

テーマ：「大規模災害、消防はすぐに来ない」 地域の団結と個人の備えを再確認した防災訓練

1月18日に、柏原小学校にて地域合同の防災訓練が実施されました。
DUO柏原から多くの方が参加されました。

訓練全体を通して強調されたのは、「災害はいつか必ず来る」「マニュアル通りには動けない」という現実です。
当日の訓練内容と、最後に消防署員の方から頂いた重要なメッセージをご報告します。

1. 実践！体験型訓練のハイライト

座学にとどまらず、実際に体を動かして「有事の動き」を体感するメニューが行われました。

・心肺蘇生法・AED講習

倒れている人への声かけ、呼吸確認、助けの呼び方、そして胸骨圧迫（心臓マッサージ）とAED操作の一連の流れを実演。

「救急車到着までの数分間、絶え間なく処置し続けること」の重要性を学びました。

・煙中避難体験

煙で視界が奪われた状況を再現。「煙と熱気は上に溜まるため、姿勢を低くする」

「ハンカチ等で口を覆う」「誘導灯（緑のランプ）を目印に進む」という避難の鉄則を体験しました。

・救助・消火訓練

怪我人の搬送方法や、水消火器を使用した初期消火の訓練も実施されました。



2. 冬の災害に備える！「防災バッグ」必須アイテム

防災部会会長より、**「冬場の避難」**を想定した備蓄品について解説がありました。体育館の床は冷たく、寒さは命に関わります。

以下のアイテムを防災グッズのなかでぜひ再点検してください。

【寒さ・避難所対策】

- ・エマージエンシーシート(アルミシート): 体温低下を防ぐ最重要アイテム。
- ・エアマット・厚手の敷物: 冷たく硬い床対策。
- ・レインコート・使い捨てカイロ

【情報・通信・生活】

- ・モバイルバッテリー + ケーブル: USBケーブル忘れに注意！
- ・LEDライト・ヘッドライト・ラジオ
- ・笛(ホイッスル): 声が出せない時の救難信号として。
- ・簡易トイレ・給水バッグ・非常食(そのまま食べられるもの)

3. さいごに：消防署員の方からのメッセージ

訓練の締めくくりとして、消防署員の方より非常に重要な総括を頂きました。

「災害を『自分事』にしてください」



大規模災害が発生した際、消防車や救急車はすぐには到着できません（公助の限界）。その時、命を守るのは**「個人の備え（自助）」と「家族・地域の協力（共助）」**です。今日の訓練で顔を合わせ、声を掛け合ったこの「地域のつながり」こそが、いざという時の大きな力になります。

今回の訓練をベースに、防災グッズの準備はもちろん、「お隣さん・地域との協力体制」についても、ご家族で話し合ってみてはいかがでしょうか。