

おうちにある
捨てちゃうもので
すぐできる

ロージーちゃんの 防災エコグッズ



この冊子は平成25年度中原区市民提案型事業
「環境まちづくり読本防災編」－災害時に身近で役に立つ防災エコグッズ－
冊子作成事業で作成されたものです。

中原区役所まちづくり推進部企画課

電話 044 (744) 3149

編集・発行：CCなかはら・地球にいいことプロジェクト

禁無断転載 本書の掲載記事及びイラストの無断転載、複写を固く禁じます。

発行：平成26年3月



簡易サンダル



簡易トイレ



簡易フッショ



簡易猫キャリー



簡易防寒着





「ロジちゃんの防災エコグッズ」の 発刊に当たって

CCなかはら・地球にいいことプロジェクト 代表 柘植 正躬

東日本大震災に代表されるように、ライフラインが切断された時、回復されるまでの期間（最低3日間あるいは最近では高層マンションでは10日間）は、自分の命を自分で守る必要があります。

そんな時身近にある「新聞紙」「ダンボール」「ごみ袋」「ラップ」「レジ袋」等を使えば、簡易サンダル、簡易防寒着、簡易トイレ、簡易クッション等として活用できることは意外に知られておらず、多くの方は作り方も判らないのではないかと思います。

そこで、日ごろから地域の地球温暖化防止活動の一環として、省エネ、エコライフ等の推進活動を進める私たち「CCなかはら」は、平成25年度の中原区市民提案型事業として、中原区役所まちづくり推進部企画課と協働で、身近な役に立つ防災エコグッズについて、作り方から効用まで自ら調査・体験しました。その結果をまとめ、防災情報として区民に提案したいと考えました。そして区民に広くこの情報を、手元において活用してもらうために冊子にまとめました。

また、大震災等に直面した時、標準的な防災用品についても、その適確な使い方も分らないのではないかと思います、防災エコグッズと合わせて、これらの使い方や、これは持っていれば災害時に便利で安心というお勧め品や、身近な材料を使っただけの手当の仕方も紹介しております。

少しでも、この冊子が防災情報として区民の皆様に活用されれば幸いです。

「防災エコグッズ」とは

災害発生時にライフラインが切断された時、身近にある「新聞紙」「ダンボール」「ごみ袋」「ラップ」「レジ袋」等を使って簡易サンダル、簡易防寒着、簡易トイレ、簡易クッション等として活用できます。これらはまさに手作りの防災用品といえます。

「CCなかはら・地球にいいことプロジェクト」とは

中原区を中心にヒートアイランド対策、地球温暖化防止のため、普及啓発、環境学習・環境教育、実践、省エネ推進の活動を行う市民団体。

メンバー構成は、中原区を中心に現在14名が登録。主に地域環境リーダー育成講座修了生、川崎市地球温暖化防止活動推進員、まちづくりに関わる人 常時8～10人が活動。

冊子の編集委員（五十音順）……板倉 徹・内ヶ崎 博子・笹子 まさえ・鈴木 恵美子・

竹井 斎・柘植 正躬・山本 善保・由良 直子



なかはらエコ推進大使
ロジちゃん

もくじ

「ロジちゃんの防災エコグッズ」の発刊に当たって…………… P1

1 お薦め防災エコグッズのつくり方

簡易サンダルをつくる…………… P3

簡易防寒着をつくる…………… P3

簡易トイレをつくる…………… P5

★参考資料…消臭・除菌・消毒…………… P8

簡易クッションをつくる…………… P9

2 身近な材料 ラップでの防災エコグッズ…………… P10

～その使い道、使い勝手～

3 災害食のローリングストック法…………… P11

～「置いておく」備えではなく「使いまわす」備え～

4 防災用品 知っておいて得なこと…………… P12

～ラジオ、携帯照明、携帯電話充電等～

5 身近な材料での応急手当法…………… P13

6 簡易猫キャリーをつくる…………… P15

7 中原区の防災マップ…………… P17





お薦め防災エコグッズのつくり方

簡易サンダルをつくる

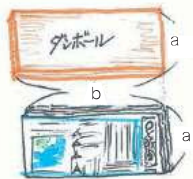
① 材料

- ◎ダンボール適量
- ◎新聞紙数枚
- ◎レジ袋 (3 枚程度)



②

はじめに足の大きさに切ったダンボールを 2 枚もしくは 3 枚用意し、次にダンボールの上に数枚の新聞紙を重ね合わせて切って靴底にする。



③

レジ袋を 3 枚程度重ねて、その中に靴底にするダンボールと新聞紙をセットし、足をレジ袋に入れて足首の後ろで結ぶ。

3枚程度重ねる



完成!

④

はき方……レジ袋を帯状にしたものでかかとの部分と足の甲の部分を括って結ぶ。



ゴミ袋で簡易防寒着をつくる

① 材料

- ◎厚手の大型ゴミ袋 (45L)



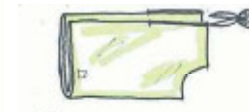
②

頭が出るように (穴が空いているほうを下にして) 縦方向に二つ折にして円形にハサミで切り取る。



③

腕が出るように肩に切り込みを入れる。



④

頭から被って腕を通してできあがり。



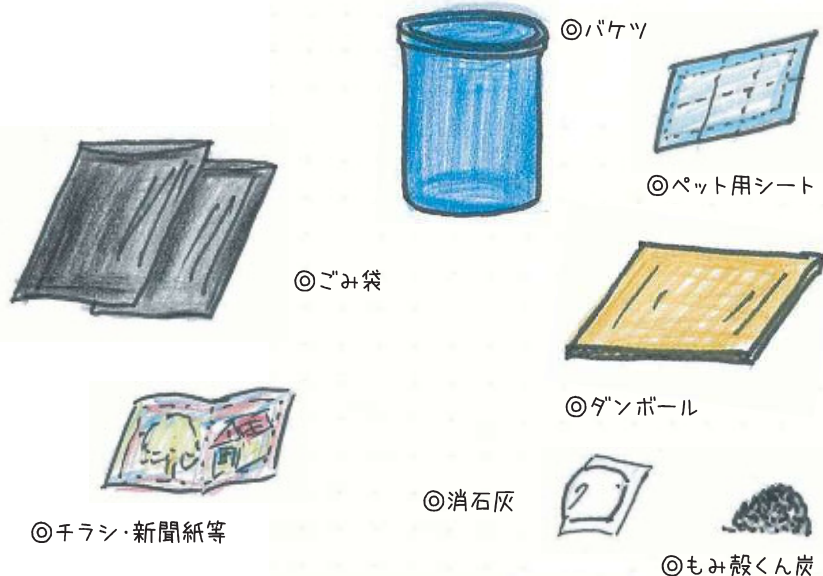
完成!



簡易トイレをつくる①

~非常用簡易トイレ(洋式)の作り方~

- ① 材料
- ◎座っても大丈夫なバケツ(15L・直径30cm位)・ゴミ箱等…1つ
 - ◎中身が見えない厚手(0.035mm)の45Lのゴミ袋…2枚
 - ◎ペット用シート(紙おむつでも可)
 - ◎ダンボール(バケツの直径+10cm)
 - ◎チラシ・新聞紙等
(参考)
 - ◎消石灰(お菓子等に入っている乾燥剤)
 - ◎もみ殻くん炭または灰(100円ショップの園芸コーナー等にありますが)



② 準備



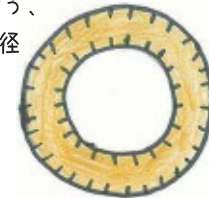
バケツにゴミ袋を二重にしてかぶせ、
その中にペットシートを入れる。

(参考) 和式の場合は、幅30cm位 ×
長さ50~60cm × 深さ22cm位の箱にする。
(無い場合は新聞紙を数枚重ねて折って作る)

③ 便座をつくる

座った時、おしりが痛くならないよう、
ダンボールをバケツの口の内側の直径
より5cm位小さめに、外側は5cm
大きめにくり抜く。

内側、外側とも切り込みを入れ、
バケツの口にかぶせる。



完成!



④ 用を足す時

身体ごとすっぽり隠れるポンチョを
被る。(周囲をはばかる為)

尿は、ペット用シートに吸わせた後、
別のごみ袋に入れて、しっかり口を
結んで、ためておき、ごみ収集が
始まったら「トイレごみ」と書いて
普通ごみに出す。便は、チラシで
受けて同様にする。

(参考) 便を土に返す場合、便だけを別の容器に入れて保管しておく。

消石灰(乾燥剤) 1に、もみ殻くん炭(灰) 3をコップ1~2杯かけて
密閉しておくと、6~12ヶ月で土になる。厚手のゴミ袋がない場合、
薄いゴミ袋を二重にし、間に新聞紙を入れても良い。



ポンチョ

100円ショップ等で販
売しているレインポンチョ
または、
・テーブルクロス我真ん中に
穴をあけ、脇を開じる。
・風呂敷2枚を肩で結び、
脇を開じる。



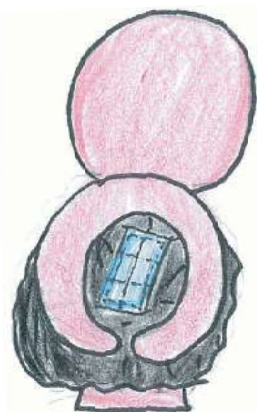
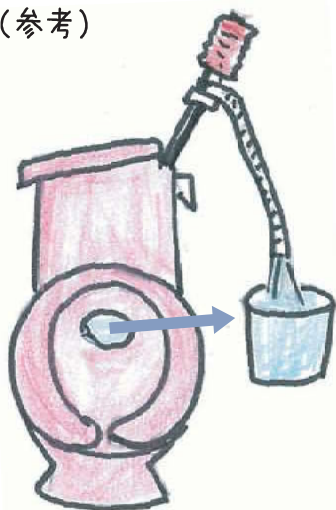


簡易トイレをつくる②

~非常用簡易トイレ(洋式)の作り方~

家の中の便器が使える場合

(参考)



家の中の便器が使える場合
貯水タンク、便器の水をコップ
またはビニールポンプ
(100円ショップ等にあります)で
くみ出し、便器の排水口を厚紙等で
ふさぎ、厚手のごみ袋をかぶせて
ペット用シートを使う。

参考資料…消臭・除菌・消毒

① 消臭

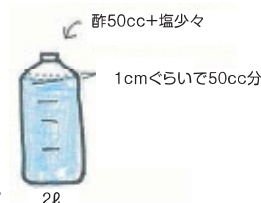
- ・粉末洗剤、重曹を振りかける。
 - ・消臭スプレー、酸素系漂白剤をかける。
 - ・かんきつ類の皮を干して、細かくちぎったものをかける。
- (かんきつ類の皮を干したものは、入浴剤代わりにになるので、常備しておくといよい)

② 除菌・消毒

◎ 除菌スプレー

手や食器につけて、雑菌の繁殖を抑える

- ① 2Lのペットボトルの肩口まで水を入れる。
- ② 酢を50cc入れ、食塩を少々加えて混ぜる。
- ③ ポンプボトル容器に入れる。



◎ 消毒液を作る

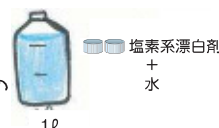
家庭にある塩素系漂白剤を水で薄める

- ・便や嘔吐したものの消毒
- ① 塩素系漂白剤を50倍に薄めるーペットボトルキャップ2杯分の塩素系漂白剤を500ccのペットボトルに入れ、さらに水を肩口まで入れる。
 - ② じょうろ等に入れ、汚染された場所にまいてふき取る。
(作業の際は、ゴム手袋、マスク、ゴーグル等を着用)



◎ 食器・器具の消毒

- ① 塩素系漂白剤を10倍に薄めるーペットボトルキャップ2杯分の塩素系漂白剤を1Lのペットボトルに入れ、肩口まで水を入れる。
- ② 10分以上液につけ込んだあと、水洗い。



◎ 掃除用消毒液

- ① 20倍にうすめるーペットボトルキャップ2杯分の塩素系漂白剤を2Lのペットボトルに入れ、肩口まで水を入れる。
 - ② ①をタオル等にしみこませて、テーブルやドアノブ等をふく。
- 汚れた衣類は、消毒液につけ込んだあと、水洗い。



注) 塩素系漂白剤は、酸性タイプのものと混ぜると塩素ガスが発生し、大変危険です。
絶対に混ぜないでください。



簡易クッションをつくる

① 材料

- ◎ごみ袋
(90L、70L、45Lのいずれか)1枚
- ◎新聞紙(2~3日分)
- ◎クラフト粘着テープ等のテープ類



②

新聞をごみ袋の大きさに合わせて
1枚ずつ丸める。
しっかりと硬く丸めた方がよい。



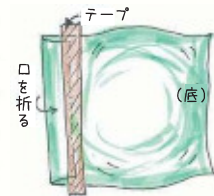
③

- ①のごみ袋がほぼいっぱいになるよう、
- ②の新聞紙を入れる。



④

空気を抜いて、
ごみ袋を1回
折り返し、
裏をテープで
とめて
できあがり。



身近な材料 ラップでの防災エコグッズ

~その使い道、使い勝手~

食品用ラップは、食品の保存用だけでなく、いろいろな使い方があります。

防寒……寒くて衣類が足りない時、下着の上から身体に巻き付け、洋服を着ると防寒になる。

切り傷・擦り傷の傷口保護…… ①傷口を水で良く洗っておく。

②ラップで傷口をふさぐ。

③生理用ナプキン(尿取りパットでも可)を上から当て、
ストッキングをテープがわりにし、保護する。

お皿に敷けば、水洗い不要……

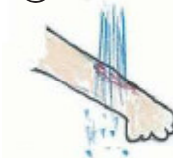
①食器を洗う水がない時、皿などの食器にラップを敷く。

②食事が終わったら、汚れたラップをはがして捨てる。

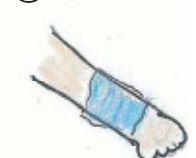


防寒

①



②



③



切り傷・
擦り傷の
保護

①



②



お皿に敷けば
水洗い不要!!



災害食のローリングストック法

～「置いておく」備えではなく「使いまわす」備え～

非常用として特別に用意してしまっておくのではなく、日常食べているものを非常食にしたり、備えたものを食べた分だけ補充したりしながら、一定量を確保しておくのが「ローリングストック法」です。

水もポリタンク等に確保しておき、植木の水やり等にご利用し、常に新しい水を確保しておくようにします。



利点

日頃、食べ慣れたものをストックしておくので、非常時でも慣れた味で安心。食べた分だけ補充するので、いざというとき消費期限切れということがない。



常備しておきたいもの

- ・飲料水
- ・缶切り不要のプルトップの缶詰…パン、ツナ、鯖・鮭の水煮、焼き鳥、蒲焼き、スープ、コーン、トマト水煮、フルーツ等
- ・レトルト（お湯であたためるもの）…カレー、シチュー、牛丼・中華丼の具、おかゆ、ご飯等
- ・お湯を注ぐだけのもの…ご飯、インスタントラーメン、インスタントみそ汁等
- ・普段使いの常備食…粉類（小麦粉、ケーキミックス等）、麺類（うどん、そば、スパゲティ等）
- ・常温保存可能な根菜類…じゃがいも、さつまいも、玉葱等
- ・嗜好品…チョコレート、飴、クッキー、ようかん等

防災用品 知っておいて得なこと

～ラジオ、携帯照明、携帯電話充電等～

◎多機能懐中電灯

ラジオ付き、携帯電話の充電機能付き等、多機能の懐中電灯が、荷物を減らしたい「防災用品」として便利です。防水タイプがおすすめです。

電池を使うタイプは、予備の電池を必ず用意しておくこと。

最近は、電池が不要で充電可能な「手回し発電」、「振るだけで発電」、「太陽光で発電」等、いろんなものがあります。

参考）大体、1分間、手回し発電すると、約10分間点灯します。

◎災害時に急に使おうとすると手間取ります。

・テレビをつけっぱなしで「音」だけ聞いていることありませんか？

そんな時は、「ラジオ」を聞きましょう（とっても、エコ!!）

・常備灯として、いつも使用する

・携帯電話の充電に使用する等

日常生活の中で、いつも使っていることが大切です。

また、壊れることもあるので、2台あると安心です。

多機能懐中電灯





身近な材料での応急手当て法

あなたにもできる! 傷の手当ての仕方

災害時は病院等の医療機関は混雑し、より**重傷の方の治療が優先**されます。

先着順での診療ではありません。自分で歩ける場合は、
まずはご自身やご家族・ご近所で傷の応急手当をしてから、医師の診察を受けましょう!!

手当のポイントと、**応急処置に役立つ道具**をご紹介します。

切り傷・擦り傷は **水でよ〜く洗う**



やけどは **まず冷やす**



打撲／ねんざ／骨折は **固定する**



医師の診察を受ける時は、冷やししながら移動しましょう

診察の前に、
やってはいけない事

- ◆洋服は絶対に脱がせない!
- ◆水ぶくれは破かない!
- ◆薬は塗らない!
- ◆ガーゼや絆創膏を貼らない!

(ガーゼや絆創膏を貼ると新しい傷ができる場合があります)

家庭にある 応急処置などに役立つ道具

◆写真以外にも、食料品や飲料水など必要なものを揃えておく
と良いでしょう。ご参考にして下さい。
◆水やジュース等のペットボトルがあると、中身はビニール袋に入れて
冷やす事にも使えます。空ボトルは切ってケガの固定にも使えます。



- ①タオル(大)
包帯する、荷物を運ぶ、裂いてむくを作る等、工夫出来ます。
- ②折り畳み傘
濡れ木の代わりになります。
- ③タオル(小)
水にぬらし、痛いところにあてて冷やします。
- ④荷造り用ビニールひも
固定用のひもとして使えます。
- ⑤生理用ナプキン
個別包装され清潔です。傷の処置に使用出来ます。尿取りパットでも使えます。
- ⑥ジッパー付ビニール袋
食べ物をつつぶ、拭く、湿る等に便利。水のうにもなります。
- ⑦ビニール袋(小)
水、手袋に代用出来ます。
- ⑧ガムテープ・セロテープ
濡れ木の作成や固定に使えます。ガムテープを細く切って粘着面を合わせることで、ひもの代用品が作成出来ます。
- ⑨ラップ
傷の保護に出来ます。湿りに貼ると湿気を遮断し、水ぶくれの予防になります。
- ⑩折り紙
濡れ木の代わりになります。
- ⑪キッチン用はきみ
多目的に使えて便利です。
- ⑫綿球
多目的に使えて便利です。
- ⑬ストッキング
包帯のためのひもや包帯の代わりになります。
- ⑭新聞紙
濡れ木やゴミ袋が作れます。新しい紙は破損も出ません。
- ⑮ゴミ袋(大45L)
三角巾やひもの代用。トイレット紙等々アレンジ出来ます。
- ⑯レジ袋
手袋の代わりになります。水を漏れ、物を運ぶ等が出来ます。

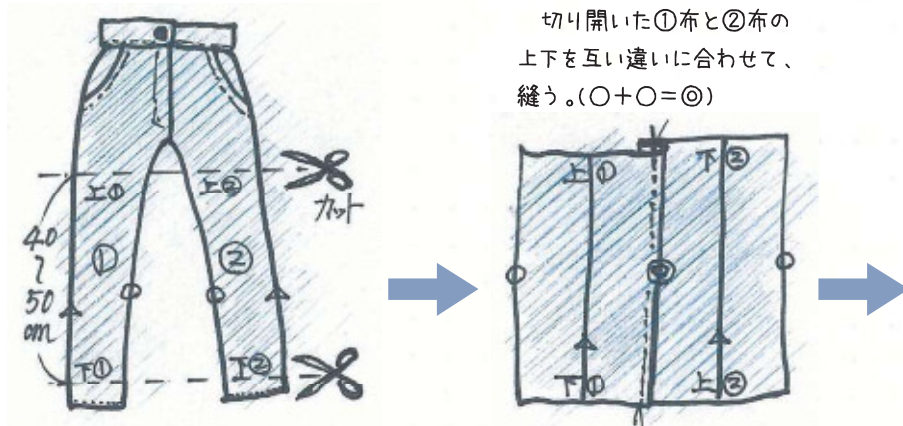


不要なデニムパンツで簡易猫キャリーをつくる

① 材料

- ◎ 不要になったデニムパンツ：1本
- ◎ ブロード等の木綿地：10cm×90～92cm＝2枚
- ◎ 綿紐：φ5mmくらい×1m＝2本

② 裁断した布で大きな1枚布をつくる。



↑○印部分をほどく。ほどきづらい時は、縫い目に沿ってカット。

③ 使い方

はじめに、片側だけ紐を結んで袋状にしておき、もう一方から体を入れる。

頭だけ出して紐を結び、抱っこしてもよいが、

★移動の時は、頭も入れてしまおう！

外が見えない方が安心しておとなしくなります。



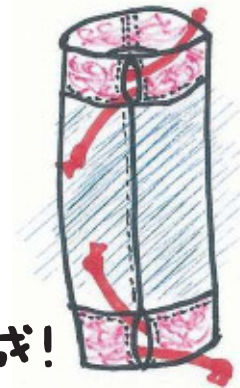
ペットと
一緒に!!

↓上下に、木綿地を縫い付けて、綿紐を通す。



紐が抜けないようにミシンで縫い上げる。
両端は5cmくらい出しておく使いやすい。

↓両端(○)を縫い合わせ、筒状にして、できあがり。



完成!

ペットの防災用品

- ・餌と水(最低5日分)・処方薬
- ・キャリーバック、クレート(ケージ)
- ・糞取り袋、ペットシーツ(or新聞紙)
- ・ビニール袋(食器がわり、ごみ袋)

★所有者明示は必須条件です。普段から首輪をし、鑑札や迷子札、マイクロチップの挿入などをしておくこと。

(参考出展:「日本捨て猫防止会」
“サバイバルサックの作り方”)

※中・大型犬は、必ずリードを装着して避難。フレキシブルリード(伸縮リード)は使わないように!

中原区の防災マップ

1～28は避難所です

災害時応急給水拠点

広域避難場所

消防署

救急告示
医療機関

警察署

市・区役所

緊急交通路
(災害時に、防災救助や消防・物資輸送等
のための交通規制を行う道路)

矢印は、流域を越えた避難所と
町丁の関係を示す。

15～28は避難所です

15 東住吉小学校	今井南町1111 【避難対象地域】市ノ坪の一部、小杉町3丁目の一部、新丸子東3丁目の一部、中丸子の一部
16 井田中学校	井田杉山町11-1 【避難対象地域】井田杉山町、井田三舞町
17 下小田中小学校	下小田中3-35-1 【避難対象地域】下小田中3丁目、下小田中5丁目、下小田中6丁目
18 井田小学校	井田杉山町11-1 【避難対象地域】井田1丁目、井田2丁目、井田3丁目、井田中ノ町
19 玉川中学校	中丸子562 【避難対象地域】市ノ坪の一部、中丸子の一部
20 市立橋高校	中丸子562 【避難対象地域】中丸子の一部、下沼部の一部
21 玉川小学校	北谷町32 【避難対象地域】上平間の一部、北谷町、中丸子の一部
22 下沼部小学校	下沼部1955 【避難対象地域】下沼部の一部、下丸子
23 平間小学校	上平間1368 【避難対象地域】上平間の一部
24 下河原小学校	上平間585 【避難対象地域】(幸区)占市場2丁目
25 平間小学校	上平間1480 【避難対象地域】上平間の一部、田尻町、(幸区)鹿島田の一部、(幸区)下平間の一部
26 中原中学校	小杉陣屋町1-24-1 【避難対象地域】上丸子天神町、小杉陣屋町1丁目、新丸子町、丸子道2丁目
27 上丸子小学校	上丸子八幡町815 【避難対象地域】市ノ坪の一部、上丸子山王町1・2丁目、上丸子八幡町、新丸子東1・2丁目、新丸子東3丁目、中丸子の一部、丸子道1丁目
28 西丸子小学校	小杉陣屋町2-19-1 【避難対象地域】小杉陣屋町2丁目、小杉町1・2丁目

1～14は避難所です

1 今井中学校	今井仲町321 【避難対象地域】今井仲町、今井南町、小杉3丁目の一部
2 今井小学校	今井西町100 【避難対象地域】今井上町、今井西町、上小田中7丁目の一部
3 住吉小学校	木月祇園町17-1 【避難対象地域】木月1丁目、木月3丁目、木月大町、木月祇園町、木月伊勢町
4 西中原中学校	下小田中2-17-1 【避難対象地域】上小田中4丁目の一部、上小田中5丁目の一部、上小田中6丁目の一部、下小田中2丁目
5 大谷戸小学校	上小田中1-27-1 【避難対象地域】上小田中1丁目、上小田中3丁目の一部
6 大戸小学校	下小田中1-4-1 【避難対象地域】上小田中4丁目の一部、上小田中5丁目の一部、下小田中1丁目、下小田中4丁目
7 新城小学校	下新城1-15-1 【避難対象地域】上小田中5丁目の一部、上新城1～2丁目、下新庄1～3丁目、新城、新城1～5丁目、新城中町
8 市立聾学校	上小田中3-10-5 【避難対象地域】上小田中2丁目、上小田中3丁目の一部、上小田中5丁目の一部
9 宮内中学校	宮内4-13-1 【避難対象地域】上小田中4丁目の一部、上小田中6丁目の一部、等々力、宮内4丁目の一部
10 宮内小学校	宮内2-4-1 【避難対象地域】宮内1～3丁目、宮内4丁目の一部
11 中原小学校	小杉御殿町1-950 【避難対象地域】上小田中7丁目の一部、小杉御殿町1丁目、小杉御殿町
12 住吉中学校	木月住吉町27-1 【避難対象地域】市ノ坪の一部、荻宿の一部、木月2丁目、木月住吉町
13 木月小学校	木月4-53-1 【避難対象地域】木月4丁目
14 荻宿小学校	荻宿25-1 【避難対象地域】大倉町、荻宿の一部、西加瀬

