

食いしん防災コミュニティ部会がいく！

(第37回 2021年6月)



どんな人間でも等しく持っているものがある。それは**1日が24時間である**ということ。「いや、私の1日は23時間しかないぞ！」とかいう人は、時計が壊れていないか確かめた方がいい。

1日の持ち時間は同じでも、それをどのように使うかは、人によって違う。あることに時間を使うと、その分は他から削らなければならない。食いしん防はスマホなどのゲームをほとんどやらない。やれば楽しいことはわかっているのだが、他に削る時間がないのだ。同じ理由でTV番組も見ないし、ギャンブルもしない。うちの奥さまには声を大にして言っておくが、浮気もしない。道徳的な理由からではなく、バシたら命がないためであるが。



年齢とともに、日常のことにかかる時間が変わっていく。たとえばフランチ又の場合、じゃなくて食いしん防の場合、朝トイレにこもる時間の平均は、子どものころの10分から3分に短縮され、逆に風呂に入ってる時間は20分から40分に伸びた。食事にかかる時間はあまり変わっていない。着替えや準備の時間など、トシをとると全体的に長くかかるようになる。動きがスローモーになってくるからだろうか。まだ余裕があるとと思いながら時計を見てギャッと悲鳴をあげることがしょっちゅうだ。



もっとも劇的な変遷を遂げたのは睡眠時間だ。小学生のころは毎日8時間寝ていた。ある時、ふと考えた。「眠っている時間は無駄だ。もっと短くすれば、1日に使える時間が増えて得するのではないか」睡眠を1時間短縮すれば、1年で365時間、すなわち約15日分が余計に増える計算になる。2時間短くできれば30日、なんと1ヶ月も伸びるのだ！

食いしん防少年は翌日から目覚ましを1時間早めた。順調だったのは最初の2日くらいで、3日目から学校でウトウトするようになった。気がつくと廊下に立たされていた。これではいかん！ どうやら急に睡眠を削ると体がついてこれないらしい。そこで少しずつ縮めて、慣らしていくことにした。



この作戦はそこそこ成功し、20歳代には7時間、その後は6時間まで睡眠を削ることができた。だが不思議なことに、1日が長くなったという実感はあまりなかった。することはいくらでもあり、常に時間に追われているようだった。

それはともかく、ン十年かけてせっかく6時間まで短縮したのに、昨年新型コロナ禍を受けて、また7時間眠るようになった。多い時には8時間近くも夢の中だ。睡眠によって免疫を高め、コロナに対抗するためだったのだが、それ以来やたらと体調が良い。風邪ひとつ引かず、花粉症にも悩まされず、宿痾の腰痛までマシになった。

どうやら「長く眠るのは無駄だ」と思っていたのは間違いだったらしい。睡眠は体も脳もリフレッシュさせる。生きていくうえで必要な時間だったのだ。

……ということがわかったかたといって、時間に追われまくっていることに変わりはない。ああ神さま、私だけ1日を30時間くらいに伸ばしてもらえないだろうか。



TOPICS

☆今年も「災害支援市民ネットワークしが」に参加！

2年前から加盟している「災害支援市民ネットワークしが」の令和3年度総会が草津市立市民交流センター（新しくできた建物！）で開かれ、参加してきた。

昨年はコロナ禍にもかかわらず5回の研究会が開かれ、食いしん防も4回出席した。今年も旬なテーマで研究会が企画されるようだ。できるだけ出席し、学んだことを湖東地区で役立てていきたい。

総会終了後、他の参加者と意見交換会があった。草津や守山の防災関係者と同じテーブルになり、主にコロナ禍での災害対応について意見が交わされた。避難所の収容人数が半分ほどに制限され、入れなかった人をどうすればいいのか。自宅が無事ならそこにとどまることは可能だが、救援物資や情報をどうやって公平に届けるかなど、課題は多い。

事前の備えなしで本番を迎えたら混乱が起きるのは必至。研究会や訓練で対策を練っていくことが必要だなあと痛感した。



☆大雨などに関する「防災情報」が見直しに

行政機関が出す防災情報で、これまであった「避難勧告」が無くなり、「避難指示」に一本化されたことはご存知だろうか。変わったことは知っていても、具体的な内容までは知らない人が多いのでは？ 実はけっこうわかりやすい名称になっています。段階を追って、とるべき行動を整理してみましょう。

レベル1「早期注意情報」→今後の情報に注意するなど、心構えを高めていく。

レベル2「大雨・洪水注意報」→避難経路や行き場所など、避難行動の確認を。

レベル3「高齢者等避難」→移動に時間のかかる人が避難を始める。

レベル4「避難指示」→危ない場所にいる人みんなが避難する。

レベル5「緊急安全確保」→その場で身を守るための最善の行動をする。

避難はレベル4までの段階で終えなければいけないわけです。ね、わかりやすいでしょ？ こんな段階に達する災害が起きないにこしたことはありませんが、もし直面したら躊躇なく避難しましょう！



今後の活動予定

- 6月下旬? 「湖東地区防災ネットワーク」全体会
- 21日 「災害支援市民ネットワークしが」研究会
- 25日 防災・減災のつどい（あかね文化ホール）
- 8月24日 「いこいこ広場」防災カードゲーム大会
- 26日 「災害支援市民ネットワークしが」研究会
- 31日 「いこいこ広場」防災食作りに挑戦
- 9月5日 東近江市総合防災訓練
- 10月28日 「災害支援市民ネットワークしが」研究会

※ 出前講座の申し込み受け付けます！



勝手にQ&Aコーナー

Q：湖東地区で災害情報がレベル4や5になるなんてことはないですよね？

A：いやいや油断は禁物です。大雨の予報がある時は、常に最新の情報に気をつけるようにしてください。

Q：ゲームもギャンブルもせず、TVも見ないで、いったい何に時間を使っているのですか？ どうせろくなことじゃないでしょうが。

A：ギク……何に使ってるかは秘密です。



楽しい質問、お待ちしております！

(文責：こじまっちょ)

