

これからの久留米の防災のカたち vol.2

本業+αプロジェクトの防災

# いつも/もしもBOOK

もしものためのいつものアクション



本業+αプロジェクト

# もしものためのいつものアクション

「本業+αプロジェクト」は、“本業(商売)”を営みながら、「やってみたい」の声をひろい、“+α”の取組につなげ、プロジェクトです。2019年から本格的に活動をスタート

そんな私たちは、ここ数年、「フェーズフリー」というコンセプトで活動してきました。「フェーズフリー」というのは、社会の状態)にかかわらず、すべての人の適切な生活の重要な理由は、日常を豊かにする活動自体が非常時に備えることにつながったり、役に立ったりするからで「経験者」だけでなく、たくさんの人にそれぞれの仕方

2023年7月に九州北部地方を中心に記録的な大雨に見舞われ、久留米でも甚大な被害が発生しました。この冊子では、そうした事態に“いつも”から備え、“もしも”のときに「自分や家族のため」から一歩踏み出し、「誰か」の支えになる相互扶助の実践をご紹介します。この冊子をご覧くださったみなさんに、「もしものためのいつものアクション」の大切さが伝わり、その輪が久留米全体に広がることを願っています。

ら、お店の店主などが、地域やお知り合いの「困った」日常の相互扶助を豊かにする久留米発の地域プロジェクトで活動してきました。「フェーズフリー」というのは、社会の状態)にかかわらず、すべての人の適切な生活の重要な理由は、日常を豊かにする活動自体が非常時に備えることにつながったり、役に立ったりするからで「経験者」だけでなく、たくさんの人にそれぞれの仕方

2023年7月に九州北部地方を中心に記録的な大雨に見舞われ、久留米でも甚大な被害が発生しました。この冊子では、そうした事態に“いつも”から備え、“もしも”のときに「自分や家族のため」から一歩踏み出し、「誰か」の支えになる相互扶助の実践をご紹介します。この冊子をご覧くださったみなさんに、「もしものためのいつものアクション」の大切さが伝わり、その輪が久留米全体に広がることを願っています。

に見舞われ、久留米でも甚大な被害が発生しました。この冊子では、そうした事態に“いつも”から備え、“もしも”のときに「自分や家族のため」から一歩踏み出し、「誰か」の支えになる相互扶助の実践をご紹介します。この冊子をご覧くださったみなさんに、「もしものためのいつものアクション」の大切さが伝わり、その輪が久留米全体に広がることを願っています。





# 「自分や家族のため」から一歩踏み出す！ 防災・災害時の取り組みあの手この手



ここでは、「自分や家族のため」から一歩踏み出し、身の回りの誰かの支えにつながるあの手この手を紹介しています。「いつも」から「災害時」までの4つの時間軸の中から、これだったら自分にもできる！こんなことでも役に立つのか！既に実践していた！など、ご自身に合った実践をぜひ見つけてください。

## いつも(平時)の時にできること

普段から相互扶助を育む。もしものときを想定して自分たちのつながりを問い直しておく



誰かのために実施する生活物資や備品・機材の備蓄



もしものときに助け合える仲間づくり、顔の見える関係づくり



地域のお祭りなどでの炊き出しの練習

## 緊急時にできること

外部からの支援が届きづらい時期だからこそ地域内の協力が不可欠



高齢者や障がいのある人、妊婦、子どもと一緒に避難



避難所での炊き出しや洗濯などの手伝い



障がいのある人や外国人などへのコミュニケーションのサポート

## 復興期にできること

ボランティアや支援団体など外部からの支援は徐々に減少。長期的な関わりが必要



継続的な災害ボランティアへの参加



被災された方への長期的な寄り添い・声かけ、話し相手



復興期における地域おこしの手伝い

## 復旧時にできること

被災された方の潜在ニーズの掘り起こしや長引く避難生活による健康面や不安に寄り添う



必要な備品・機材(軽トラ、大鍋、衣類、電化製品など)の提供・貸出



災害ボランティアへの登録・参加(泥かき、側溝の掃除、ゴミ出し、家内の片づけ)



困り事を聞く、傾聴ボランティア



# 明日からできる！ NEXTアクション

「もしも」の予備には「いつも」からの取組が大事！  
このページでは、これまで本業+αプロジェクト  
のお店・拠点が実施した防災・災害時支援に  
係る取組のほんの一部をご紹介します。もし  
興味・関心が湧いてきたら、「明日からできる！  
NEXTアクション」をご覧頂き、「いつも」からのアク  
ションにチャレンジしてみましょう！



このページで紹介した3つの取組は、  
本業+αプロジェクトのお店・拠点が  
実施しています。もっと詳しく知りたい！  
取組に参加したい！などご興味・ご関  
心を持った方は本業+αプロジェクトHP  
をご覧ください。



そなえるカフェは防災、減災などの学  
び合いの場です。防災の専門家や地域  
コーディネーターがみなさんのコミュニティに  
訪問し、災害や防災に関する講座や  
防災訓練などをお手伝いします。お気軽  
にお問い合わせください。



## 赤ちゃん防災

みんなのサロン SORA

久留米市津福本町116-44/TEL.080-3996-4211

核家族化、ワンオベ育児、コミュニティの希薄  
化など子育て環境も孤立度が増す時代。そこ  
を解消出来るように普段から赤ちゃんサロンを  
実施しています。その一貫として、安心した環境  
の中で実施しているのが赤ちゃん防災講座  
です。バザーマップの見方や赤ちゃんを連れ  
ての避難の仕方、持ち出しリュックなどの  
中身の整理、保存食の試食など、一人ひとり  
に寄り添いながら確認し、みなさんからもたくさん  
のアイデアが飛び交っています。



明日からできる！  
NEXTアクション

赤ちゃんや幼児は、環境の変化に敏感です。そのため  
普段から使用しているタオルケットやおもちゃ、哺乳  
瓶などを備蓄し、発災時でも使用できると情緒安定  
に繋がります。このような情報をみんなで楽しく学  
び合っているので、ぜひご参加ください！



## 発災後に必要な物資や 家電製品等のマッチング

アトリエ fude-asobi

久留米市城南町19-32 2F/TEL.090-8347-1243

2023年に久留米で発生した大規模水害の際、  
災害支援団体からの情報提供を受け、本業+α  
のお店や拠点が日頃から培ってきたネットワークを  
活かしてSNSで物資提供の呼びかけを実施。  
日ごろの関係性が功を奏して、呼びかけは迅速に  
拡散し、集まった家電製品や家具、衣類を被災  
された約30世帯に複数回に渡って届けることが  
できました。必要な物資は、緊急時、復旧時、復興  
時と変化していきます。たくさんの人の協力が必要  
だからこそ、いつもの関係性が重要になります。



明日からできる！  
NEXTアクション

地域の店舗オーナーの輪を広げ、個人でも協力したい  
と思っている方々を広く募り、更にネットワークを拡大  
していくため、今後は交流会などの開催を通じて、情報  
や意識の共有を行う予定です。開催の際はHPで告知  
します。ぜひご覧ください。



## 多文化共生炊き出し訓練

(地域に住む外国人と共に作る野菜カレー)

一般財団法人 やさしい街

久留米市中央町38-17/TEL.090-7474-2836

国籍も宗教も習慣も違う在住外国人も地域に住む人たちは。  
地域の多文化共生をテーマに関連団体や学校などに呼びかけ  
をし、外国籍の人達に集ってもらい、荘島校区の人達と一緒に、  
誰でもストレスなく食べられる野菜カレーを作りました。発災時  
にも助け合い声かけ合える関係作りの一つとして、とても和やか  
に取り組みました。



明日からできる！  
NEXTアクション

久留米には、外国籍の学生さんや会社員などが人口  
2%の割合で生活していますが、地域生活での習慣や  
ルールにまだ慣れてなく、コミュニケーションも希薄です。  
「防災」をテーマに外国人やそのコミュニティとお茶会  
などしてみませんか。



久留米市で災害が発生した際、また災害ボランティアに登録・参加されたい方は下記のQRコードから久留米市役所や久留米市社会福祉協議会が発信する情報をご活用ください。



◆久留米市LINE公式アカウント  
(久留米市役所HP)



◆災害ボランティア情報  
(久留米市役所HP)



◆久留米市災害ボランティアについて  
(久留米市社会福祉協議会HP)



**本業+αプロジェクト (みんなのサロンSORA 内)**

住所：久留米市津福本町116-44

TEL/FAX：0942-34-9830

TEL：090-8347-1243 (江口)

メール：hongyou.project@gmail.com



本業+αプロジェクトは、2024年度、「九州北部豪雨朝倉被害者を支える会」「社会福祉法人拓く」他、個人の方々よりご支援・ご協賛をいただき、活動をおこなうことができました。この場をお借りして心より感謝申し上げます。みなさまから頂きましたご支援・ご協賛は、今年度・来年度の活動費として大切に活用させていただきます。

本冊子は、令和6年度久留米市市民活動・絆づくり推進事業補助金の助成を受けて制作されています。