

災害を生き抜く知恵を、この一冊に 『LOVE & HOPE～防災ハンドブック 2014』

4月14日より全国の郵便局とTOKYO FMで配布

企画制作:TOKYO FM 協力:エフエム岩手、Date fm(エフエム仙台)、ふくしまFM

監修:東北大学 災害科学国際研究所 教授 今村文彦

TOKYO FMをはじめとする JFN38 局では、東日本大震災直後にスタートした復興支援番組『LOVE & HOPE』(月-金「クロノス」6:31 頃)を通じて、被災地に生きる人々の姿や取り組みを紹介し続けています。この度、震災の教訓を忘れることなく、今後の防災に活かしていくため、保存版「LOVE & HOPE～防災ハンドブック 2014」を作成致しました。4月14日より、全国の郵便局で配布致します。また TOKYO FM でもご希望の方への郵送を受け付けます。いずれも無くなり次第、配布終了となります。詳しくはホームページ <http://www.tfm.co.jp/lh/knowledge/>



◆FMラジオの長年の取り組みを、一冊に凝縮

この「LOVE & HOPE～防災ハンドブック 2014」は、『LOVE & HOPE』での3年にわたる被災地の取材、ラジオ局として長年蓄積してきた防災情報、さらにエフエム岩手、Date fm、ふくしまFMのパーソナリティから寄せられた体験談を、東北大学の今村文彦教授の監修のもとにまとめたものです。

被災地で実際に役に立ったアイデア集、災害時の食事、心と体のケア方法などを、TOKYO FM アナウンサー／防災キャスターの古賀涼子がわかりやすくナビゲートしています。



80. Love TOKYO FM
TOKYO FM
アナウンサー/防災キャスター
古賀涼子



<監修>
東北大学
災害科学国際研究所
教授 今村文彦

◆エフエム岩手、Date fm、ふくしまFMのパーソナリティが教える「あの時、本当に役立ったモノ」

災害時、身近なものがアイデア次第で思わぬ役に立つことがあります。ハンドブックでは、エフエム岩手釜石支局パーソナリティ・阿部志穂、釜石支局長・千葉東也、Date fm アナウンサー・井上崇、ふくしまFM パーソナリティ・古賀徹の体験談を掲載しています。



FM IWATE
エフエム岩手
釜石支局
阿部志穂



FM IWATE
エフエム岩手
釜石支局長
千葉東也



Date fm
井上崇



ふくしまFM
古賀徹

＜掲載例＞

反射式ストーブ(石油ストーブ)の上は様々な用途がありました。お湯を沸かすこともできるし、料理することもできます。炊き出しで頂いたおにぎりに変化を出すため、焼きおにぎりにしたりもしていました。また**食品用ラップ**をお皿の上に敷き、その上に食事をよそって食べていました。そうすることによって、水がなくてもお皿を洗う必要がありませんでした。(エフエム岩手 阿部志穂)

ダンボールと**新聞紙**がとても役に立ちました。避難所はダンボールで仕切り床に直に座る。毛布の配布はあるもののあの時期は寒かった。床に新聞紙を敷き、その上にダンボールを敷く。それだけでも少し防寒になりました。(ふくしまFM 古賀徹)

気力・体力を取り戻すための食事とは



◆温かい食事がパワーをくれる・・・災害時のアイデア・レシピ



災害時、命を守ることに次ぐ大切なのは、命をつなぐための「食」。実際、温かくて美味しい食べものが、想像以上にパワーを与えてくれた、という声が多く聞かれました。

Date fmでは、2006年から2010年、「災害時に必要な非常食を、より美味しく、楽しく」をコンセプトに、東北大学の今村文彦教授の監修のもと「サバ・メシ*コンテスト」を開催。(※サバ・メシ＝サバイバル・メシの略)。「45分以内にカセットコンロ1台で作れるもの」という条件で県内外から多くのレシピが寄せられました。そんなサバ・メシの中から、刃物を使わずにできる料理や、簡単に作れて体が温まる料理など、さまざまなアイデア・レシピを掲載しています。

◆被災地で役だった「心と体のケア」

復興支援番組『LOVE&HOPE』では、被災された方の心と体のケアをめざして、プロによるアドバイスや、実際に役立った事例などをお伝えしてきました。その中から、東北地方三陸沿岸に伝わる、津波から身を守るための言い伝え「津波てんでんこ」、低体温症から体を守る方法、避難所生活での健康管理のポイント、不安を感じた時の対処法などを掲載しています。



◆4月14日より、全国の郵便局とTOKYO FMで配布！

この「LOVE&HOPE～防災ハンドブック 2014」は、4月14日より、全国の郵便局※で配布致します。また、TOKYO FMでもご希望の方への郵送を受け付けます(お1人様1冊)。郵送料として120円切手を同封のうえ、住所・氏名・年齢・職業・連絡先電話番号を明記して、〒102-8080 TOKYO FM リスナーサービスセンターまでお送り下さい。いずれも無くなり次第、配布終了となります。

詳しくはホームページ <http://www.tfm.co.jp/lh/knowledge/>
※一部、貯金の取り扱いのない郵便局では、お配りしていません。

■「LOVE&HOPE～防災ハンドブック 2014」概要

企画・制作:TOKYO FM
編集協力:大日本印刷株式会社
協力:Date fm、エフエム岩手、ふくしま FM
監修:東北大学教授 今村文彦



《コンテンツ》 ◇はじめに ◇防災ハンドブックナビゲーターと監修者紹介 ◇地震、そのとき～まずは身の安全を確保！ ◇津波、そのとき～とにかく高台へ避難！ ◇備え、していますか？ ◇被災地で役に立ったアイデア集 ◇気力・体力を取り戻すための食事とは ◇大切な人の命をあなたが守るために ◇安否確認のために知っておきたいこと、ペットの飼い主さんへ ◇FM 放送局の取り組み～「LOVE&HOPE」 ◇FM 放送局の取り組み～災害時情報連携の協定 ◇郵便局・ゆうちょ銀行の取り組み ◇我が家の備忘録

■番組『LOVE&HOPE』概要

放送日時: TOKYO FMをはじめとする全国 38 局ネット朝の生ワイド番組『クロノス』内
月～金 6:31～6:40 放送
出演者: 中西哲生、高橋万里恵