

# しめのひとこと

志免町のいろんなひと、いろんなことをお伝えします！

29

## 伝えたい！ 防災の知恵

生活に取り入れ習慣に

防災Eatプロジェクト代表  
管理栄養士・調理師

えぞえ  
江副

たかこ  
貴子

宇美町生まれ志免町育ち、志免町在住。

宇美町で管理栄養士として32年勤務し、小・中学校の学校給食に携わる。

自分の人生を見つめ直そうという思いから早期退職。2019年から東京の香川調理製菓専門学校で2年間学び、新しい人々との繋がりや、さまざまな知見を深め世界が広がる日々を過ごす。現在は、福岡に戻り仕事をしながら、志免町で防災食の講座を実施している。(株)日和顧問管理栄養士・全国給食甲子園事務局

## 自分の人生を見つめ直し、 早期退職後、東京へ

宇美町で生まれ、志免町育ちの生粋の糟屋っ子。学校卒業後は、管理栄養士の資格を活かして宇美町役場に就職し、小・中学校の学校給食作りに携わっていました。仕事はやりがいもありましたが、本当に忙しい日々でした。ふとしたときに、ずっと夫婦で遅い時間まで働き続ける人生で良いのかと考え、自分の人生を見つめ直そうと思いました。ずっと暮らしてきた愛する志免町を一旦離れてみて、遠くから地元の良さを再認識しようという思いに達しました。そこで、また新たな人達と出会うため、東京での学びなおしを決心し、32年間働いた宇美町役場を早期退職しました。

単身で東京に行き、香川調理製菓専門学校で学び始め、1年間のつもりでしたが、延長して2年間学びました。東京で学びながらの暮らしは、刺激的でとても楽しく、食に関する待遇やおもてなしの洗練された技術、味の追及へのこだわりなど、大いに刺激を受けました。出会う人にも恵まれ、新しい人達と出会って切磋琢磨する必要性を強く感じました。

東京にいと、東日本大震災が起きた時の状況や体験について、聞く機会がたくさんありました。

話を聞いたたびに「福岡に暮らしていた私にとって、東日本大震災は対岸の火事だった。どこか理解や受け止め方が他人事だった」と感じました。当時の切実な状況や体験談を直接聞くと、他人事から自分事へと意識が変わっていきました。



## 防災食講座が見つからない！ ならば、自分でやってみよう

東京ではたくさんの防災食講座がありましたが、福岡に帰ってから、防災食の講座に参加したいと調べても、見つかりませんでした。生徒になることをあきらめ「私が先生になるしかない」と3.11に思い立ち、以前からの知り合いで、志免町で薬剤師をしている古高さんに、防災食講座の企画を一緒に形にしたいと相談をしました。そこで、志免地域支え合い互助基金（以下「互助基金」）の助成金情報も教えてもらいました。また、被災地での支援活動をしている同級生の田中さんにも声をかけました。3人集まり「防災Eatプロジェクト」として団体を立ち上げて、防災食の講座を始めることができました。



▲講座の開催の様子（防災Eatプロジェクト提供）



## 防災Eatプロジェクトとは

防災には、近所の繋がり、人のつながりが大切であると伝えるため、まずは私の周りの人たちに防災についての共通認識をもって欲しいと考えて講座を始めました。講座は2部構成で1部は座学の講座、2部は調理実習とみんなで試食をします。発災時に冷蔵庫が使えない、断水しているなど仮定しながら、乾物を活用したものや、常温で固まる寒天を使ったデザートなど、紹介するメニューは何度も試作を重ね、おいしく簡単に作れるものを自信をもって紹介しています。開催場所は、医療介護施設かめやま内の研修室(キッチン付)をお借りできました。また、互助基金から活動費の助成を受けて材料費などに充てたおかげで、参加費は1回500円とし、令和4～5年に5回開催できました。参加者は防災食に興味がある方が多いです。今後は屋外での炊き出しを開催予定です。令和6年度も講座を開催したいと考えています。



## 志免町の人にも知って欲しい 災害時にどう生き延びるか

レトルトパックの防災食ご飯は、1食300円ぐらいです。家族の分をどう備蓄するのか、賞味期限前に食べる手間もあります。そもそも、みんなが買って準備し備蓄するのかが、とても気になります。講座では日頃の備えとして、無洗米とビニール袋と一緒に用意する方法を伝えています。お金をかけなくても対策は十分できます。ぜひ取り入れて欲しいです。志免町の方は、話をしてみると防災や日頃の備えに対する意識が不足しているように思います。

また、「行政頼み」の考え方が強いと感じます。考えてみれば、みんなが被災した時には町役場職員の方々も被災します。職員さんもすぐに動けないと想定して、日頃から自分たちで備えておけば安心感につながります。

私事ですが、防災食の講座を開いたり、防災について日々考えていた結果、食器洗いの工夫、お風呂のお湯の量を少し減らす、茹でるとき水や熱源を無駄にしないようにするなど、日々の生活に防災の知識を取り入れたら、水道光熱費が激減しました。普段からムダをなくすことも、災害に備えるうえで大事な視点です。



## 「共食」の大切さを再確認 つながりを生み出しその先へ

防災食講座に興味を持って参加した方々が、みんなで“共”に“食”べる時間に、学んだことやそれぞれの体験を情報交換していた様子を見て、参加者同士の新しいつながりができているのを感じました。

そこから、新たな地域のつながりに発展していくといいなと思います。小さな活動を重ねていくことで少しずつ活動して、参加者の防災に対する意識が変化し、行動変容にまでたどりつけたらいいなと考えます。

講座では、食を共にして、情報交換した参加者が、自発的に自分の身近な人たちに向けて発信していく動きが見られました。防災Eatプロジェクトが、新しいつながりを生み出せる場になるように、これからの活動を見据えたいと思います。



## 取材を終えて

自分の周りの人たちが災害に備えていない、どこか他人事のように話す姿に危機感を覚え、まずは自分の周りの人たちを守りたいと考えて防災講座を企画し、実現させたパワフルな姿が印象的でした。東京に行き、新しい世界を知り、新しい人々と切磋琢磨して得た知見を活かし、社会に還元することで周りの人を守ることに繋がりたいと願う、江副さんの熱い気持ちが伝わりました。

