

# はまなす



令和6年1月15日  
四倉高校図書館だより第5号

令和6年は辰年です。辰(龍)は十二支の中で、唯一空想上の生き物です。水の神または海の神ともいわれています。邪気を祓い富貴吉祥をもたらすという縁起の良い辰年の元日に、震度7の大地震と津波が日本海側を襲うなど夢にも思いませんでした。TVから避難を呼びかけるアナウンサーの声に、東日本大震災の記憶が蘇った人もいるかもしれません。一刻も早く地面の揺れが収まり、避難されている方々の不安が少しでも取り除かれることを願っています。災害が起きるとすぐ救助のための行動を起こしたいという気持ちは理解できますが、まずは災害派遣で現地に赴く人々の妨げになってはいけません。「今、自分にできることは何か」と冷静に考え判断することが大事です。SNSでは災害時にすぐ役立つ暮らしの知恵が検索できますが、普段から「防災意識」を高めておきましょう。災害は忘れた頃にやってきます。下記に2冊ほど災害関連の本を紹介します。

『「もしも」に備える食 災害時でも、いつもの食事を』 石川伸一・今泉マユ子/著

備蓄食や非常食は特別な食事ではありません。限られた条件や食材に創意工夫のスパイスを効かせて、身近な人達を安心させたい。たくさんの非常食を備蓄せずとも、缶詰や乾物などの常備食品を使用した災害時に役立つ料理のレシピが掲載されています。

『だれでもできる**防災事典**』 タイチョー/著

自分の命を守り、目の前にいる大切な人の命と笑顔を守るために、今、できる備えをしましょう。著者が実際に消防現場で経験した知識や対処方法が紹介されています。

『リカバリー・カバヒコ』 青山美智子/著

公園にある古いカバの遊具(通称リカバリー・カバヒコ)には、「自分の治したい部分と同じ部分を触ると回復する」という不思議な言い伝えがあります。救いを求めてやってきた近所の同じマンションに住む5人の連作短編集。私達の心の中にも傷ついた部分をリカバリー(回復)してくれるカバヒコが必ずいるはずで、完全な元の状態には戻れないけど、修復されてちょっとずつ強くなって、自分にも周りの人にも優しくなっていこう。\*ペンキの剥げかけたカバヒコの顔が可愛い表紙の本です。