



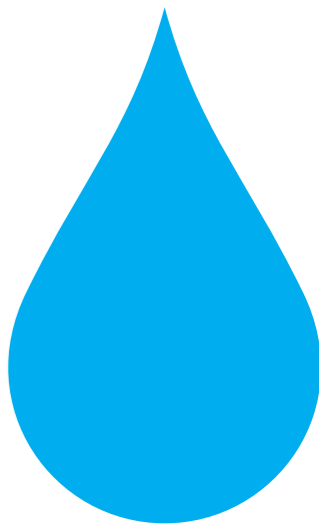
www.olive-for.us POWERED BY SO-CE PROJECT

生きる日本。

被災地での生活で作れるデザイン / 食料 / アイデア
LIVE strong, Japan. For share designs, food and ideas that help living in disaster areas.



防寒



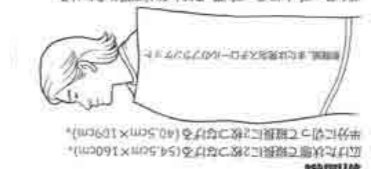
水

新聞紙で防寒

Preserve body heat with newspaper

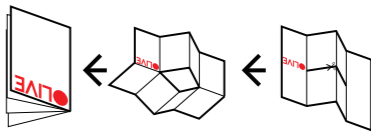
材料: 新聞紙、ゴミ袋、ラップ、クーラー類など

- 新聞紙からアートをくる
- 1. 広げた状態で縦長に2枚つなげる。または、半分に切って縦長に2枚つなげる。
- 2. カムチーフ、セロチーフ、糊、ごはんなどで張り合わせる。
- 3. アート、ラップ、ひさかけに。からだと服の間に挟んで防寒。



- 新聞紙とラップで
- 1. 新聞紙2枚を2つ折りにして、おなかあたりに巻く。
- 2. 上からラップを巻き付けて固定。体温を外に逃さずに保温できる。

- 靴下・アソンの下に入れる。
- 靴下を履き、その下を新聞紙でくるみ、また靴下を履くと非常に温かい。アソンの下に巻くのもよい。



雪から飲み水をつくる

Oral Rehydration Solution

材料: ボールや鍋、雪の塊
ボールや鍋に雪の塊を入れ、湧きあげると飲料水の完成。

- ※湧かす時は、蒸発して湯気になるともったいないので蓋(無い場合はアルミ箔などあれば利用し蓋にして、煮沸しましょう。)
- ※雪があるという事は、当然ながら寒さも厳しいですので、煮沸する際のマッチやライター、火をおこす貴重な材料を使い切ってしまうことの無いよう気をつけて行いましょう。
- ※雪と一緒に水を入れると熱伝導率がよくなり、雪が早く解けます。
- ※コーヒーフィルターなどがあれば、不純物が取り除けます。

経口補水塩をつくる

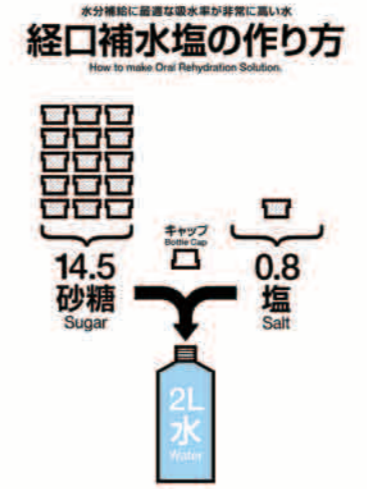
Oral Rehydration Solution

材料: 砂糖、塩、水、ペットボトル

- ※吸水率が高い水で、下痢、嘔吐、発熱からの脱水症状を防ぎます。真水の25倍の吸水率があるので、一度に大量に飲まないように注意。

- 1. 砂糖 40g (大さじ 4.5/ ひとつまみ) + 塩 3g (小さじ 1/2/ ひとつまみ) + 水 1ℓ

※あれば、少量のレモン汁を加えると効果的。



A7

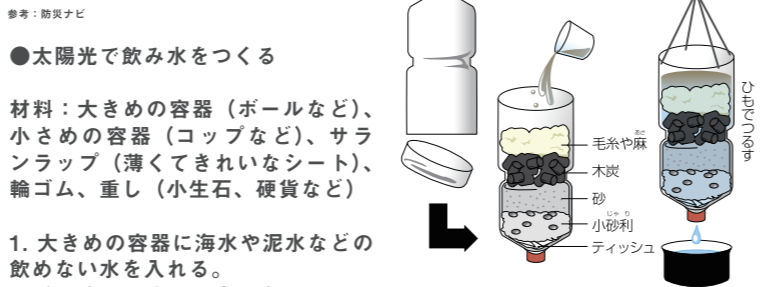
飲料水をつくる

Make drinkable water

- 雨水、泥水から飲み水をつくる
- ヤカン蒸留法

材料: ペットボトル、小石、炭、ガーゼ (またはバンドナ、毛糸などの薄い布) など

- 1. ヤカンの注ぎ口にコップを逆さにかぶせ、その真下に受けの器を置く。
- 2. にごり水をヤカンの 1/4 くらい入れて、中火で温め、沸騰させる。コップにこもった水蒸気が水滴に変わり、真下の器にしたり落ちる。沸騰後、10 分程度でコーヒーカップ1杯分の蒸留水を確保できる。



参考: 防災ナビ

- 太陽光で飲み水をつくる

材料: 大きめの容器 (ボールなど)、小さめの容器 (コップなど)、サランラップ (薄くてきれいなシート)、輪ゴム、重し (小生石、硬貨など)

- 1. 大きめの容器に海水や泥水などの飲めない水を入れる。
- 2. その中に小さめの容器を入れる。
- 3. 大きめの容器にラップなどのシートをゆったりかぶせて、輪ゴムで密閉。
- 4. 重しを小さめの容器の真上にくるように置く。
- 5. これらを太陽の下に置き、しばらく待つと水蒸気がシートを伝って小さい容器の中にきれいな水がたまる。



参考: instructables

A6

参考: 海上備 [まさか1のときの生き残り編] p.106-107



果物の保温
保温力抜群&伸縮するネットなど。材料: 桃や梨を保護するネットなど。1. つま先にフルーツネットをかぶせてソックスを履く。

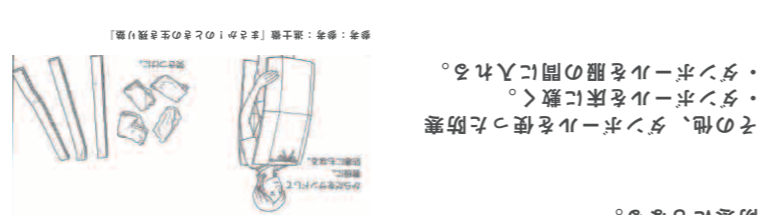


材料: お茶用2ℓペットボトル
プラスチックボトル



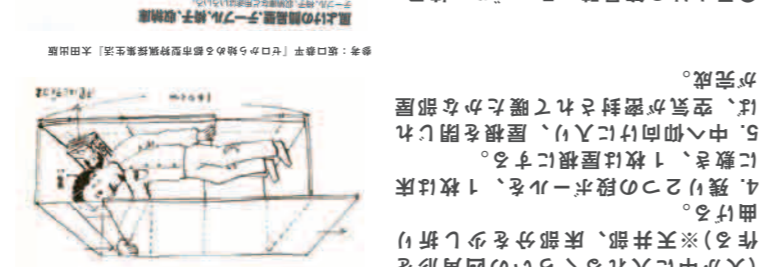
参考: 防災ナビ

参考: 海上備 [まさか1のときの生き残り編] p.106-107



●看板
身体にサソリすれば看板にもなる。防寒にもなる。

●風よけの簡易壁、クーラー、椅子、収納庫など
段ボールを並べれば、椅子にも収納庫にも使えて、用途はいろいろ。積み重ねてつなげれば個室も作れる。



- ダンボールハウス
1. 段ボール箱を4個用意。
- 2. それぞれの箱を破って長方形型に広げる。
- 3. そのうち2つをコの字型に折り曲げ、端と端を重ねてくっつける (人が中に入るぐらいの四角形を作る) ※天井部、床部分を少し折り曲げる。
- 4. 残り2つの段ボールを、1枚は床に敷き、1枚は屋根にする。
- 5. 中へ仰向けに入り、屋根を閉じれば、空気が密封されて暖たかな部屋が完成。

材料: 段ボール
Stay warm in cardboard house



参考: 海上備 [まさか1のときの生き残り編] p.106-107

廃材瓦ストーブで防寒

Stay warm with tegular stove

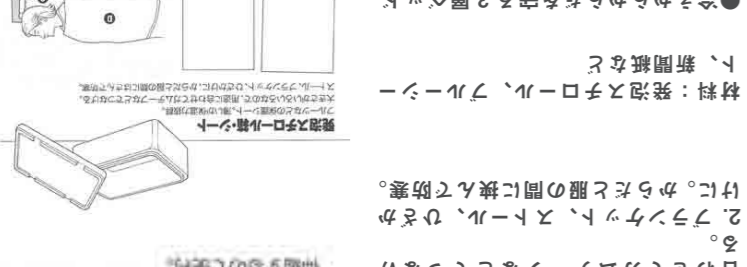
材料: 瓦、レンガやブロック

- 1. レンガなどを組み合わせ土台を作る。ない場合は土を盛る。
- 2. 瓦を図のように重ねて、土台の上に置く。(瓦の膨らみがある方を下にする)
- 3. さらに重ねる。(瓦の膨らみが上になるようにする) 追加する瓦が安定するように石などで補助する。
- 4. さらに1枚だけ図のように瓦を置く。(瓦の向きに注意) 追加した瓦の下に吸気口ができる。
- 5. 追加した1枚の瓦の両隣に、瓦を半分に割ったものを置く。(安定させるため)
- 6. さらに吸気口の幅を揃えるよう、瓦を図のように積み上げる。
- 7. 積み重ねた瓦の隙間に、図のように重ねた瓦を置く。(できた空洞に枝や紙など燃料を入れる)
- 8. 図の位置にレンガを積み上げる。(緑の部分) レンガがない場合、土を盛るなども可。
- 9. 緑のレンガの左右に、レンガと同じ高さまで瓦を積み重ねる。



The most efficient position to stick the body warmers

●冷えからからだを守る3層ヘッパ
1. 下から、アルシート、段ボール、発泡スチロール箱を切り開いたボックスを敷く。
- 2. 上から、発泡スチロールシート、または新聞紙のラップネットをかけ、



●毛布をつくる
1. 大きさがいろいろなので、用途に合わせてカムチーフなどをつなげる。
- 2. ラップネット、ストール、ひさかけに。からだと服の間に挟んで防寒。

材料: 発泡スチロール、アルシート、新聞紙など
Preserve body heat with polystyrene

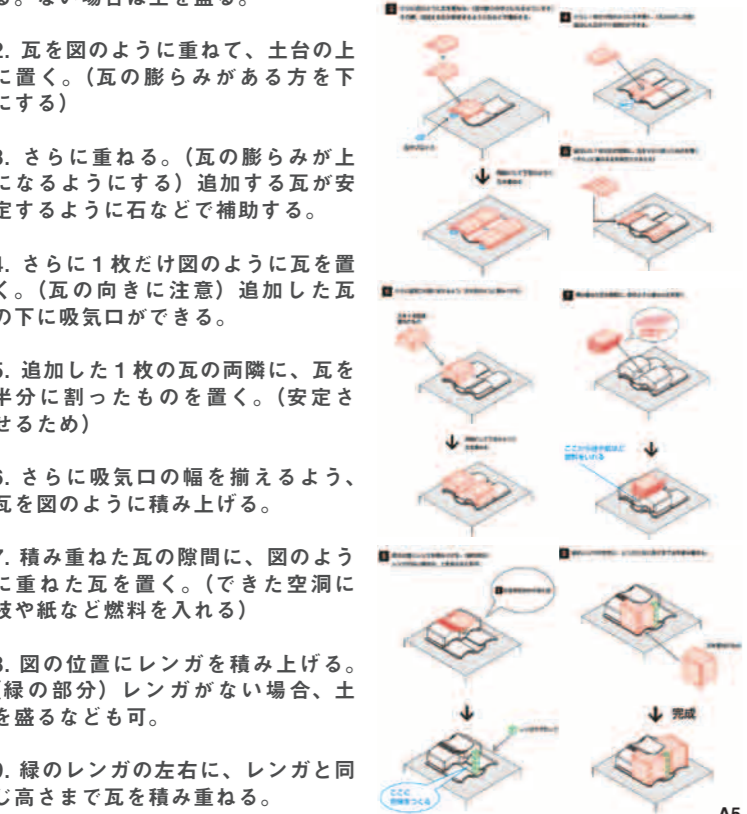


参考: 海上備 [まさか1のときの生き残り編] p.106-107

効率的なカイロの使い方

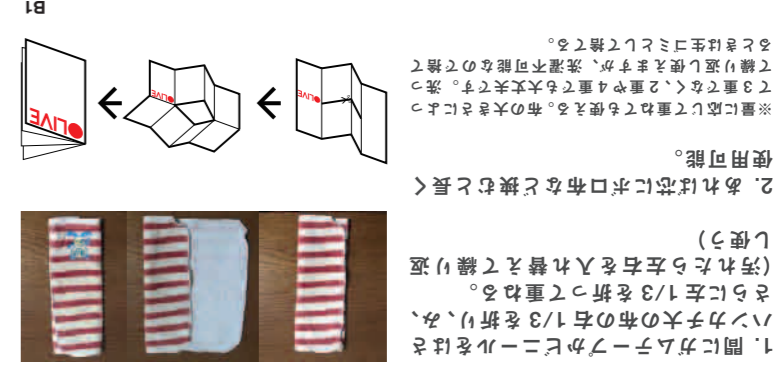
The most efficient position to stick the body warmers

「尾てい骨」の上部にカイロを当てるのが、全身を温めるのに最も適している。(肩、背中の中心、腰、尾てい骨の上部の4ヶ所の中では)



A5

A4



洋服などてくる

材料：コットン製の長袖の衣類、タオルなどの吸水するもの
※必ず清潔なものを使用

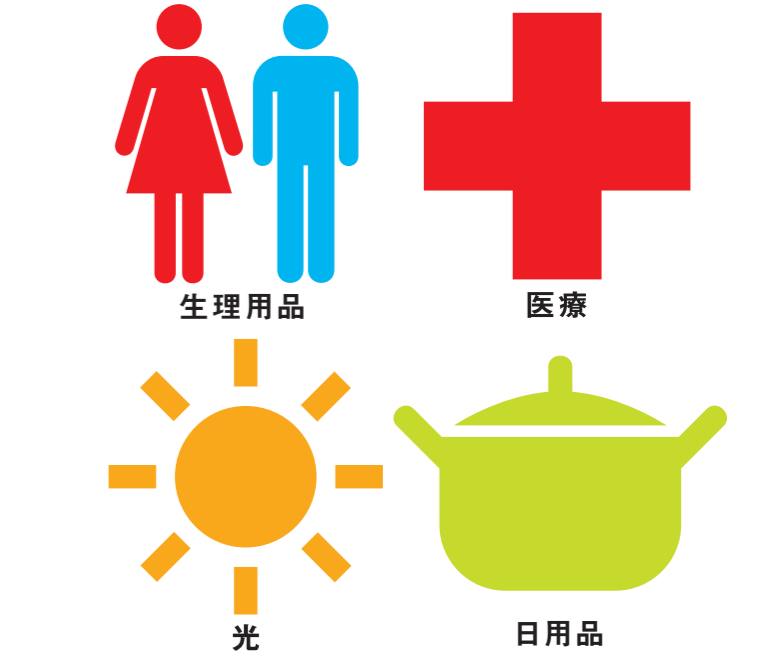
1. 衣類の両袖を袖口から20cmほどの長さで切る。
2. タオルなどを必要分袖口に入れて完成。(中身のタオルは使い捨て、※中に入れる素材吸水性があり、清潔なものを洗い回し可能)
3. 防水加工のガムテープなどがある場合は、袖口の中に通し、両端を出した状態でカット。

※洗うときは、唾液を含ませると菌繁殖で落ちやすくなる。乾かすときには風通しの良い場所に使用可能。
2. あれば芯にボロ布など挟むと長く使えそう。
※裏に貼って重ねても使える。布の大きさに応じて重ねても大丈夫です。洗って繰り返し使えますが、洗濯不可能なので捨てるときは生ゴミとして捨てる。



生きる日本。

被災地での生活で作れるデザイン / 食料 / アイデア
LIVE strong, Japan. For share designs, food and ideas that help living in disaster areas.



水のいらない簡易トイレ

材料：便器 or パック (段ボールでも可)、ビニール袋2枚、新聞紙、消毒液、オガクズなど (あれば)

1. パックなどの容器にビニール袋2重に入れ、一枚目の袋と容器を固定する。
2. クンケツキにした新聞紙を容器の中へ入れる。(水分を吸収するため)
3. 使用後、消毒液のスプレーをしたオガクズをまぶし、必要に応じてビニール袋を変える

※トイレがある場合は、新聞紙に用を足し、くんでゴミ袋に入れていく。
Breakaway toilet

子どもが喜ぶジャイロン

Gyroscope for kids

材料：500ml ペットボトル 又は 紙コップ。はさみ。ガムテープ。

ペットボトル編
1. ペットボトルの上下を切り、円柱状にする。
2. 上部にガムテープを4周程度巻き付け、内部に折り畳む。
紙コップ編
1. 紙コップのの上下を切り、円柱状にする。
2. 上部にガムテープを3周程度巻き付け、内部に折り畳む。

かみとんぼ

Paper Fly

材料：紙とクリップやガムテープ等 おもりになるもの

1. 広告、ちらし等なんでもよいので、紙を15cm×3cm位のサイズに切り取る。なるべく硬い紙の方がbetter。はさみで切らなくても、折り目をつけてきれいにちぎればOK。
2. 右図のような形に変形させる。
3. 下の2枚をクリップでとめる。おもりになればよいので、ガムテープをくるくると数回巻いてもよい。
4. 完成！
おもりの部分を持って上に向かって投げます。高いところから落としてもよい。くるくる回りながら風に乗って降りて来ます。

服から担架をつくる

材料：塩水、コップ

1. 濃度の高い塩水をコップに入れ、できるだけ長時間(1分程)口に含み、クソクソと口内を洗浄する。
※間違っって塩水を飲みまさないように注意
※歯ブラシで歯磨きをすることが一番望ましいですが、歯ブラシがなくても入手できないときは、口内洗浄あるいは指で歯を磨き、汚れを落として下さい。
Making a stretcher from T-shirts and sticks.

材料：2枚のTシャツ (またはトレーナー)。2本の棒。
動けない人を運ぶときは、衣類を使用しない応急担架をつくる。
1. 2枚以上のTシャツまたはトレーナーを用意する。
2. Tシャツの袖から棒へ、2本の長い棒を通すと簡易担架になる。
BKOMI スクールガイト防炎救急支援がイトブック

口内洗浄をする

Mouthwashing

ペットボトルから皿を作る

Petbottle dish

2Lのペットボトルからお皿を作る方法。何度でも再利用でき、スタンピング可。

材料：2L ペットボトル

1. 飲み口をカッターで切り取る。
2. 中心となる線に沿って、カッターで底まで2つに分ける。
3. 底の樹脂溜まりは硬いので、はさみで切り取る。

紙パックからスプーンを作る

Milk Pack Spoon

紙パックからスプーンをつくる方法。折畳んで持ち運び可。

材料：牛乳パック

1. 注ぎ口の部分を切り取る。
2. 残りのパックを4分割にする。
3. 口に運びやすくする為、斜めに切り落とす。

牛乳パックランプ

Milk Pack Lamp

材料：牛乳パック
牛乳パックを紐状にし、火をつける

1. 縦3cmのアルミホイルを2つに折り、更に縦に2つ折りにする。
2. ようじて左端に穴を空け、灯心を差し込む。更に、芯のまわりをアルミホイルを直角に折り曲げる(図解)。
3. アルミの裏側にサラダオイルを塗る。
4. アルミの裏側にサラダオイルを塗る。
5. 灯心にオイルを含ませ、火をつける。
6. アルミをコップに差し込み、飛び出した部分を折り返してコップに固定。
7. サラダオイルをコップの中へ、真ん中くらいまで入れる。
※コップが倒れても、炎はコップの中に残るもの安全。シヤム瓶など、蓋のついたものにセットすることはできません。

サラダオイルランプ

Vegetable Oil Lamp

材料：サラダオイル (サラダ油だと無臭だが、基本的に食用油なら可)、アルミホイル、ライター、空き瓶 (フタがあると便利)、爪楊枝

1. 縦3cmのアルミホイルを2つに折り、更に縦に2つ折りにする。
2. ようじて左端に穴を空け、灯心を差し込む。更に、芯のまわりをアルミホイルを直角に折り曲げる(図解)。
3. アルミの裏側にサラダオイルを塗る。
4. アルミの裏側にサラダオイルを塗る。
5. 灯心にオイルを含ませ、火をつける。
6. アルミをコップに差し込み、飛び出した部分を折り返してコップに固定。
7. サラダオイルをコップの中へ、真ん中くらいまで入れる。
※コップが倒れても、炎はコップの中に残るもの安全。シヤム瓶など、蓋のついたものにセットすることはできません。

単3電池から単1電池を作る

Gyroscope for kids

材料：一円玉 (バチンコ玉でも代用可)。セロテープ。A4サイズ用紙。

1. 8枚(7枚)の一円玉をセロテープで固定する。
2. 電池部分に四つ折りにしたA4用紙を巻き付くと、おおよそ一円玉と同じ太さになる。
3. A4サイズ用紙5枚分ほど巻きセロテープで固定する。

服とダンボールで靴をつくる

Making a temporary shoe

材料：長袖の服。ダンボール。ひもなど (縛れるもの)。

1. 長袖の服の袖部分を切りとる。
2. 靴底になる部分にダンボールをしきつめる。
3. 袖に足をとおし、ひもなどでしばりつける。

単3電池から単1電池を作る

Gyroscope for kids

材料：一円玉 (バチンコ玉でも代用可)。セロテープ。A4サイズ用紙。

1. 8枚(7枚)の一円玉をセロテープで固定する。
2. 電池部分に四つ折りにしたA4用紙を巻き付くと、おおよそ一円玉と同じ太さになる。
3. A4サイズ用紙5枚分ほど巻きセロテープで固定する。

服とダンボールで靴をつくる

Making a temporary shoe

材料：長袖の服。ダンボール。ひもなど (縛れるもの)。

1. 長袖の服の袖部分を切りとる。
2. 靴底になる部分にダンボールをしきつめる。
3. 袖に足をとおし、ひもなどでしばりつける。