

災害時に役立つ

キャンプ体験

災害が起きてライフラインが止まったらどうすればよいか。日常のなかで情報は得られますが、実際に遭ってみたいと生かせるかわからない…。そんな不安があるなら、キャンプを通じて疑似体験をしてみてもいいのではないでしょうか。

「火」を使うことは いまや非日常なことも

コンロはスイッチひとつで着火でき、ボタンを押すだけでお湯も沸く。オール電化住宅に住んでいる家庭では、火をいっさい使わずに日常を過ごすこともできます。そんな状況で、もし災害が起きてライフラインが止まったら…。そんな状況に近いのが、電気・ガスを使わない状況下で過ごすキャンプ。キャンプの体験は防災の心構えを作るのにうってつけです。その考えから、キャンプの技術を防災に生かす取り組みをしてきたのが、茨城県キャンプ協会で会長を務める園部高生さんです。



またキャンプで
やってみます!

「福祉・たすけあい助成金」で キャンプ体験のきっかけ作りをサポート

パルシステム共済連は「福祉・たすけあい助成金」で、この取り組みに対して助成を行いました。2023年11月18日にパルシステム茨城 栃木のうしくセンター委員会が主催となり、園部さんを講師として招き、『子どもと備える「手ぶらで防災」デイキャンプ』を開催。9組30名の家族が参加し、火のつけ方・取り扱いの注意や、空き缶を利用した炊飯などを体験しました。



「火」はとても怖いけど、
使い方を学べて
よかった



自分で作った
ごはんっておいしい!

防災に役立つ知識を キャンプで実践してみよう!

今回は、園部さんたち茨城県キャンプ協会のみなさんから、覚えておくに役立つ知識を伺い、次ページで紹介しています。「知識として覚えておくだけでなく、実際に体験することが被災時には生きてくるんです」と園部さん。夏休みにレジャーでキャンプを予定している方は、ぜひ実践してみてください。



まずは
楽しんでみるのが
大切です!

園部高生さん(前列右端)と茨城県キャンプ協会のみなさん。2025年3月9日「家族で体験! BOSAIキャンプ※」に出展したところにお話をうかがいに行きました。
※主催:茨城新聞社、日本赤十字社茨城県支部

福祉・たすけあい助成金ってなに?

CO・OP共済《たすけあい》の掛金から生まれる剰余の一部を活用し、パルシステムの組合員が地域で行う活動を応援する制度のこと。子育て支援活動、障がい者支援活動、高齢者支援活動、健康維持活動、ライフプランニング活動などへ助成しています。

2024年度は、パルシステムグループ全体で81の取り組みに約716万円の助成を行い、7,395名の参加となりました。

「福祉・たすけあい助成金」の
解説動画もご覧ください



<https://youtu.be/EgoCP-G5Gv4>

“火”を使う

調理はもちろん、暖をとるためにも火は欠かせません。火をつける難しさ、便利さと怖さを体で覚えましょう。

火のおこし方

マッチ



燃料がいらず、簡単に火がつけられる点でマッチが何より便利。メタルマッチはコツが必要ですが、濡れても使えるのが利点です。

メタルマッチ



燃えやすいものを知ろう

杉の枝・葉



杉の木は日本中で広く見られ、枝や葉を拾って入手しやすいです。乾燥させなくても生木でよく燃えます。家庭にある麻ひもも、手でほぐせば火口(ほくち)に。着火したら薪に移して火をキープ。

麻ひもをほぐして



丸めた新聞紙



少し太めに巻いて空気の通り道を作り火を一点に集中させると、薪に火が移りやすくなります。

火を消す準備も怠りなく!



火のすぐ側には必ず水を用意し、何かに燃え移ったらすぐ消火できる備えを。火を消すまでが体験です。

ちょっと
こわいかも…

身近なものを使った調理法

不安なときは温かな食べ物が心を癒してくれるもの。調理器具がなくてもつくれる調理方法をご紹介します。

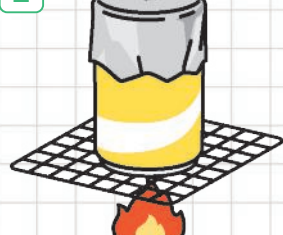
空き缶でごはんを炊く

1



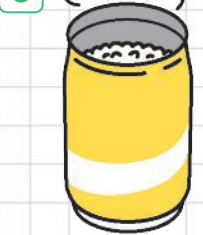
缶切りで上の部分は切り取る

2



火加減はいりません!

3



途中でふたを空けて大丈夫

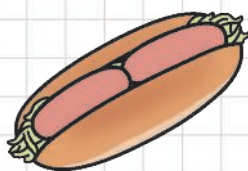
350mlの空き缶にお米一合と水を入れる。水は少し多めに入れるのがおいしく炊くコツ。

20分置いてお米に水を吸水させ、アルミホイルでぴったりとふたをする。平らに設置した場所で火にかける。

ふきこぼれが見えてきたらもう少し。ふきこぼれが出なくなったらできあがり!

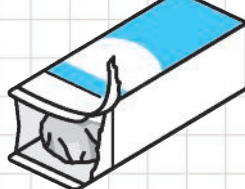
牛乳パックであつあつホットドッグ

1



長めのパンに切れ目を入れ、お好みの具材をはさみ、アルミホイルでぴったりとすき間なく巻く。

2



導火線の役割をさせます

3



開いた牛乳パックに1を入れる。牛乳パックの口の一端をやぶいて飛び出させ、火を着ける。

牛乳パックの3分の2ほどが燃えたら火から上げる。少し冷まさせたら食べごろです。

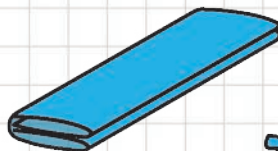
牛乳パックは
着火剤として
もすぐれもの!

雨・寒さ・人の目から身を守る

避難所で問題になるのが、着替えや授乳などのプライバシー。ブルーシートとロープがあれば安心できる空間が作れます。

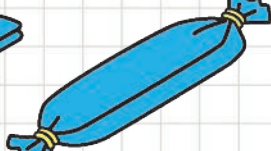
ブルーシートとロープで簡易個室

1



ブルーシートを細長く畳む。

2



両端をロープで「巻き結び」でしっかり留める。

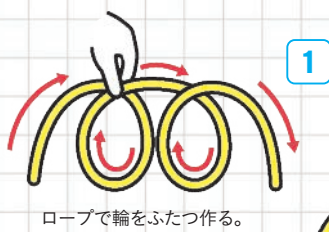
3



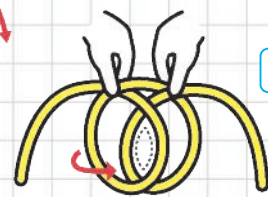
ブルーシートの端を開けば中に人が入るくらいのスペースに。ぴったり閉じればプライバシーも守れます。

「巻き結び」のやり方

覚えておくと応用できて便利です。

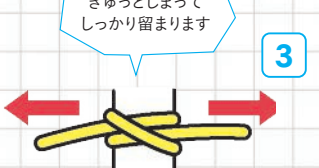


ロープで輪をふたつ作る。



先に作った輪を手前に持ってきて重ね、輪を広げる。

2



ぎゅっとしまってしっかり留まります

3

輪の中に留めるものを通し、左右からひっぱる。

失敗することも大切な体験

今回ご紹介した内容は比較的、簡単なものですがそれでも失敗はつきものです。「思い通りにならないことを、自分の体で知ることが第一歩。その体験がもしものときに、きっと生きてきます」(園部さん)

防災用品や飲料水・食品の備えと同じく、体験の備えも重要です。夏休みを利用し、簡単なことから始めてみてください。

安全第一を
お忘れなく!



「福島第一原子力発電所の事故」を風化させないために。

パルシステム共済連は、CO・OP共済《たすけあい》の新規加入1件あたり50円をパルシステムグループ全体で取り組んでいる「原発事故被災者応援金」に寄付しています*。

東日本大震災から今年で14年。原発事故被災地の復興はまだ道半ば、除染土の行き先が不明確なままなど未解決の問題も。今後ともパルシステムは被災地に寄り添い、支援を続けて行きます。

※上記のほかに「パルシステム若者応援基金」へも寄付を行っています。

パルシステムが助成し、実施したスタディツアーの様子。
(画像提供: 福島子ども・こらっせ神奈川)



Information

予告

「新コープのケガ保険」改定のお知らせ

「新コープのケガ保険」は組合員の皆様へ
更なるお役立ちを目指し、

2026年1月1日より

商品・保険料の改定を実施します。

NEW

【改定内容のご案内】

- ① **熱中症**も補償対象となります。
- ② 保険料が上がります。

※なお、商品内容の詳細につきましては、
今後配付されるチラシやご加入者様向け
のご案内をご確認ください。



ありがとうの バトン

パルシステム共済連「ささえあい基金」助成金
をうけた団体から届いた、自分たちの活動や
助成金への思いを紹介します。紹介団体への
応援メッセージ受付中！Webでのアンケートや
ページ下の感想記入用紙を使ってお寄せください。

特定非営利活動法人iitoko（群馬）

私 たちは群馬県高崎市で、発達特性のある
お子さんを育てる家族の居場所づくりの
事業を行っています。発達にかたよりや遅れがあり、
動きが多い、初めてが苦手、こだわりが強い
などの理由で、公共の場所や外食などを利用し
にくい家族がいます。私たちは、そのような家庭
が周囲に気兼ねなく参加できる居場所を運営し、
食事の提供、季節の行事、イベント、勉強会等を
実施しています。



自然のなかでのびのび遊んだよ！

さ さえあい基金の助成を受け、「夏休みの思い出を作ろう！」と題して、障がいがあ
ってもなくても気兼ねなく参加できるイベントを企画しました。NPO法人「あ



経験のあるスタッフの協力でめいっぱい体を動かしました。

かぎの森のようちえん」の経験豊かなス
タッフの皆さんの指導の下、普段できな
い山遊び、川遊びを体験し、特別な時間
を過ごすことができました。これからも、
iitokoはどんな子どもでも持っている「ワ
クワクする気持ち」を大切にしていき、そ
してその子どもたちを見守る家族を応援
していきたいと思います。

●ささえあい基金（共済事業での地域づくり支援制度）

生活困窮者や社会的孤立者への支援活動等を行う市民団体やNPOへの助成金制度です。
2024年度（2025年度の活動）は23団体に計1,000万円の助成を決定しました。
※助成金は組合員からお預かりしたCO・OP共済《たすけあい》の掛金から生まれた剰余金
の一部を活用し、組合員理事・有識者を交えた審査会を経て理事会で承認され使用します。

<https://www.palsystem-kyosai.coop/organization/kyousairen/csr/sasaesai/?anlink=arigatou>



アンケートにご協力ください

パルシステム共済連のホームページでは、『パルシステム共済連通
信〜びいあらいぶ〜』に関するアンケートを実施中です。お答えい
ただいた方にはもちろん10ポイント進呈！ぜひご協力ください。
<https://web2.mm.palsystem.co.jp/form/pub/com/bealive250710>

※アンケート回答にはオンラインパルへの
登録とログインが必要です。



パルシステムの保障

検索



アンケート実施期間
6/16（月）～6/29（日）

★トップ画面の「新着ニュース」から
アンケートに回答いただけます。

★ポイント付与状況はお届け明細書でご確認ください（回答
締め切り日から2～3週間ほどお時間をいただきます）。



パルシステム共済連ホームページ

「家族の健康レシピ」

パルシステム共済連のホームページでは、毎月、季節に合わ
せた“健康”に関するコラムと、管理栄養士がおすすめする
旬の食材を使ったレシピを紹介しています。

7月は「ブルーベリー×美肌」、8月は「冬瓜×熱中症、夏の
養生、ほてり」がテーマ。バックナンバーも見られますので、
ぜひチェックしてみてください。 <https://www.palsystem-kyosai.coop/navi/>



パルシステム 健康おうえんナビ

検索



情報が
いっぱい！

助成団体へのメッセージ &『びいあらいぶ』の感想 募集！

- ① 右側の宛名部分と記入用紙を
点線でそって切り取ります。
- ② お手持ちの封筒に宛名部分をしっかりとのり付けしてください。
封筒は郵送に差し支えないものであればどのようなものでも
お使いいただけます。（最大サイズ120×235mmまで）
- ③ 切り取った記入用紙に助成団体へのメッセージや今回の
『びいあらいぶ』の感想をご記入のうえ、宛名を貼った
封筒の中に入れて投函してください。

注意点

記入用紙にある組合員番号、お名前、ご住所、電話番号を必
ずご記入ください。正確にご記入いただけない場合や提出
期限が過ぎている場合はポイントが付与されないことがあり
ますのでご注意ください。切手は貼らずに投函してください。

※記入いただいた個人情報は、パルシステム共済連の個人情報保護方
針のもと管理し、ポイント付与時のご本人確認以外には使用しません。

切手不要！



169-8790

131

受取人

東京都新宿区大久保2-2-6
ラクアス東新宿6階

パルシステム

共済生活協同組合連合会

びいあらいぶ編集委員会

事務局 行

定形



団体へのメッセージ&『びいあらいぶ』の感想
記入用紙

料金受取人払郵便

新宿北局
承認

4274

差出有効期間
2027年6月14日
まで

下記を必ずご記入ください。正確にご記入いただけないとポイント付与できない場合があります。

ポイント付与提出期限 2025年6月29日消印有効

組合員番号

フリガナ
お名前

ご住所（〒 - - ）

電話番号