

## 22. 災害に備えて

講師 吉村 隆さん(吉村減災支援センター)

世話人 磯村 悦子(豊川市指導員)

自然災害の発生は残念ながら私たちの力で防ぐことはできません。しかし今までに起こった多くの災害を教訓にして、被害を少しでも軽くするための手立てが講じられたり、便利な商品が開発されたりもしています。

近いうちに起こると予測されている「南海トラフ地震」ですが、漠然と恐怖感を抱いているだけで具体的な策をとっていない方は多いのではないのでしょうか。まずはその発生のしくみを知り、自分の暮らす地域はどの程度の被害が予測されているのか、家庭や学童保育で何をどう備えておいたらいいのかを教えてください。

また地震に限らず、台風や大雨、それに伴う停電などへの備えや、万が一の時のための心臓マッサージの方法、避難時に役立つ新聞紙などの活用法も学びます。

### 【分科会の流れ】

- 1 講師による講義「自分の命は自分で守る」・質疑応答
- 2 「日本一簡単な心肺蘇生法」の実習
- 3 「減災折り紙」の実習
- 4 まとめ