

10期 アクティブシニアをめざす科

～そして生きがい再発見～

日時： 12月1日（木）10時～12時

場所： 豊中市地域共生センター

テーマ：「誰もが安心して暮らせるまちづくり」
（防災を考える）

講師： 防災アドバイザー 坂本まりさん

- ・ 防災：災害を防ぐ。災害被害を減らす。
- ・ 減災：1988年河田氏提案。災害被害を減らす。
- ・ 縮災：2015年河田氏提案。災害被害を減らすとともに被災からの回復を早くする。



共災 新しい生活様式、新しい防災対策 特別のものからふだんへ
共災のポイント

① ハザードを知る。② リスクを知る ⇒ 対応策を考える

生活者の視点 ・ 男女共同参画の視点、ジェンダー平等の必要性

「スフィア基準」を知る。避難所の生活空間、快適音頭、トイレの数と男女別

個人の防災対策：普段からの整理整頓掃除、備蓄、非常用持ち出し袋

いつも持ち歩いているもの（必需品）

まとめ ① 「共災」という概念 ② 「知る」ことから始める

③ 「地域」の防災は地域で進めるというよりも住民で進める（共有する）

防災に終わりはない。助かるため、助かった後→今できる最善の備えを！

自分のニーズを知る→支援されるニーズを把握

《午後の活動報告》

13時～15時

- ・ ラジオ体操備
- ・ 高齢者予防救急講習

講義 豊中市消防局 救急普及啓発係

実演 心臓マッサージ用の人体模型を使って講習実演



(担当：大江)