

安心 安全 な セカンドライフのすすめ

報告
レポート!!

6月1日から全4回で、シニア向けの連続講座を開催しました。

テーマは『安心・安全』今最も関心の高い防災に関する知識を
様々な方向から学びました。

第1回 「もしも」の備えは大丈夫ですか？

まつやま防災マップをもとにあなたの生活を見直しましょう！



講師は
松山市消防局
防災対策課
鳥生 幹雄 さん



豊富なデータや写真をもとに、
南海地震、風水害への備えに何を知って
おくべきか、何をすべきか、について
教えていただきました。

「緊急地震速報」の音声を使ってちょっとした
避難練習をする場面もありました。



緊急地震速報が
でました!!

第2回 「もしも」に備える！カンタントレーニング

“生活不活発病”にならないための簡単ストレッチを学びましょう！



講師は
健康運動指導士
忠政 ひろふみ
さん

生活不活発病とは…

「動かない」状態が続くことにより心身の機能が低下して「動けなくなる」こと。

自立度低下を予防するための運動・身体活動についての体験学習でした。
避難生活を想定した簡単な運動を実際にやってみたり、予防のために「マッサージを行う」や「弾性ソックスを履く」といったことも学びました。



第3回 「もしも」に備える！カンタン防災食

簡単に栄養バランスを考えた防災食を作りましょう！



講師は
管理栄養士
今川 弥生 さん

◆防災食の基本

- 常備した食材・缶詰が利用できること
- 簡単・手軽に作れること
- 体が温まること
- 栄養面からみてもバランスが取れていること

アルファ米

お湯や水で調理できる
既に加工処理されたお米。





前半は、調理のポイントや、防災食について講義をして頂きました。最近は“おいしく食べてこそ災害時に生きる活力を与えてくれる”というのが非常食についての考えだそうです。

後半は、グループで協力して料理を作りました。「楽しかった!」という声も多く上がっていました。

◆献立

- ・具だくさん そうめん汁
- ・リボンにんじんサラダ
- ・キャベツの簡単和え物



第4回 「もしも」に備える!地域力アップ!

一人ひとりが「私のできること」を考えましょう!



講師は
松山市保健所
健康づくり推進課
菅原 裕加 さん

最終回は、南三陸町で支援活動をされた保健師さんによる地域力アップについての講義でした。実際の光景を、映像で紹介しながら地域力がいかに大切かについてお話しいただきました。質疑応答の時間には、参加された公民館の方が地域での防災への取組を紹介する場面もありました。



◆アンケート結果

「学習型・体験型の組み立てがよかった」という項目を選択された方が多数でした。自由記述には、・自然災害は想定外だということが印象に残った。初めての参加だったが、自分がどう考えて行動するかの重要性を痛感した(60代女性)
・興味を持って参加することが重要だと感じた(70代女性)などの感想を頂きました。