



防災リーフレット

「災害時だからこそ“活かせる女子力”を考える」を発行

～女性防災リーダーの声を現場に～

区は、防災リーフレット『災害時だからこそ‘活かせる女子力’を考える』を発行した。

今年度初めて開催した「女性防災リーダー育成講座」の内容のほか、女性が考えた女性のための自助対策や区の避難拠点でのかわり方など、受講生の声や提案をまとめたもの。

ウエットティッシュを使った頭皮の拭き方、ハンドクリームを使ったハンドマッサージ、防災視点の整理整頓術、女性視点の備蓄用品など、女性が災害時に役立つ内容となっている。

リーフレットは、区役所または防災学習センターで配布しているほか、HPで見ることができる。区の避難拠点において、平常時の会議などで活用し、女性防災リーダーの育成を推進していく。



▲リーフレット(表紙)

【リーフレットの内容】

- ・「ねりま防災カレッジ女性防災リーダー養成講座」(全3回)のポイント
 - 【第1回】『心の健康と美』(災害時の体調管理とストレスマネジメント、ハンドクリームを使ったハンドマッサージ、ウエットティッシュを使った頭皮の吹き方)
 - 【第2回】『在宅避難のススメ』(安全な部屋づくりのポイント、防災ポーチについて)
 - 【第3回】『子どもや家族を守る』(要援護者への配慮や対応方法)
- ・女性防災リーダーの声および提案

女性視点での必要なアイテムリスト、やっておくべき自助対策(備蓄、近所とのコミュニケーション)、女性専用スペースの確保、女性防災リーダーの役割など)



▲リーフレット中面



▲リーフレットと防災学習センター(防災展示室)

【参考】防災学習センターについて(平成26年4月1日開設)

防災に携わる人材育成や普及啓発機能に特化した、練馬区では初の防災学習施設。

一昨年4月の熊本地震などを体験できる起震車をはじめ、防災展示室では、パネルや防災用品などの展示物や、災害時に役立つロープワークなどの体験コーナーがあり、地震などの災害から自分や家族の身を守る術を学ぶことができる。

開館時間：午前10時から午後6時まで
 休館日：毎週月曜日(月曜日が祝祭日の場合は翌平日)
 住 所：練馬区光が丘6丁目4番1号

【問い合わせ】 防災学習センター 電話03-5997-6471