

活動事例報告

令和3年10月19日

有賀 元栄（長野県防災士）

日本防災士会本部会員・全国講師

長野県自主防災アドバイザー

長野県中野市一般介護予防講座「さんさん講座」へ

日本防災士会から「全国講師」の委嘱を受けましたので、委嘱任期中の活動報告は「全国講師」を入れての報告をさせていただきます。その名に恥じぬ活動を今後も続けていく所存です。

10月18日（月曜日）10時～11時30分までの講演。自宅から中野までは約120k。5時に家を出て一般道を走り、時間を見て長野ICから中野へ向かった。天候にも恵まれ晴天で清々しい気分であった。

今回の講演内容は「高齢期をどう生きるか」「例年繰り返される自然災害への準備と対策」「個別避難計画」の作成方法等をお話しました。特に、自助努力とされている「個別避難計画」作成には、行政から一般家庭に配布されている用紙に記入作成されている方は極めて稀であることを確認しているからです。そこで、常に携帯できる「個別避難カード」の作成方法を説明しました。私に依頼のある地区には、作成カードにラミネートをかけ、お薬手帳と一緒に持ち歩けるようようにしています。防災士養成講座で講師をした時の、受講生も参加されて懐かしくも感じた一時でありました。



会場の中野中央公民館



改めて心に刻んだ言葉です

個別避難計画（マイ・タイムライン、避難カード）				
名前				
災害の種類	地震	豪雨	台風	その他
災害の確認方法	テレビ	ラジオ	広報無線	家族 隣組
いつ避難する	事前に	連絡後	避難しない	避難出来ない
誰と避難する	一人で避難	家族と避難	隣組の人と	
どこに避難する	指定された避難所（		）自宅	その他
支援者のお名前				
緊急連絡先	お名前	連絡先		

私案の「個別避難カード」



講演会場にて