

アソシエ×子どもをまもるプロジェクト

災害時に 子どもを守ろう

プログラム

- 防災・減災の基本
- ストレス軽減
レクリエーション
- 家族の命を守る
断捨離的片づけ方
- スカーフの活用術
- いざという時の食支度
～ポリ袋調理～

いざという時、子どもを守るために
知っておきたい防災知識

会場：オルタナティブ生活館
参加費：2,000円（試食つき）
定員：20人
主催：NPO法人フォーラムアソシエ
企画運営：子どもの目線の防災を考えるチーム
申し込み：NPO法人フォーラムアソシエ



045-472-7093

info@f-associa.com

横浜市港北区新横浜
2-8-4

<http://forum-associa.jimdo.com/>

2019年
9月27日(金)

10:00~12:00

防災・減災の基本

お申し込みはこちら



いつ来るか正確な予知はできないけど、大地震は必ず来ます。「子どもの命をまもる」ために何が必要かを参加者と一緒に考えます。なんとなくわかってるけど意外と知らない「非常時の正しい基礎知識」を学びましょう。

講師：一政 伸子

「3.11を想う会」代表
地域防災インストラクター
復興支援の活動に取り組む中で、震災の風化を懸念し、あの災害に学ぶことが大切と感じて講師活動を始めました。「命をまもる」ために何が必要かを参加者と一緒に考えます。

子どもを守るために
何を備えておけばいいの？

ストレス軽減 レクリエーション



通常と違う避難生活の際にも、簡単にできるストレス解消法です。いつでもどこでもだれとでもできる、簡単なレクリエーションを実践してみましょう。

講師：寺元 美代

自然あそびインストラクター
ネイチャーゲームリーダー
身近な自然に気づき、自然の素材で遊ぶことで、子どもも大人も五感を育みましょう。

避難所って
どんなところなの？

家族の命を守る 断捨離的片づけ方

いざという時に、非常持ち出し袋が見つからない。食べ物が取り出せない。「いつか使うかも」と積み上げておいたモノが崩れて逃げられない、ケガをする...そんなことのないように。毎日の暮らし方、モノの持ち方を変えることで、守れる命もあります。

講師：小林 ふみこ

やましたひでこ公認断捨離トレーナー
整理収納アドバイザー
不要なモノやコトや考え方を手放して、ラクに楽しく暮らせるようになる断捨離的考え方をお伝えしています。



せっかく揃えた備蓄用の水が
生活の邪魔になっていませんか？

外にいる時の身の守り方は？

いざという時の食支度 ～ポリ袋調理～

ガスや水道、電気などのライフラインが使えなくなっても、カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋を準備すれば簡単な食事を作って食べることができます。

講師：工藤 美恵子

NPO日本食育インストラクター
女子栄養大学食生活指導士
国際薬膳食育士
12年に渡り子育て中のママさんへ子育て支援「ママとわたしの井戸端会議」を主催
自治会家庭防災員研修会などで講座開催

スカーフの活用術

非常時にスカーフやストールが頭や身を守り、避難生活にも役に立ちます。一緒に実習しながらご説明します。

講師：谷川 みさえ

ぬのころろ主宰(2009年～)
協会認定講師の資格を取得して、2007年より講師活動を始め、ファッションだけでなく、暮らしに浸透したスカーフやストールの活用術もオリジナルにお伝えしています。

