

## 今から、取り組もう!防災講座

光ふれあいカフェの会場におじゃまして、「防災講座」を実施しました。

第1回 9月4日(水)

### 「備えて安心!在宅避難のススメ」

在宅避難のポイントや備えておきたい防災グッズなどについて教えていただきました。

第2回 11月9日(水)

### 「災害に備える「防災脳」を活性化!」

避難行動のための正しい知識を身につけるヒントを学びました。

災害時のために“新聞紙でスリッパづくり”を体験しました。



講師は、明治安田生命保険相互会社の山本さん(第1回)、原内さん(第2回)です。講座開始前には、血管年齢測定やベジチェック(野菜接種充足度測定)もしていただきました。

11月24日(日)は、福山市総合防災訓練です。それに合わせて訓練を実施する町内会もあります。ぜひ避難先や避難のタイミング、防災グッズの準備などについて考える機会にしましょう!!

