

令和7年度



明治安田生命教養講座



「あなたの防災脳を活性化！」「消防訓練」参加者 17名

令和7年7月8日（火）屋代公民館講堂にて、明治安田生命選任講師の長野エリカ先生による、教養講座「あなたの防災脳を活性化！～風水害に備える防災脳をストレッチ～」と消防訓練が行われました。ベジチェックと血管年齢測定もやっていただきました！

実は午前中、職員は消防署への連絡通報訓練を行いました。実際に消防署にお願いして119番をします。「火事ですか？事故ですか？」「避難は出来ていますか？」「火元は？けが人は？」きちんと的確に答えていかなければなりません。本当にならないことを祈りつつ…改めて気が引き締まりました。

さて、風水害における防災脳ストレッチ…いつ起こるか分からない災害を自分事としてとらえ、ストレッチ体操で心身を整えるように防災の知識と具体的なノウハウを身につけることです。



異常気象、ゲリラ豪雨（短時間強雨）、線状降水帯など過去の常識が通用しない今。地球環境の変化が風水害の発生につながっています。しっかりとアンテナを張ることがとても重要です。

風水害は地震と違って情報を得ることができます。講座内では有効なアプリも紹介していただきました。千曲市から出ている「ハザードマップ」も確認してみてください。

そして災害発生！避難行動の事前確認でストレッチ！備災サバイバルレッスンと題しまして災害を「その前」「その時」「その後」に分けて勉強しました。

講座を終えた後は消防訓練へ。非常ベルと緊急放送で講堂から外に避難していただき、水消火器による消火訓練。屋代公民館には 5 個の消火器が備えつけてあります。どこにあるかわかりますか？（ひとつは職員事務室にあります）

千曲市は台風 19 号災害を経験しています。備えあれば憂いなし、改めて防災脳を活性化して「防災」に努めましょう！



皆さん順番にやっていただきました



お上手です！

