

2024年3月のよてい

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
						閉所
3 閉所	4	5	6	7	8 高次脳 家族さろん	9 閉所
10	11	12	13	14ホワイトデー	15	16 閉所
17 閉所	18	19	20 しゅんぶんひ 春分の日	21	22	23 閉所
24 音と動きのワーク ショップ	25	26	27	28	29	30 閉所
31						

音と動きのワークショップ 参加者募集

日時 2024年 3月 24日(日) 13:30 ~ 15:00

場所 府中の森芸術劇場分館 第一音楽練習室

会場はル・シーニュ(プラッツのあるビル)の地下2階です！

応募条件 障害のある方 付き添いの方含め10名(付き添いの方も一緒に参加していただきます)

参加費 無料

動きやすい服装・靴でご参加ください。水分補給用の飲み物をお持ちください。

備考 必要に応じてマスク着用をお願いすることがありますのでご了承の上、ご持参ください。

体調の優れない場合や熱のある方は参加をお控えください。

お申込み〆切 3月 6日(水)16:00〆切 ＊結果は締め切り後、連絡いたします

電話・FAX・、メールいずれかの方法で以下の内容を添えてお申し込みください。

①申込イベントタイトル ②お名前 ③付き添い ④障害名 ⑤電話番号



お申込みメールフォームQR

家族さろん

●日にち：2024年3月8日（金）

●時間：13:30～15:00頃

●対象：高次脳機能障害の方のご家族

★参加ご希望の方はお電話または右上のQRからお申込みください★

042-358-1085 本多まで



お申込みメールフォームQR

発行所 特定非営利活動法人障害者団体定期刊行物協会
〒157-0073 東京都世田谷区砧6-26-21
定価50円ちいき せいかつ しえん
地域生活支援センターあけぼのげっかん
月刊つうしん

SSKS

ぼ～のぼ～の！

2024

☆ 3月号 No.248 ☆

もし、地震が起きたら…
今一度、確認しましょう！！

3.11後も地震は繰り返し、1月は能登半島地震が起きました。今できることを確認しましょう！

社会福祉法人あけぼの福祉会
地域生活支援センターあけぼの〒183-0056 東京都府中市寿町3-9-11 山上ビル1階
電話：042-358-1085 / FAX：042-336-9085
メール：siencenter@akebono.fuchu.tokyo.jp

開所時間

(月) (水) (金)
10:00～19:00
(火) (木)
10:00～17:00
第2・4・5 (日)
10:00～17:00

センターメールQR

もし、地震が起きたら。。。今一度確認しましょう！

東日本大震災(3.11)から13年。その後も大規模な地震が各地で続き、今年1月1日には能登半島地震により大きな被害がでました。地震はある日突然発生し、いつ、どこで自分自身が遭遇するかわかりません。3月号では府中市の防災についてまとめています。防災について、身近な人とともに見直してみませんか？



自助・共助・公助

災害の発生を防ぐことは出来ませんが、行政・地域・個人が一体となって防災対策を進めることで被害を最小限にすることが出来ます。

重要!

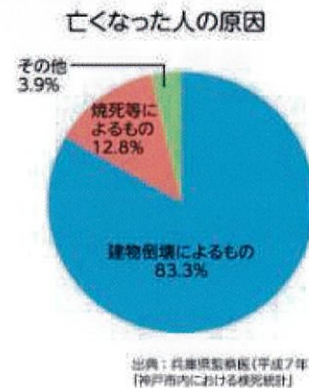
自助

建物の倒壊に巻き込まれたら助かりません。「建物の耐震性の確保」と「家具などの転倒防止」が重要です。



阪神淡路大震災では亡くなった方の原因の8割以上が建物の倒壊です。

揺れ始めから最初の10秒で対策をしていない家具などは転倒し家中に散乱します。阪神淡路大震災では家具の転倒・落下物での負傷がケガの原因の6割以上です。



最初の揺れから身を守れたら、安全の確認をして、危険がある場合はその場から避難をします。

危険がなければ、自宅での避難生活になります。水道・ガス・電気の復旧には時間がかかります。日ごろの備えが大切になります。



地震発生後の避難の流れ

身の危険を感じたらその場から避難しよう。

地震発生 まずは身の安全を図る！

揺れが収まったら

- ☐ 火元の確認を行う
- ☐ 家族の安否確認を行う

自宅や身の回りに危険が迫っているか

- ☐ 自宅の損壊・出火
- ☐ 隣家の倒壊や火災の延焼危険

いいえ

はい

公園や広場など
家族や地域で決めている
避難先へ避難する

危険が迫ったら

指定緊急避難場所・広域避難場所に避難

自宅が被害を受けているか

- ☐ 損壊している
- ☐ 消失している

いいえ

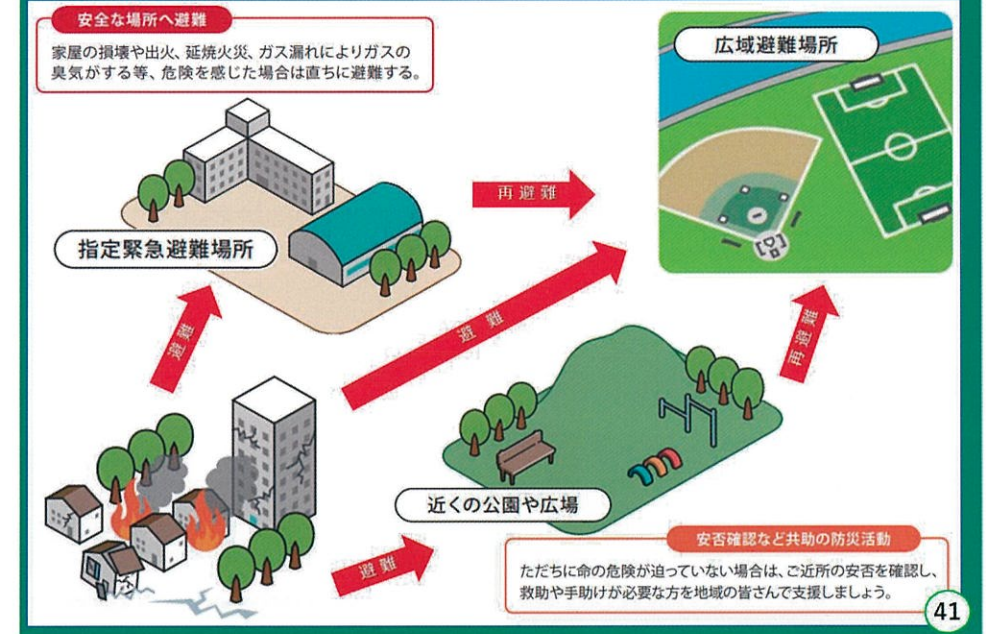
はい

自宅で生活
(在宅避難)

避難所で避難生活
小・中学校の体育館など

公助

周囲の状況を確認して安全な場所へ避難



共助

自分自身が助かったら、ご近所の安否確認も大切です。大規模地震が起きると救助隊の手が足りません。実際の震災では多くの方が自力・家族・友人・隣人・通行人により救助されています。



重要!

日ごろから地域の防災訓練に参加して、お互いの状況を把握しておきましょう。自分の情報を知ってもらうことも共助のためにとっても大切です。防災ハンドブックを見直し、地域の避難所の情報も知っておきましょう。府中市では「障害のある方に向けた防災ハンドブック」も作成されています。障害別にまとめられています。防災に備えて必要なことが何か見直し準備しましょう。

防災訓練



転載・引用:

府中市防災ハンドブック(編集・発行:府中市総務管理部防災危機管理課) →すでに市内全戸に配布されていますが、府中市ホームページからダウンロードもできます

府中市障がいのある方に向けた防災ハンドブック(編集・発行:府中市福祉保健部障害者福祉課) → 府中市ホームページからダウンロードできます。障害者福祉課の窓口でも受け取れます

地域生活支援センターあけぼの2023年6月実施学習会資料(講師・資料作成:府中市総務管理部防災危機管理課)

