

## 災害時の3助「自助・共助・公助」

地域・一人ひとりの防災力を高めましょう！

【自助】一人ひとりが非常食や避難経路を備え、自分と家族を守ります。

【共助】地域や近所で声をかけ合い、高齢者や子どもを支え、助け合います。

【公助】行政や消防等が避難所開設や救援活動を行います。

大災害では、公助がすぐに届かないこともあります。

日頃から自助・共助の意識を高め、みんなで安心して暮らせる地域を築くことが大事です。

### ⑥長期の避難生活は協力が大事！

#### 避難所開設・運営訓練

（一社）男女共同参画地域みらいねっとの皆さんからレクチャーを受け、段ボールベッドや簡易テント等の防災備蓄品を活用し、実際の避難所を想定した設営訓練を行いました。

石持地区自主防災組織の笹竹会長は「災害時はみんなの協力が大切。年に1回はみんなで集まって避難訓練を行う等、防災について考えたい」と参加した地区住民に呼びかけました。



笹竹 慶子会長(石持地区自主防災組織)による挨拶



畑中 稔朗村長による挨拶



簡易テント設営訓練



ペットボトルとタオルで枕を作成。  
カイロや氷のう代わりに使えます。



段ボールベッドの組み立て訓練



段ボールベッドは、起き上がりの運動  
や感染症予防にも効果的です。

