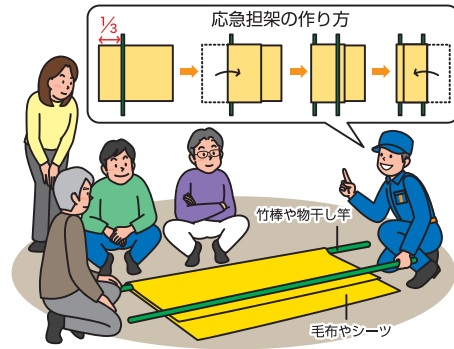


地域のつながり（共助）

参加型の防災訓練をやってみましょう！



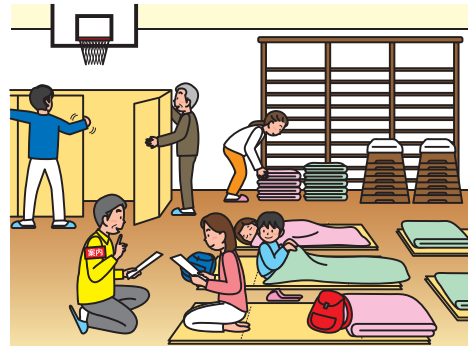
みんなで歩いて避難訓練



身近なものを使って救護訓練



ご近所で楽しく炊き出し



体験してみる避難所生活

一人で避難ができない人がいないか、みんなで声をかけ合いましょう！

一般的に高齢者、障害者、外国人、乳幼児、妊婦等、災害に際して、必要な情報を得て、自らの安全を守るために避難するなどの災害時の一連の行動をとるのに手助けが必要な方の事を、災害時要援護者と呼びます。

被害を減らすためには、災害時要援護者の方と地域の方との協力が不可欠です。

自分が災害時に助けを必要とするわかっている場合は、日ごろからできる限り防災訓練などに参加して、どんな助けが必要なのかを地域の方に伝えておきましょう。

また、災害が発生した際に自分が無事であれば、ご近所に進んで声をかけるようにし、地域に住む災害時要援護者の方はもちろん、何か助けを必要としている人はいないか確認しましょう。

覚えておきたい手話

| | | |
|--|---|---|
| <p>助けて</p> <p>片方の手の親指を立てて握る</p> <p>もう片方の手のひらで自分の方へ引き寄せるように二回叩く</p> <p>ください</p> <p>手を顔の前に立て(拝むように)下へおろす</p> | <p>痛い</p> <p>5本の指を曲げた手を左右に動かす。頭の近く…頭痛 お腹の近く…腹痛</p> | <p>わからない時には書いてもらいましょう</p> <p>書いて</p> <p>親指と人差し指をつけて書く仕事を</p> <p>ください</p> <p>手を顔の前に立て(拝むように)下へおろす</p> |
|--|---|---|