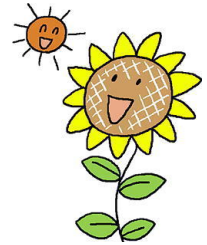


もしも
のための
いつも
の暮らし



東 順子の防災教室

災害に強い身体と暮らし

生き抜く身体と備蓄の知恵

防災生活とは究極の健康生活だった！！

「防災」は、この国に住むわたしたちにとって、永遠のテーマです。
大震災からもうすぐ9年。
各地の避難所・仮設住宅でのフィールドワークをふまえ、
「防災」について、「健康」「身体」という側面から研究した成果を
講座のかたちでお伝えします。

こんなお話をします。身体づくりの実技もあります。

- ★災害弱者にならないために今やっておくこと
～足腰を弱らせない生活スタイル～
- ★逃げ切った人と逃げなかった人の違い
～誰にでもある「正常化のバイアス」～
- ★何分歩けますか？
～みんな自分の「実力」を知らない～
- ★いのちを守る備蓄～それ無駄ではありませんか？
～物も身体も使いながら備蓄～
- ★エコノミークラス症候群はこうして防ぐ
～かかりやすい人がいます。知っておきましょう～
- ★避難生活が長期戦になったとき
～3年後の仮設住宅で見たこと～

エコノミークラス症候群予防に効果的な足マッサージをおぼえます。フェイスタオル1枚をお持ちください。
膝上まであがる楽な服装でおいでください。
マッサージクリーム代としておひとり100円(税込)がかかります。



講師 東 順子 (ひがし じゅんこ)
NPO 法人日本セラピー普及会代表

お問合せ

NPO 法人日本セラピー普及会
(施術室 優しい手)

〒987-0011 宮城県遠田郡美里町桜木町 60-1
TEL/FAX 0229 (32) 5473
e-mail therapy2@wit.ocn.ne.jp