

100年
らいふ

東 順子の

防災・減災講座

災害に強い暮らしと体



大きな地震が来そうです。気候変動も著しく、火山の噴火、新たな感染症のまん延や人為的な事件・事故（火災や爆発、核ミサイルなど）も心配です。

でもそれによって私たちが受ける被害の大きさは、私たちの社会の「防災力」で決まります。国家が取り組む大きな防災力もありますが、私たち個人個人の防災力も大切です。

災害を甘く見てはいけませんが、いたずらに不安を増幅するよりは、できる限りの知識を身につけ、日々の暮らしを楽しみながら、防災力を高めましょう。

100年ライフの危機管理

東順子がいつもやっている健康講座も、病気という禍に対する危機管理です。今回はもっと範囲を広げて、「外から来る」禍から身を護るための備えの講座です。

講師料

1時間 1万円

他に消費税10%と
交通費実費

profile

東 順子（ひがし じゅんこ）

1952年宮城県（現）登米市生まれ

NPO法人日本セラピー普及会代表／施術室優しい手代表

講師ギルドPowerful Woman代表

1998年 国際若石リフレクソロジー学院・学院長

2000年 若石健康法世界大会で論文発表（教育推進賞）

2002年 宮城県（現）美里町に移住

セラピスト／身体づくりインストラクター／

宮城県防災指導員／介護予防指導士

Body
Labo

Junko Higashi

東順子

からだ研究所

<https://bodylabo.org>

100年
らいふ

身体づくりインストラクターであり、介護予防指導士である東 順子の、「からだ」を中心にした防災講座です。

東 順子の防災・減災講座

今すぐ！防災



講座開催地域の実際のハザードマップを使い、地域の災害危険度を検証します。20人以下なら個別の危険度も確認します。



講座開催地域の水害危険度と地域ごとの水備蓄など被災時の水の問題を考える講座です。



介護施設との連携や、事前の備え、早めの判断が絶対に必要です。



避難所に行かなくても大災害の後には一定期間水洗トイレは使えません。生理用品、尿漏れ用品洗濯ができない時の対処法など。



東日本大震災から13年。あの時できたことが次の災害ではできないかもしれません。年齢と環境を考慮した備えを。



離れて住む高齢の親族のための今できる備えを考えます。それはやがて将来自分のための備えになります。

楽しく！防災



車中泊だけが原因ではない、肺血栓塞栓症は、日常的な足マッサージと軽い運動で予防できます。



大災害から「生きのびた人」の身体状況や考え方を検証。生き延びる身体づくりを実技でお伝えします。

複数の講座の
組み合わせも可能
です。
ご相談ください。

マッサージが入る場合は
クリーム代100円です。