

100年
いふ

被災時、女性特有の
お困りごとがあります

防災士 東 順子 と考える

女性視点の防災講座 60~90分

この話、男性もぜひ聴いてください！！

講師ギルド

Powerful Woman パワフル・ウーマン

このチラシの有効期限2027年3月31日



避難所のジェンダー

災害時のトイレ問題

女性の身体を知ろう

性被害の現実と対策

その避難、危険です



災害が起きて、電気・水道が止まると何が起きる？
過去の災害で、多くの女性たちに何が起こった？
避難行動を間違えないために、地域で、職場で、家庭で、
何をどう備えればいいのか、
多くの男性講師が触れないテーマをとりあげます。



Body
Labo

東順子
からだ研究所



profile

東 順子 (ひがし じゅんこ)

1952年宮城県(現)登米市生まれ

東順子からだ研究所主宰/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/
防災士/宮城県防災指導員/応急処置普及員/
介護予防指導士

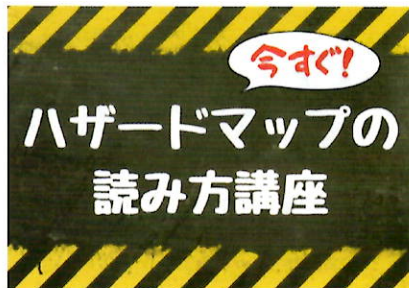
<https://bodylabo.org>

東 順子の講座に関する情報や様々な教材
が自由に閲覧、ダウンロードできます。

100年
らいつ

防災士・応急処置普及員であり、健康法講師である東 順子の、「からだ」を中心にした防災講座です。複数のテーマを組み合わせることも可能です。

東 順子の防災・減災講座



現地のハザードマップを使い、自宅・地域の具体的な災害危険度を検証。



雨の降り方が変化しています。改めて地域の地形と水害危険度、安全な避難を確認。



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。



命にかかわる災害時のトイレ問題。行政に頼らず、自分で備えるしかありません。自宅用、避難用、車用、携帯用などトイレ情報満載。



東日本大震災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。年齢と家族状況を考慮した備えを、今考えましょう。



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。



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。



座学と組み合わせる実技として最適。短時間で覚え、日常生活にもいかせます。

講師料

60分 12,000円

90分 18,000円

他に消費税10%と
交通費実費

ご予算や人数によって
ご相談で決めております。

お問合せ

TEL/FAX: 0 2 2 9-3 2-5 4 7 3

E-mail: therapy2@wit.ocn.ne.jp

〒987-0011 宮城県遠田郡美里町桜木町60-1 (施術室優しい手)