



『発達障がい者 知って備える！ 防災ハンドブック』
(徳島県)

③ 準備するためのポイント

- **自分にあった重量を**
自分が持ち歩ける重さにあわせておきましょう。
目安は、男性は10kgまで・女性は5kgまでです。
- **リュックにひとまとめ**
避難するときに両手を使えるように、持ち出し品はリュックひとつにまとめましょう。重いものを上に入れた方が疲れにくいです。
- **水は重くても大切**
飲み水は絶対必要です。
最低限、500mlのペットボトルは用意しましょう。
- **置き場を決めて点検を**
持ち出し品は置き場を決め、期限切れの食糧や薬がないか半年に1度は点検しましょう。
- **予備の用意で安心**
一時的な避難場所になる車の中などにも、1セット準備を用意しておけば安心です。



★7ページのチェックリストを参考に!!

注意!!
フラッシュ症候群に注意!
車の中で長時間過ごすのは危険です。

災害に備えよう
準備しよう

非常に分かりやすいです。
災害時のことはもちろん、事前準備等についても詳しく書かれています。
また、「水が出ない!」ってどんなこと? など想像することが弱い発達障がい者に対して具体的に示されています。
(Web からダウンロード可能です。)

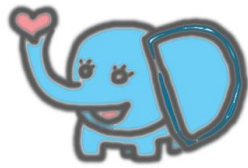
長男が、今年も愛媛マラソンを完走することができました。昨年よりもタイムが遅かったので機嫌が悪くなるかと心配していましたが、「これが今の精一杯だ」などと言うので驚きました。当日二週間前に風邪を引き、さらに膝を痛めていたことで慰めようとするので、「そんなことはない」というので、感心しました。

レース後のインタビューにも答えて地元テレビ局で放映され、それを見た知人から温かい言葉をたくさんいただきました。特に、幼い頃を知っている人たちは、我が子のように感激してくださり、感謝しています。

次はこのマラソン大会に出場しようかと、父子で話が弾んでいます。マラソンを通して成長を実感しています。(垂)

ダンボクラブでは、発達障がいについて広く理解していただくための啓発活動を行っています。ご賛同いただける方の温かいご支援を募集しています。ボランティア活動にご興味のある方、ご寄付いただけます方は、下記までご連絡下さい。

お問い合わせ: damboclub@gmail.com
お振込口座: 伊予銀行 小栗支店 普通 1321818
ゆうちょ記号 16170 番号 25583311
ダンボクラブHP → <https://www.dunboclub.com/>



ダンボ通信

☆第174号☆
発行日: 2024年2月

ダンボクラブについて
発達障がいがあるようなものか知っていますか?
私たちは、そんな子どもたちを育てています。
この広報は、ダンボクラブがどんな活動をしているのか知っていただくために作りました。

☆☆☆活動報告☆☆☆

★保護者会 1/27(土)★
臨床発達心理士、特別支援教育士で教諭の新開多恵先生との勉強会がありました。今回は座談会を実施しました。

★成人当事者会「ワンピース」1/21(日)★
SST【JST ジョブスキルトレーニング】 テーマ: 頼まれた仕事を断る
～職場での円滑な人間関係構築のための意思表示方法を一緒に考えよう～

今回のジョブスキルトレーニングは、職場で起こりうる「困る場面」の事例の対処法をみんなで考え、実際にロールプレイ(役割演技)をしながら、意見を出し合いました。思いもつかない意見に感心したり、納得したり……ロールプレイで迫真の演技を見せる人もいたりして、大いに盛り上がりました。

