

## 松山市 マイ・タイムライン 防災アプリ

防災講座の中で紹介されていた防災アプリです。



### アプリの機能

- (1) マイ・タイムラインを作成
  - これまで紙で作っていたマイ・タイムラインを、デジタルで簡単に作成できます。
  - 家族などでグループを登録すると、グループ内でマイ・タイムラインを編集でき、我が家のマイ・タイムラインを作成できます。
- (2) 防災情報を受信
  - 警報や避難情報の発令時など、警戒レベルごとにプッシュ通知されます。
  - 警戒レベルは5段階あり、色の変化で危険度が確認できます。
  - 警戒レベルが上がると、作成したマイ・タイムラインを確認するよう通知されます。
- (3) その他
  - 家族間や知人同士でグループを登録すると、安否連絡やSOSを一度に発信できます。
  - 防災豆知識や過去の災害に関する学習もできます。



無料で今すぐダウンロード！

※通信料は利用者のご負担となります。

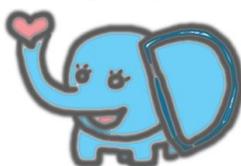


先日、偶然、長男の小学校6年生の時の担任の先生にお会いしました。声を掛けると覚えてくださっていて、うれしかったです。自分の名前を嫌がって、何にも「ガンダム」とか、車が好きだったことなど、いろいろ出てきました。今は24歳となり、高校卒業後、一般就労で働いていることを伝えると、とても喜んでくれました。確かに当時は、就労できたり、車を運転したりする未来は見えていなかったです。帰宅してから先生に会ったことを息子に伝えると、「いい先生だったよ」と、こちらからもまた、当然のように細部まで覚えていました。(巫)

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](mailto:damboclub@gmail.com)  
お振込口座: 伊予銀行 小栗支店 普通 1321818

ダンボクラブHP → <https://www.dunboclub.com/>



# ダンボ通信

☆第193号☆  
発行日: 2025年11月

\*\*\*\*ダンボクラブについて\*\*\*\*

発達障がいがどの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 10/25(土)★  
防災士の田中優子氏に、防災について講演していただきました。  
→詳細は次ページ

★成人当事者会「ワンピース」10/19(日)★  
前半は自己紹介と近況報告、後半は分科会に分かれて話し合いました。  
※参加者 12名(うちスタッフ1名)

- A グループ
- 交通系 IC カードや高速バスとJRの特急
  - 障害者の交通運賃
  - 障害者手帳の割引(映画館、美術館、道後温泉)
  - 異性との付き合い方(ショッピングは一緒に行くか)
  - 買い物について(現金・キャッシュレス決済、ネットショッピング等)
  - OSNS、行きつけのお店、居酒屋さん、料理……など、幅広い内容で話がつきませんでした。

B グループ  
当事者のみなさんが、障害告知を受けたときの気持ちを語りあいました。障害の告知を受けて、「ほっとした」「自分の人生の方向性が見えてよかった」という意見がある一方、「プライドがずたずたに傷つけられた」という意見もありました。時代とともに、発達障がいの理解が進み、告知が本人にとって非常に効果的であるということや、受診している病院や処方されたお薬などについても情報共有しました。……とても考えさせられる内容でした。



☆☆☆活動紹介☆☆☆

2025年10月25日(土)、防災士の田中優子氏に、防災について講演していただきました。

防災講座「今すぐできる！」防災

防災対策の基本は (人命救助3日が勝負！)

- ①自助7割 自分(家族)の命は自分(家族)で守る
- ②共助2割 自分たち(地域・組織)の命は自分たち(地域・組織)で守る
- ③公助1割 行政機関等が守る



自助ってどんなことをするの？

- ①災害を知る
- ②災害に備える
- ③災害時に自分や家族を守る行動をとる

- ・災害の種類によって、避難場所や避難経路を決めている
- ・家族と避難先を共有している
- ・家の安全対策をしている
- ・備蓄品や非常用持ち出し品を備えている
- ・自分のことを伝える方法がある



トイレ用品の備蓄、充分ですか？

- 携帯トイレ(凝固剤+排泄用袋)
- トイレットペーパー
- ごみ袋(排泄ごみ専用)
- 蓋つきごみ箱
- 手指消毒液
- 掃除用具(便座拭きシート)
- 簡易トイレ

携帯トイレは最低7日分の備えを  
トイレの平均回数は、1人1日5回  
私の家庭に必要な数は……？

5回×7日×  人 =  回分

避難所のトイレ問題

- ・仮設トイレはすぐ来ない(道路が崩壊していると運べない)
- ・避難所のトイレが排泄物まみれになり使用できない
- ・汚れたトイレを使用するしかない状況
- ・体育館の裏等に直接排泄された物が、雨と一緒に流れ出す
- ・屋外に設置された仮設トイレが不便 (段差が危険、夜間は灯りが少なくて怖い、冬は寒くて行きづらい…等)



普段から持ち歩くとよいもの

- ・薬の予備(最低3日分)
- ・お薬手帳(またはコピー)
- ・ヘルプカード
- ・携帯電話
- ・家族や大切な人の連絡先
- ・飲み物
- ・非常食(塩、あめ、チョコレートなど)

携帯トイレ

- ・現金(10円玉)
- ・モバイルバッテリー
- ・懐中電灯(ライト)
- ・ホイッスル(または防犯ブザー)
- ・マスク
- ・ティッシュ
- ・筆記用具とメモ帳



緊急時に役立つ！LINEの使い方

- ① 「グループ」を作って連絡網にする
- ② 大切な情報は「ノート」や「Keep メモ」に保存
- ③ 「LINE 安否確認」で安否を知らせる  
※震度6以上などの大規模な災害が起こった際のみ使用できる機能
- ④ 「ステータスメッセージ」で安否を知らせる
- ⑤ 「位置情報」で今いる場所を伝える

まとめ ~今すぐできる！防災ポイント~

- ★「自分(家族)の命は自分で守る」覚悟を決める！
- ★日頃から、近所の人と顔見知りの関係づくりを😊
- ★薬と携帯トイレは多めに備える！

地震大国日本に住んでいる限り、100%安全な場所はありません。今からでも間に合います！できることから一つずつ…愛する自分と家族を守るために、行動しませんか？

