



新型コロナウイルスの影響により中止になる場合があります。
感染予防のため受講前に自宅での検温とマスク着用での受講をお願いします。

摂津市立男女共同参画センター ウィズせつつ

6月13日(日)

午後2時～4時

いつ起きるかわからない災害。もしも
コロナ禍で災害に遭ったらどうなる？
家庭でできる日常防災を学び、災害に
対応する柔軟性と適応力を養います。

知恵と工夫で自分を守る！

場 所：男女共同参画センター交流室
定 員：18人
講 師：辻直美（つじ なおみ）
国際災害レスキューナース
一般社団法人育母塾 代表理事
一時保育：1歳～就学前児
6月7日（月）までに要予約

実体験から生まれた
「生き延びるためのテクニック」!!



必要以上にお金をかけずに、日常に取り入れることができる防災術を届けたい、伝えたい!

ツジナオ流・防災術の最大の特徴は、シンプルで心地よく暮らしているだけで、いつのまにか防災になっていること。

地震の被害を最小限にする「安心して住める家」にしよう。

国境なき医師団の活動で上海に赴任し、医療支援を実施。帰国後、看護師として活動中に阪神・淡路大震災を経験。実家が全壊したのを機に災害医療に目覚め、JMTDR（国際緊急援助隊医療チーム）にて救命救急災害レスキューナースとして活動。現在はフリーランスのナースとして国内での講演と防災教育をメインに行い、要請があれば被災地で活動を行っている。
2021年（令和3年）4月現在、看護師歴30年、災害レスキューナース歴26年。被災地派遣は国内28件、海外2件。
著書『レスキューナースが教える プチプラ防災』（扶桑社）が好評発売中。

レスキューナースが教える
” 自助 “ 防災講座

〜家庭でできる地震対策〜



問い合わせ・申込み **摂津市立男女共同参画センター ウィズせつつ**

（阪急摂津市駅下車スグ 摂津市立コミュニティプラザ内）

TEL：06-4860-7112 FAX：06-4860-7113 メール：danjyo@with-settsu.jp
〒566-0021 摂津市南千里丘 5-35 コミュニティプラザ 1F



男女共同参画センターの事業は「第3期摂津市男女共同参画計画 ～ウィズプラン～」に基づいて開催します 主催：摂津市