

避難所でできる!!

心身のセルフケア講座

講師：ヨガインストラクター 上家佳世子氏

★10.31(土)

時間 ≫ 10:00～11:00

定員 ≫ 35名

準備 ≫ タオル・飲み物・ヨガマット
※ヨガマットは無料レンタルも可能です◎
※動きやすい服装でお越しください

災害時の基本は

『自分の命は自分で守る』ことです。
避難所で自ら心身のセルフケアができるようになると、心の安定・ストレスの発散に繋がります!!
今回は簡単にできるストレッチをいくつかご紹介いたします🌸



アロマワークショップ

～心身のセルフケアアイテム～

講師：疾病予防施設アクア

★10.10(土)

時間 ≫ 10:00～11:00

定員 ≫ 10名

参加 ≫ 1人1000円(材料費)

◇MENU◇

- *ミツロウキャンドル
アロマが優しく香るミニサイズのミツロウキャンドルを作ります♪
繰り返し使えるので、もしもの時の非常用キャンドルとして活用できます◎
- *アロマスプレー
マスクにシュシュッとできるアロマスプレーは避難所でも周りを気にせず使えるのでストレスの緩和、リラックス効果が期待できます♡

おうち時間やリラックスタイムをより楽しめるアイテムです♡
一緒に作りましょう😊🎵



自然災害と地名

講師：三好市文化財保護審議会 会長 下川清氏

★10.17(土)

時間 ≫ 10:00～11:40

定員 ≫ 30名

【プログラム】

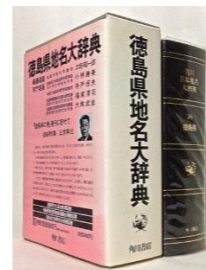
地名が語る地域の歴史

- (1)はじめに
 - ー地名研究の歴史からー
- (2)地名の語源
 - ー地名研究の基礎知識ー
 - ①地名の定義
 - ②地名の語源《自然地名》と《歴史地名》
 - ③地名の表記
 - ④地名の派生
 - ⑤地名の『表記』と《呼称》の地域性
- (3)地名と地域の歴史
 - ー自然災害への警告ー
 - ①地質と地形
 - ②自然災害と地名
- (4)結びに代えて
 - ー同名異義の地名ー

地名には《自然地名》と《歴史地名》があり、自然災害が起こった、または起こりやすい場所が地名として今も遺っています。

日常生活においても『なぜここがそういう地名になったのか』を考え、地名と自然災害との繋がりを学ぼう!!

講師の下川清氏は昭和61年刊『角川地名大辞典』36徳島県の執筆者でもあります。



～チラシ設置場所～

美馬町市民サービスセンター
三好市役所三野支所
つるぎ町役場本庁 つるぎ町役場半田支所
東みよし町役場三加茂庁舎
東みよし町役場三好庁舎 など

9-10月イベント情報

☆ 9月の展示 地震災害啓発展

☆ 10月の展示 津波災害啓発展

本館1フロビーにて、防災関連の展示や資料配布をしています!!



【イベント予約方法】

電話・LINEにてご予約を受け付けています!!

(ご予約の際、氏名・電話番号などの情報が必要となります)



星マークは「要予約」となります!!

ご家族・ご友人などお誘いあわせのうえ是非ご参加ください♡

※キャンセルされる場合は

お早めにご連絡いただきますようご協力お願いいたします!!

徳島県立西部防災館

★住所★ 徳島県美馬市美馬町中島

★電話★ (0883)55-2425

★FAX★ (0883)55-2430

★開館時間★ 本館 9:00～17:00

別館 9:00～22:00

★休館日★ 毎週月曜日(祝日は開館・翌平日休館)

第1火曜日(祝日は開館)

年末年始(12月28日～1月4日)

★ホームページ★ <http://seibu-bousai.jp>

★facebook★ <https://www.facebook.com/seibubousai/>

★LINE★ @tht2989s



ホームページ



LINE@

