

避難所宿泊体験内容・タイムスケジュール

【1日目】

日	タイムテーブル	活動内容
7 月 6 日	13:00~13:30	受付
	13:30~14:00	オリエンテーション
	14:00~15:00	テント・段ボールベッドの設置
	15:00~18:30	講義、避難の準備、持参物紹介、 市の取り組みと備蓄品の紹介、外出先被災した場合 などのケーススタディ、避難所内の遊び場作成、 夕食準備 ※夕食は市で備蓄している防災食を参加者の皆さん で作る予定です。
	18:30~19:30	夕食
	19:30~21:45	翌日準備、振り返り
	消灯	

【2日目】

日	タイムテーブル	活動内容
7 月 7 日	起床	
	7:00~7:30	エコノミー症候群予防運動
	7:30~8:00	朝食準備~朝食
	8:00~9:30	たむら市民病院による講習
	9:30~10:30	振り返り、講評、参加者感想等
	10:30	解散

【活動内容について】

・オリエンテーションでは、実施会場の船引総合体育館の設備と、留意事項について説明します。

・テント、段ボールベッド設置は、参加者みなさんに実際の避難所で使用するテントと段ボールベッドを組み立てていただき、自分が宿泊する寝床を作っていただきます。

・講義では「田村市防災アドバイザー」の方から、防災に関する豆知識や、日頃から気を付けておくことなど楽しみながら学べる防災講座を実施します。

・夕食と朝食は、市で備蓄している食料を提供します。防災食を食べたことがない方はぜひ食べてみてください。

・朝の体操は、田村市総合体育館スタッフの方からエコノミー症候群を予防する体操を教えてください。

・たむら市民病院による講習につきましては、ベッドの床ずれ予防や、避難所で衛生面で気をつけることなどの講座を実施します。

※起床・消灯時間は参加者のみなさんで話し合ってください!!