BOOKS

女たちが語る阪神・淡路大震災

ウィメンズネット・こうべ

阪神・淡路大震災から２０年経ちましたが、彼女たちの声は生々しく、今も私たちの心に響きます。災害がこんなにも女性の心身にダメージを及ぼすのかと思い知らされます。（安井）

地震から子どもを守る 50 の方法

国崎信江 / ブロンズ新社

地震で命を落とさないための情報、私たちが知るべき防災の基本が具体的にわかりやすく紹介されています。今、親として読んでおきたい本。（筑紫）

3.11 女たちが走った

日本 BPW 連合会編

自ら被災しながらも、思いやりを持ち、支援活動に走り回った女たち。彼女たちの大きな力が必要だったことがわかる感動的な本です。（近藤）

子どもと一緒に防災の本

坂本廣子 / フォーラム・A 企画

防災遊びや防災献立、災害時の備えとして子どもにしてあげられることが書いてあります。それは特別な準備ではなく、日常の生活の中で防災の意識を育むことが大切だと教えてくれます。（成田）

被災ママ 812人が作った 子連れ防災実践ノート

MAMA-PLUG/KADOKAWA メディアファクトリー

東日本大震災の被災ママの声から生まれた本。楽しく無理なく取り組める防災情報が紹介されています。わかりやすいイラストもたくさんあり、どこからでも読み始められます。（福田）

男女共同参画・多様性配慮の視点で学ぶ

防災　ワークブック

地域・支援団体で使える！
基本知識の解説と
ワークショップ教材８

編集 / 発行
減災と男女共同参画
研修推進センター

川崎市男女共同参画センター 男女共同参画の視点で作る防災

http://www.scrum21.or.jp/?p=5975

※下記の冊子がダウンロードできます。

男女共同参画の視点でつくる避難所運営ガイド 2011
ひとり暮らしの女性のための防災 BOOK
女性の視点で作った防災手帖　シニア版
災害に備えるトイレ対策編（改訂版）

女性のココロとからだの講座

～まだ早いと思っていませんか？～ 30代だからこそ考える女性の健康貯金

第1回　5月17日（日）　30代女性に知ってほしい 女性の健康づくり講座

講師：宮原 富士子さん
ジェンダーメディカルリサーチ代表
取締役社長、女性の健康支援ＮＰＯ法人
ＨＡＰ理事長、日本女性医学学会評議員、
日本骨粗鬆症学会評議員

日本人女性の健康寿命（介護を必要とせず自立して生活できる期間）は74・21歳（２０１３年厚生労働省）。その後平均寿命までの12年間を「寝たきり」や「要介護」で過ごしていることになります。

講座では、ライフステージごとの女性の健康力について、食べること、排泄に関わること、ロコモーティブシンドロームといわれる膝や関節など身体のトラブルのこと、そして薬や機能性食品の情報など、30歳代から知っておくとよい情報が満載でした。

家や機械は丁寧にメンテナンスをすれば長持ちします。それは、身体も同じこと。食事・運動に加え、病院とのかかわりや検診も重要です。知恵を身につけ、よい選択をすることが、よい人生につながっていきます。

第2回　5月30日（土）　ココロとからだをほぐすピラティス

講師：永田 京子さん
ちぇぶら～Change of life～
代表

健康な生活を送るための情報だけでなく、薬剤師として現場を知る宮原さんから役に立つお話をたくさん聞くことができました。自分の身体の仕組みを知り、ケアをしていくことで、不安や心配も軽くできるということがよくわかりました。（福田）

姿勢や呼吸法、身体のコンディションを整えるエクササイズで自分の身体に向き合った後、更年期の身体の変化について知り、これからの自分の体調管理について考えました。（福田）