

## みやぎ発防災ゲーム

### Good 持ち出し品ゲーム「これ持ってぐ〜！」

非常用持ち出し品について、必要なものは一人ひとり異なることを学び、自分は何を備えておくか良いかを考えます。



### Go 防災すごろく「助け合ってご〜！」

災害に対して必要な備えや、災害時の助け合い=自分の持っているものが誰かを支える力になること・支え合って乗り越えていくことの大切さを学びます。



※ゲームは販売も行っています。詳しくはこちら



## 防災グッズ手作りキット

### 防災ポーチ

災害発生時に必要なものを普段からまとめて持ち歩いたり、非常用持出袋の細かい物をまとめておける「防災ポーチ」を手作りします。



★ポーチは約11cm×16cm、手洗い可。  
自分や家族などの情報を記入する「あんしんカード」付。  
★プラスチック製の針を使い、毛糸を穴に通していきます。  
小さなお子さんや裁縫初心者の方でも、安全・カンタンに作れます♪

### 防災パラコードブレスレット

パラコードは耐荷重約180kg。いざという時に様々な用途で使えます。

★コードは約125cm×2本。内1本には、釣り糸・着火用にロウ引きした麻ひも・ブラスワイヤーが仕込まれています。  
★バックル部分にホイッスル付。



つくって  
遊んで

学べる  
身につく

# 防災講座を お手伝いします！

## 防災クッキング

非常食や普段からお家にある食材をつかって・カセットコンロで簡単に作れて・災害時にも役立つ防災レシピを実際に作って食べてみましょう！

ポリ袋クッキングレシピや、アルファ米・カンパンなどの非常食のアレンジレシピなど、様々なレシピをご用意しています。



※「みやぎ発防災レシピカレンダー」販売中！  
詳しくはこちら



## この他にも…

プログラム内容については、講座の開催目的や、参加者の人数・年齢層等にあわせて、事前にご相談のうえオリジナルで組み立てることも可能です。  
お気軽にお問い合わせください！



講師のご紹介・派遣の詳細等は裏面へ



# 講師紹介

## くらしの学びサポートオフィスHumanBeing 代表 菅原 清香 (すがわら さやか)

### ○プロフィール

宮城県仙台市出身・在住。東日本大震災からの復興と災害にもつよい福祉のまちづくりを目指し、福祉・防災学習プログラムおよびツールの開発、体験学習事業の講師、研修会の企画運営、ボランティアコーディネーター等に取り組む。近年は社会福祉協議会が福祉学習の推進にあたり設置する委員会や、福祉学習ガイドブック・プログラム集の作成などにおいてアドバイザーを務めている。

東日本大震災以降、県内外の災害被災地にて災害ボランティアセンター・地域支え合いセンター等の社会福祉協議会による災害支援活動の支援を行う。

東北福祉大学総合福祉学部福祉心理学科卒。在学中に所属したボランティアサークルや

岩手・宮城内陸地震をきっかけに、防災学習や被災地支援に取り組み始める。卒業後は山形県・新潟県の災害支援・地域防災NPOにて勤務。2012年より宮城に戻り一般社団法人コミュニティ・4・チルドレン 福祉・防災学習コーディネーターとして活動を始め、現在は理事を務める。

2016年にくらしの学びサポートオフィスHumanBeing設立。



これまで出会った皆さんとともに取り組んできた数々の活動を通して、防災・福祉などの「くらしのまなび」に様々な可能性を感じてきました。

「生きる力」を身につけること、自分を大切にすること、「自分にもできることがある」と思えること、人とのかかわり合い・支え合いの大切さ、災害の経験を教訓として繋いでいくということ。

学びの場づくりを通して、笑顔が生まれつながり、輪が広がっていきますように。そのような想いを込めながら、日々活動しています。

## 講師派遣のご案内

| 内容          | 所要時間                 | 費用  |
|-------------|----------------------|---|
| みやぎ発防災ゲーム   | 90分程度                | 講師料2万円  |
| 防災グッズ手作りキット | 60分程度                | キット1個につき600円<br>*講師料込<br>*キットのみの販売は現在行っておりません |
| 防災クッキング     | 3時間程度<br>(お食事の時間を含む) | 講師料3万円<br>*別途材料費等実費が発生します                     |

\*費用は税込です。

\*開催場所が仙台市外の場合、交通費のご負担をお願いいたします。

\*所要時間は目安です。ご希望に応じて前後に防災講話や他の学習プログラムを組み合わせることも可能です。  
(実施時間にあわせて講師料が変動する場合があります。)

\*ご予算に合わせた学習プログラムの組み立てにもご相談に応じますのでお問い合わせください。

\*講師派遣のご依頼・その他お問い合わせの際はホームページ (<https://www.officehb.net/> または下記二次元コード) 内お問い合わせフォームよりご連絡ください。

### ホームページやSNSにて情報発信中!

日々の活動や主催事業・進行中のプロジェクト等についてご案内します。  
ぜひフォローをお願いいたします♪



公式LINE



Facebookページ



## くらしの学びサポートオフィスHumanBeing

〒984-0826 宮城県仙台市若林区若林4-1-28 C-201

電話...080-1811-6568 メール...info@officehb.net

<https://www.officehb.net/>

