

令和7年度市民大学講座 講義録

2025年10月4日(土曜日) 第8回講座

『能登半島地震から学ぶ・避難所生活上の腸活健康管理』

講師: 四街道市危機管理室 室長 成田 幸三郎

合同会社 Spring light 代表 尾添 美幸

今回は危機管理室成田室長より「能登半島地震から学ぶ」と題して避難所の運営に関する日頃の備えについて、また合同会社スプリングライト尾添美幸代表より「避難所生活上の腸活健康管理」について講義いただきました。

成田室長は地震発生直後に珠洲市へ入られ、避難所の運営支援に当たられました。その経験から、①避難所運営委員会の必要性 ②災害に対する備えの重要性 ③避難所運営に関する災害の備えは自分事である、これらを理解し認識することが「自助・共助」力を向上させ「公助」の機能発揮に繋がる、と説明いただきました。

また、尾添先生からは避難所生活で想定される体調不良の原因として炭水化物・保存食中心の食事やストレスが考えられ、その対策として乾燥野菜の活用やこまめな水分補給、ストレッチ（体験あり）などに加え、普段からの腸活の大切さを説明いただきました。

なお、今回は公開講座として一般応募された方も受講されました。

