

## 東大和市障害者

### 災害時支援いろは歌

イラストと文字で情報 伝えてね  
路上には 避難に困る 障害物  
はバックに 陥る気持ち を 理解して  
に 逃げないと 心に決めて 準備する  
ほ ※①防災日 そんなえあれこれ 点検日  
へ ※②ヘルパーとは げましました 帰り道  
と共に生き 地域の仲間を 支え合っ  
ち 地域支援 誰でもなれる ※③ボランティア  
り 理解して ※④医療用機器の 大切さ  
ぬぬれた服 着替えられない 自分では  
る ※⑤ルーティンが 色々あること 知ってね  
をお薬と 相互理解が 命綱  
わわがまちの ※⑥福祉避難所 どこかしら  
か 火事の事 煙が見えない おそろしき  
よ ※⑦要支援 読んで教えて 手を添える  
た 頼みます 命の灯です お薬は  
れ 連絡を 取り合っ手段 決めておく  
そ 備えよう ※⑧人工呼吸器 電源を  
つつなみより おそろしいかも ひとのなみ  
ね 寝ていたら 大きなゆれが こわかった  
な 慣れぬ場は 一歩も動けぬ ※⑨白杖  
ら ラジオから 得られる情報 頼りです  
む 無理のない 避難計画 たてましょう

ううれいな やつと届いた 救いの手  
み 色めがね 心の病に 色はなし  
ののみ水と トイレは だれにも必需品  
お おさないで 死角にひそむ 車いす  
く 暗闇で 不安は同じ 君と僕  
や やさしさと 必要物資を 備え置く  
ま 真先に 来られる援助者 決めよう  
け けがをして 初めてわかる 障害が  
ふ ふれあい が 不安な心 癒します  
こ 個別性 ハードの他に ハートにも  
え 援助請っ ※⑩白杖ングナル あげて待っ  
て 手助けは はずかしくない 遠慮せず  
あ あたたかい 笑顔いっばい 返してね  
さ 提げてます ※⑪ヘルプカードを 見てもらっ  
き 緊急時 ※⑫ヘルプカードが 役に立っ  
ゆ 友人や となり近所を 大切に  
め 目の前に 階段あるが 降りられぬ  
み 見た目では 人と変わらぬ この病  
し 情報は 手ふり身ふりと 大振りし  
え 縁あつて 障害越えた お付き合  
ひ ひとりでは 歩いていけない ※⑬避難所へ  
も 持ったかな ※⑭ヘルプカードと 常備薬  
せ 正確な 情報支援が 欲しいです  
す ストックは 自分の障害 考えて