

## 各家庭でシェイクアウト訓練をやってみませんか？

# あの時から14年・・・当会からの呼び掛けです 各家庭で実践訓練を是非お願いします！

2011年3月11日の東日本大震災から14年が経ちます。あの時の体験を風化させないように、いざという時に備えることが重要です。災害発生時に怪我をしない基本中の基本の動作を、家族で定期的に行いましょう。3月1日から15日の間、「各家庭で約1分間のシェイクアウト訓練の実施」を是非お願いします。（下の点線枠内を切り取って、カレンダーや冷蔵庫に貼っておき、3月に訓練を実施してください。）  
【防犯防災部】

### 3月にシェイクアウト訓練をご家族で行いましょう



訓練開始の合図



家の中の安全な場所  
を指します

**その場で身を守る安全行動！**



**DROP!**



**COVER!**



**HOLD ON!**

災害時に大怪我をしないことが大切です