

I. 防災 第4課 津波が起きた時

《会話》

- A : 津波警報が出た時、避難したんですか。
- B : いいえ、避難しませんでした。家にいました。
- A : ここは海の近くですから、地震のあとに津波がきますよ。
まず高いところへ逃げてください。
- B : 山と波と人がかいてあるマークの場所ですね。
- A : そうです。一人にいる時も、家族をさがしに行かないでください。
そして車を使わない方がいいですよ。渋滞になりますから。
- B : でも、遠くに速く逃げなければなりませんよね。
- A : 海や川の近くにいる時は、「遠い場所」よりも「高い場所」ですよ。
- B : あー、高い建物もいいんですね。
- A : はい。できるだけ上に避難してください。
津波は、一度だけじゃありません。何度も来ます。大切なものがあっても
絶対に家にもどらないでください。
- B : あ、そういえば聞いたことがあります。家族にも教えますね。



★語い★

- (会話) 津波 さがす できるだけ 何度も 絶対に
- (練習) ひく 津波警報 (津波が来るお知らせ)
- (その他) 命 守る とにかく 津波避難場所 津波避難ビル 確認する
くり返す 決して 高台 (高いところ) 津波危険地域

《練習》

1. 「～べきです」「～べきではありません」を使って練習しましょう。

例) 海からはなれていても高い所へ逃げるべきです。
 (海からはなれている) (高い所へ逃げる)



- 1) _____ も迎えに行かないで _____ べきです。
 (子どもが学校にいる) (避難する)
- 2) _____ も _____ べきではありません。
 (家に大切な物がある) (家にもどる)
- 3) _____ も _____ べきではありません。
 (波がひく) (海のそばへ行く)

2. 正しい方を選びましょう。

例) 部屋を (きちんと・ぴったり) 片付けなさい。

- 1) 津波は (何度も・何度) 来るので (是非・絶対に) もどってはいけない。
- 2) 津波警報がでた時は、地震の大きさに関係なく (できるだけ・決して) 速く避難する。
- 3) あなたのことは (必ず・決して) 忘れません。

《トピックのまとめ》

津波から命を守るには、とにかく避難することだ。津波避難場所や津波避難ビルのマークがどこにあるか確認しておこう。避難には車を使わない方がいい。そして、家族や友達をさがしに行ったり迎えに行ったりしないで避難する。遠い場所より高い場所へ避難することも大切だ。津波は何度もくり返し来るので、避難したあとも決して海に近づいたり家にもどったりしてはいけない。



II. 介護 第5課 入浴時の注意

《会話》

鈴木さん : オーリャさんはレンタルの歩行器を使っていますか。

ナターシャ : ええ、いつも使っています。

鈴木さん : ところで、シャワーチェアもレンタルしましたか。

ナターシャ : いいえ。シャワーチェアは買いました。

鈴木さん : 床は滑りやすいですから、滑り止めマットを置いた方がいいですよ。

ナターシャ : 滑り止めマット？

鈴木さん : それを使うと滑りませんよ。

ナターシャ : そうですか。

鈴木さん : それから、風呂場の中に手すりがあったら、一人でシャワーを浴びることができますよ。

ナターシャ : 一人で…。大丈夫ですか。

鈴木さん : ええ。でも、右側は洗にくいですから、手伝ってあげてください。

ナターシャ : そうですね。

鈴木さん : シャワーの後で水を飲むのを忘れないでください。

ナターシャ : ええ、わかりました。

★語い★

(会話) 入浴する シャワーチェア 滑る 滑り止め マット 風呂場

(練習) こする ふく はかせる 乾かす つめ 浴室 段差 平ら

ころぶ 安定する

(その他) 脱衣所

《練習》

1. 依頼の表現を通して 入浴時の言葉を学びましょう。

A: なにか お手伝いすることはありますか。

B: じゃ、①右手を洗ってもらえますか。

あつ、②肩の方も洗ってほしいんですが。

A: はい、わかりました。



例) ①右手を洗う

②肩の方も洗う

1) ①背中をこする

②強くこする

2) ①足をふく

②くつ下もはかせる

3) ①髪を乾かす

②つめも切る

2. 入浴のためのアドバイスをしましょう。

A: 退院したら、自宅で入浴するんですか。

B: ええ、でもちょっと心配なんです

A: ①浴室は危ないですから、②手すりをつけた方がいいですよ。

B: そうですね。

A: ②手すりをつけると、③歩きやすいですからね。



例) ①浴室は危ない

②手すりをつける

③歩きやすい

1) ①浴室は滑りやすい

②滑り止めマットを使う

③滑らない

2) ①浴室の入口には段差がある

②平らにする

③転ばない

3) ①立ってシャワーを浴びるのは大変

②シャワーチェアに座る

③身体が安定する