

しおさいデイサービスセンターだより

Shiosai Day-Service Center News



9月1日は防災の日！

上に書いてある通り9月1日は**防災の日**です。最近、自然災害で甚大な被害が各地で出ています。被害が起きてからでは遅いのです。事故の中には早い判断や備えによって命が助かったという事例もあります。

今回は災害に備えるという意味で重要点についてご案内します。

食料・飲料などの備蓄

- 飲料水 3日分（1人1日3リットルが目安）
- 非常食 3日分の食料としてご飯（アルファ米など）
ビスケット、板チョコ、乾パンなど
- トイレットペーパー、ティッシュペーパー
マッチ、ろうソク、カセットコンロなど

*大規模災害発生時には1週間分の備蓄が望ましい



非常用持ち出しバッグの準備

自宅が被災したときは、安全な場所に避難し避難生活を送ることになります。

非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

*備えチェックリストについてははっきりわかるように別紙にてご覧ください。

*参考資料



首相官邸

Prime Minister's Office of Japan

介護のことなどで、お困りのことなどございましたら、しおさいまでお問い合わせください。

担当 しおさいデイサービスセンター 生活相談員 小手川 哲夫

連絡先 85-0539