

# 地域包括支援センタ 喜寿苑

## 災害時の備えできていますか?

災害が発生した場合、物流やライフラインがストップして、救援物資がすぐに届かない恐れがあります。 突然の地震や台風、豪雨などの自然災害から自分と大切な人を守るために、日頃から各家庭で必要な 日用品などを備えておきましょう



#### 【ポイント1】

食料と飲料水は最低 でも3日分、できれば 1週間分用意してお きましょう。



#### 【ポイント2】

ローリングストック法で備 えましょう。

普段から多めに食料や飲 料水を買っておき、消費 期限の近いものから消費 し、新しく買い足し備蓄し ましょう。

治薬手

### 【ポイント3】

水は飲料水だけでなく生活用 水も必要です。

断水時には洗濯やトイレなど の生活用水の確保も難しくな ります。ポリタンクなどに水道 水を保管しておきましょう。



### 【ポイント4】

非常持ち出し品は、両手が使えるようリュックに入 れ、準備しましょう。家族構成(乳幼児、高齢者な ど)に合わせて必要な品もプラスしましょう。

水、非常食、懐中電灯、携帯ラジオ、乾電池、携帯 電話充電器、現金(小銭多め)、簡易携帯・イレ、 雨具、衣類、タオル、お薬手帳、貴重品等



## 動選難生活に備え、高齢者がいる家庭で準備しておきたいものの例

- □湯で温められるレトルト食品
- □普段から食べている介護食
- □インスタントのみそ汁
- □ 栄養補給ゼリー
- □ 経□補水液
- □とろみ剤
- □ 使い捨てカイロ



- □お薬手帳
- □紙おむつ
- □入れ歯洗浄剤
- □補聴器の電池
- □血圧計





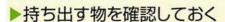
## 繋がろ

普段からお隣さん、ご近所の方と 交流を図ることも大切です。何かあ った時に声をかけたり、協力しても らえる人が近くにいると心強いです ね。ぜひ普段から声かけのできる 関係を築きましょう。

> 「お互いさまの地域作り」が 大切です★



▶誰とどうやって避難するかを確認 する(周囲の支援が必要な場合 は、近隣の人と話し合っておく)





地域包括支援センターは高齢者の皆さんが住 み慣れた地域で安心して生活を送れるよう に、様々な面で支援を行う相談窓口です。

地域包括支援センター喜寿苑

豊橋市前芝町加藤 381 番地 2

TEL 0532-35-6770