

天王森の郷 R4年秋号

厳しい夏の暑さが過ぎ、台風季節を迎えました。昨今では雨の量や風の勢いが増している傾向もあり、日本各地で未曾有の風水害を目撃する機会も出てきております。秋は災害への対策や日頃の備えについて、改めて見直す良い機会です。今一度、確認をしてみるのはいかがでしょうか？



備えあれば憂いなし！準備しておきたい防災物品

今回は台風時に発生すると困る『停電』について着目し、被災した環境で準備しておきたい物品についてご紹介致します。

レインコート

風が強い時に傘を使用するのは大変危険です。手の自由もきく **レインコート** は備えておくと便利です。



防水靴（長靴）

最近では雨量も多く道が冠水したり、枝が折れて道路上が危険な事も多いです。歩きやすい **防水靴** の準備も重要です。



ヘッドライト

夜間帯での停電は待機も避難も困難となります。手の自由がきく **ヘッドライト** の準備や、広域を明るくする事が出来るランタン等の準備があると安心です。



モバイルバッテリー

昨今ではスマートフォンで天気や災害情報、避難場所等の情報など多くの貴重な情報を得る事が出来ます。お持ちの方は予備電源となる **モバイルバッテリー** の用意もお勧め致します。



ヘッドライトやモバイルバッテリーは¥2000前後でお求めになれます

備えあれば憂いなし！準備しておきたい食品の備蓄

過去の経験によれば、災害発生からライフライン(水・電気・ガス)が復旧するまで、1週間以上かかる場合が多くみられます。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや物流機能の停止によって、1週間はスーパーやコンビニなどで食品が手に入らないことも想定されます。

最低でも3日分～1週間分×人数分

食品の備蓄が望ましいといわれています！



家庭備蓄の例

1週間分 / 大人2人の場合

必需品



水 2L×6本×4箱

※1人1日およそ3L程度
(飲料水+調理用水)

お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利!



カセットコンロ・カセットボンベ×12本

※1人1週間およそ6本程度

主食

エネルギー
炭水化物



米 2kg×2袋

※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)



乾麺 (うどん・そば・そうめん・パスタ)

・そうめん2袋(300g/袋)
・パスタ2袋(600g/袋)



カップ麺類×6個



パックご飯×6個

その他 (適宜)

・LL牛乳
・シリアルなど

主菜

たんぱく質



レトルト食品

・牛丼の素、カレー等18個
・パスタソース6個



缶詰 (肉・魚)

・お好みのもの18缶

副菜

その他
(適宜)



日持ちする野菜類

・たまねぎ、じゃがいも等



調味料

・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等



梅干し、のり、乾燥わかめ等



インスタントみそ汁や即席スープ



野菜ジュース、果汁ジュース等



チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!

発行元 社会福祉法人たちばな会 特別養護老人ホーム天王森の郷

〒245-0016 泉区和泉町 733 番地 電話：045-804-3311 FAX:045-804-5005

※ホームページにて施設内の詳しい情報を公開していますので、是非ご覧ください。

天王森の郷では、居宅介護支援センターへの介護保険に関するご質問等や特別養護老人ホーム・ショートステイ・デイサービスのご質問、ご見学、入所相談を随時受け付けております。

<http://www.tenmori733.jp/>