

天王森の郷 R6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
未曾有の風水害をニュースで目にする事が増えています。
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、確認をしてみたい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

台風や災害時に発生すると困る『停電』について、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、懐中電灯等の準
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/>