

ケアプランセンターあすか通信

令和8年10月14日発行

第115号

発行責任者 富田啓暢

防災の備え

日頃から飲料水や保存食を備蓄し家具の固定や避難場所の確認をしておくことが大切です。

・備蓄の確保

水道やガスが止まった場合に備え、飲料水や保存の効く食品を用意する。

・家具の固定

地震による転倒や落下を防ぐため、寝室の家具を金具やストッパーで固定する。

・持ち出し品の準備

非常用持ち出し袋をリュックサックに詰めてすぐに持ち出せるようにする。

・ハザードマップの確認

お住まいの地域の災害リスクや避難場所、避難経路を事前に確認する。



家の中の安全対策

家を一番安全な場所にするこ

・配置の工夫

とが、命を守る第一歩です。
寝室には倒れてくる可能性のある大きな家具を置かない。

・ガラス飛散防止

窓ガラスや食器棚のガラスに飛散防止フィルムを貼る。

・出入り口の確保

玄関や廊下など、避難経路になる場所に物を置かない。

家庭での備蓄(ローリングストック)

電気・ガス・水道が止まった場合に備え、最低三日分(できれば一週間分)の生活維持用品を用意します。普段食べるものを少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック」がおすすめです。

・飲料水…二人当たり一日三リットルが目安

・食品…アルファ化米、缶詰、レトルト食品、「乾麺」など。

・生活用水…断水に備え、お風呂の水を常に張っておく。

・衛生用品…トイレ…トイレットペーパー、ティッシュ、非常用携帯トイレ(必須)

非常用持ち出し袋の準備

避難所などへすぐに避難する際、両手が自由になるリュックサックに詰めて玄関近くなどに置いておきます。

・貴重品…現金(公衆電話用に小銭も多めに)、身分証明書のコピー。

・避難グッズ…懐中電灯、モバイルバッテリー、携帯ラジオ、軍手。

・救急、衛生…常備薬、絆創膏、マスク、ウェットティッシュ。

・人それぞれの必需品など

定期的に備蓄品の賞味期限・使用期限をチェックする日(防災の日など)を決めておくと、無理なく備えを続けられます。

災害は、予期できない想像以上の被害をもたらします。それでも、日頃から「災害にあったら？」と想像し、準備や対策などの**備え**を行うことが非常に大切です。災害が起きたときにできることは限られています。いざという時に、できるだけスムーズに行動できるよう、普段から備えをしておきましょう。



利用者さんの

作品欄

ぬりえ

新宮市

上地美津子さん作品



陶芸作品

一輪挿し

新宮市

吉田一紀さん作品



折り紙

熊野市五郷町

坂佐江子さん作品



水墨画

新宮市

大阪和子さん作品



絵手紙

紀宝町

元屋敷眞弓さん作品

実りの秋



ハーバリウム

新宮市

西嶋弘江さん作品



新入職員のご挨拶

初めまして。10月からお世話になります。堀 千鶴と申します。介護の仕事を始めて24年となりました。ヘルパーの始めの頃は利用者様とは親子ほどの年齢差で昔話をされると父と母もそのような事を言っていたなど父母を通して共感できていました。現在では利用者様と年代も近く、身体的な不安や、不自由を感じる日常に「うん うんわかる」と自分事として共感できることが多くなりました。私の先を歩いておられる利用者様を私自身の将来(ごく近い)の姿として共感し寄り添っていきたいと思います。どうぞよろしくお願ひします。

