

日本は『災害大国』です いざという時の「備え」できていますか



令和6年1月1日に起きた能登半島地震は、本当に驚きました。松本も揺れを感じましたが被害もなくホッとしましたね。災害被害をできるだけ少なくするために一人一人が自分の身の安全を守り「自分が無事であること」が最も重要です。

皆さんは、「防災の備え」をどのくらいすすめていますか？

今回は、ローリングストックについてご紹介します。



ローリングストックとは・・・

備蓄(ストック)している食料品を賞味期限が切れる前に定期的に消費し、その都度買い足して備えることです

日常的に使用する保存食、飲料水、ウエットティッシュ、カセットボンベ、乾電池、使い捨てカイロなどストックしておいてもいいでしょう！

▶実践してみましよう『日常備蓄』

日常備蓄のイメージ

食べ物や日用品を少し多めに購入、日常の中で消費(ローリングストック)

最小限備えるべき品目・量



常に少し多めの状態をキープ

乳幼児・高齢者がいる家庭
おむつ・常備薬品



女性の場合
生理用品等



災害時に特に必要なもの

- ・カセットコンロ
- ・懐中電灯(予備電池も)
- ・簡易トイレ
- ・ラジオ等



「最低でも3日×家族の人数」の準備をしましょう

「ペットボトルランタン」の紹介です

ランタンがあれば停電しても灯りを確保することができます。身近な物で簡単にできる「ペットボトルランタン」を紹介します。

用意する物

- ・紙コップ2個
- ・ペットボトル 水の入った500ml
- ・懐中電灯



- 1、紙コップを2つ用意して、底に十字の切り込みを入れる。
- 2、水の入ったペットボトルの飲み口を下にして、紙コップに差し込む。
- 3、もうひとつの紙コップをペットボトルにかぶせ、懐中電灯を差し込む。

ペットボトルを通して光が拡散するので、部屋全体が明るくなります。飲み物の種類によって光の色が変わります。

地区生活支援員が地域のつながり・ささえあい活動を応援します

地区の住民の方、関係団体（協議体等）、関係機関（地域包括支援センターや地域づくりセンター等）と連携を取りながら、介護予防、通いの場、生活支援サービス等を推進し、住民相互の助け合いを支援いたします。

地域の皆さんと一緒に考えて取り組みます。「あったらいいな！」を共に考え、つくりましょう。



家のそばで体操できればなあ

高齢の父母が心配なんだけど



仕事はリタイアしたけど、地区で何かできるかなあ



地区生活支援員の事務所は、地区地域づくりセンターです。「どうなっているんだろう」という小さな疑問も下記の問い合わせ先にお尋ねください。

【お問い合わせ】

里山辺地区地域づくりセンター

電話：32-1077

直通電話：070-8684-8035

地区生活支援員 野澤好子



生活支援員
さとちゃん