



vol.4

発行日: R2年9月15日

発行元: ソーレ・マレ

。。。災害に備えよう。。。

今回は防災についてです。もしも、大地震がきたら…。もしも、水害が発生したら…。「もしも」の時を想定して、日頃から準備しておくことは大切ですね。でも、「小さな子どもがいるし、コロナ禍だし、何をどうしたら良いかよく分からない」という方も多いのではないかと思います。

昨年10月の台風で被災されたママが、避難等を経験し、実感したことを話してくださいました。これから防災グッズをそろえようと考えている方、参考にしてみてくださいね。

日頃から常備しておくもの

- 2ℓの水 (1箱6本入のもの)
- トイレtpペーパー 12ロール入
- BOXティッシュ 5箱入
- キッチンペーパー 2本入
- カセットコンロとボンベ
- オムツと生理用品
- レトルト食品や乾物など

役女のミニ情報



『災害用伝言ダイヤル』を
知っていますか？

171に電話すると、録音や
その伝言を聞くことができます。

毎月**1日**と**15日**は

無料で体験利用できます！

もしも避難所に行くことになったら…

- 普段使っているリュック・キャリーバッグ・コンロやキャンプ用品を入れてクリアBOXで避難
- 避難直前に米を炊き、おにぎりを作る
- 貴重品 (通帳やマイナンバー、年金手帳など) はジップロックに入れて口をしっかりと閉める (水害の時は特に大事なポイント!)
- おもちゃ … 音の出ないものがBest
- 子ども用食料 … 月齢に合ったものが安心
- タオル類 … 下に敷いたり、杖にしたり、何にでも使える為、たくさんあると良い◎
- 家族全員の着替え … 3~4日分
- 大きめのかばん (抱っこしたままでも着られるように)
- だっこひも
- 保温できる水筒やポット … お湯の使いみちは無限大!
- 台所洗剤 … 手も洗えるので万能
- ランタン (大) ・頭につけるライトは消灯後に大活躍



「もしもの時を想像してみる」「情報を集める」

「日用品や食料品をタマめに買いおきする」

「実際に防災グッズを準備する」など

— できることから始めてみませんか？

