だんらんご利用者様・ご家族様

だんらんだより

No.126

だんらん福祉用具貸与販売事業所
管理者　村松 明日美

だんらんイメージソング
ハレルヤ

暦の上では春となりましたがまだまだ寒さも残る季節、皆様はいかがお過ごしでしょうか。
年明けから令和6年能登半島地震が発生し不安を感じてしまう始まりだったのではないでしょうか。
今回の内容は、いざという時のために【今後の災害に備えてできること】についてです。

今後の災害に備えて私たちができること

減災

災害によって被る被害を最小限におさえるため、あらかじめ行う取り組みのことです。
災害は起きるという前提のもと被害をいかに軽減させるかを目的としています。
日本は、自然災害の発生率が高い国なので減災への取り組みは大切です。

防災

未然に防いだり被害をゼロにしたりすることを目的としています。

内閣府の防災情報のページ
「減災のてびき(減災啓発ツール)」

減災への取組み

① 自助・共助
② 地域の危険を知る
③ 地震に強い家
④ 家具の固定
⑤ 日頃からの備え
⑥ 家族での防災会議
⑦ 地域とのつながり

避難訓練の参加や災害時の避難場所、安否確認の方法、
備蓄品の貯蓄など着手しやすいことから備えていきましょう。

緊急時の番号

①警察署(事件・事故) ▸ 110　　②消防署(火事・救助・救急車) ▸ 119
③海上保安庁(海上での事件・事故) ▸ 118　④災害用伝言ダイヤル ▸ 171

災害用伝言ダイヤル
被災者:171→1→自分の電話番号→メッセージ
確　認:171→2→被災者電話番

備蓄の必要性

備蓄が必要な理由として

①避難所へ行けない場合
生命の存続問題にもなります。
スーパーやコンビニも品切れ状態になります。

②避難所に食料があるとは限らない
避難所でも物資の供給不足があります。

③各家庭で必要なものが異なる
赤ちゃんがいる、高齢者がいる、持病があるなど

④ライフラインの復旧までに時間がかかる
東日本大震災で電気の復旧に6日、水道24日、
ガス34日の日数を要しました。

備蓄品リスト

備蓄は3日以上、できれば1週間分の準備が推奨されています。

日用品
- □ カセットコンロ
- □ 紙皿、紙コップ、割りばし
- □ ビニール袋
- □ 新聞紙
- □ ろうそく、ライター
- □ ナイフ、缶切り
- □ ティッシュペーパー
- □ トイレットペーパー
- □ 懐中電灯、携帯ラジオ
- □ 携帯電話(充電器、バッテリー)
- □ 筆記用具
- □ 洗面用具
- □ メガネ
- □ マスク
- □ 使い捨てカイロ
- □ 紙おむつ、生理用品

救急用品
- □ 薬(処方薬、常備薬)、お薬手帳
- □ 包帯、ガーゼ、ばんそうこう
- □ 傷薬、消毒薬
- □ ヘルメット、防災頭巾
- □ ホイッスル
- □ 地図(防災マップ)

食料
- □ 飲料水(一人1日3リットル)
- □ 非常食(缶詰、乾パン、レトルト食品など)
  ※介護用や乳幼児用も必要であれば用意
- □ ミルクと哺乳瓶(赤ちゃんがいる場合)

衣類
- □ 衣類(厚手の物と薄手の物)
- □ 下着類
- □ タオル、毛布
- □ 手袋、軍手
- □ 寝袋
- □ 雨具

貴重品
- □ 現金(小銭)
- □ 貯金通帳、印鑑
- □ クレジットカード類
- □ 健康保険証
- □ 免許証
- □ 母子手帳

消費期限切れや使用期限切れに注意！
半年に1回は期限確認
リスト以外にも必要な物は準備

※就寝時にくつや底が厚いスリッパを準備すると避難時安心です。

備蓄にもおすすめ　介護用品おまかせください！

紙おむつや尿取りパッドは種類豊富に取り扱っております。マスクや手指消毒薬、災害時にも便利な口腔ケアシートも併せていかがでしょうか。
お取扱品のご注文・お問合せ等お気軽にご連絡ください！

サージカルマスク
220円(税込)～

口腔ケアウエッティー
393円(税込)～

だんらん福祉用具
〒942-0171　新潟県上越市頸城区北方125-9
TEL 025-530-3657

だんらん福祉用具のリンク集
各種SNSやインターネットショップの
一覧をご覧いただけます

上越　だんらん　検索
https://danran.co.jp/

まちの表情「切り取る」ポータルサイト
KIRITORU キリトル上越
「キリトル上越」は、まちで暮らす「人」に焦点を当てたまちの表情を切り取るポータルサイトです。
https://kiritoru-j.com