「もしも」を「いつも」に。
今日から始める「わが家の防災習慣」

◎災害はいつ起こるか分からないからこそ、備えが大切です。
もしもの時に自分の命、大切な家族の命を守るために、
今できることから始めましょう！

非常食を「食べて備える」習慣

非常食も日々進化しています。缶詰やレトルト食品、お菓子などを少し多めに買って、定期的に食べてみましょう。食べたら買い足す「ローリングストック」という方法なら、期限切れの心配もありません。

玄関に「持ち出し袋」を置く習慣

防災リュックは、難しいものではありません。普段から使っているお薬や、入れ歯、眼鏡、お水など自分に必要なものを一つにまとめておくだけでOK。いざという時に、慌てずに済みます。

家族やご近所さんとの「声かけ」習慣

安否確認の方法を決めておきましょう。災害時は電話が繋がりにくくなることがあります。「〇〇さんの家は大丈夫かな？」と日頃から声をかけ合うことが、お互いの命を守ります。

備えあれば憂いなし。防災は一人ではできません。
みんなで助け合い、安心な地域をつくりましょう。

かがやけ！
中3新聞（なかさんしんぶん）
発　行
中第3地域包括
支援センター
作成者:河野
第54号

～災害に備えましょう！
9月は防災月間です

生活の中で困っていることや、心配なことがありましたら、
お気軽にご相談ください。
中第3地域包括支援センター
（久世　福田　深阪　東陶器　西陶器）校区
堺市中区東山841-1　　TEL　072－234－2006

LINE公式アカウント

中第3　堺市