

## 第四号

## いきいき元気通信

秋空の美しい季節となりました。皆さま、体調はいかがでしょう。台風の影響が多くなる時期に入りますので、今回は「防災」をテーマにお便りをお届けします。いざ、避難することになった時のことを具体的に考えて準備をしておくとうれしいですね！

☆ 防災について、家族や近隣と話し合う機会を持ちましょう ☆

1. スマホや携帯が使えないときの連絡方法を考えておきましょう。

あらかじめ避難する場所を家族で確認しておくとうれしいです。家族や友人の携帯番号を紙にメモして持っておきましょう。

2. 避難を勧められたらすぐに避難しましょう。

「まだ大丈夫」「家にいたい」と思いがちですが、安全に移動できるうちに避難することがとても大切です。

持病のある方は処方薬を忘れずに！

3. 寝室に背の高い家具を置かないようにしましょう。

やむおえず置く場合は、留め具や滑り止めを活用し固定しましょう。



☆ 災害用伝言ダイヤル「171」のご案内 ☆

災害の発生により、被災地への通信が増加しつながりにくい状況になった場合に提供が開始される声の伝言板です。体験利用が毎月1日と15日にできます。利用方法を事前に覚えておくとうれしいですね。

# 災害の「備え」チェックリスト

## 非常用持ち出し袋 避難の際に持ち出すもの

### 高齢者がいる家庭の備え

- 水
- 食品(ごはん(アルファ米など)レトルト食品  
ビスケット・チョコ・乾パンなど:3日分)
- 防災用ヘルメット・防災ずきん
- 衣類・下着
- レインウェア
- ひもなしのソックス
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 予備電池・携帯充電器
- マッチ・ろうそく
- 救急用品(ばんそうこう・包帯・消毒液・常備薬)
- 使い捨てカイロ
- フランケット
- 軍手
- 洗面用品
- 歯ブラシ・歯磨き粉
- タオル
- ペン・ノート



### 備蓄品

- 食料や水  
(最低3日分!できれば1週間分) × 家族分
- 生活用品  
(例えばティッシュ、トイレットペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレなど)



- 大人用紙パンツ
- 杖
- 補聴器
- 入れ歯
- 入れ歯用洗浄液
- 男性用給水パット
- テリケートゾーンの洗浄剤
- 持病の薬
- お薬手帳のコピー

### 感染症対策にも有効です!!

- マスク
- 手指消毒アルコール
- 石鹸・ハンドソープ
- ウエットティッシュ
- 体温計

### 一緒に持ち出そう!!

- 貴重品  
(通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券など)

地域の指定避難場所については別紙を確認してみてくださいね

## 指定避難場所マップ



お住いの地域の指定避難場所を確認しておきましょう。ご家族にも伝えて、いざとなったときに慌てないようにしていきましょう。

<b>ア 名城学区</b>	<b>キ 大須学区</b>
ア1 名城小学校	キ1 大須小学校
ア2 丸の内中学校	キ2 前津中学校
<b>イ 御園学区</b>	<b>ク 松原学区</b>
イ1 御園小学校	ク1 松原小学校
<b>ウ 栄学区</b>	ク2 真宗大谷派名古屋別院(東別院)
ウ1 栄小学校	<b>ケ 橘学区</b>
ウ2 中スポーツセンター	ケ1 橘小学校
<b>エ 新栄学区</b>	ケ2 中学生学習センター
エ1 新栄小学校	ケ3 名古屋市女性会館・名古屋市男女平等参画推進センター (イーブルなごや)
エ2 白山中学校	ケ4 橘コミュニティセンター
エ3 名古屋市中文化センター	ケ5 美容あいち会館
<b>オ 千早学区</b>	<b>コ 平和学区</b>
オ1 千早小学校	コ1 平和小学校
オ2 千早コミュニティセンター	
<b>カ 老松学区</b>	<b>サ 正木学区</b>
カ1 老松小学校	サ1 正木小学校
	サ2 伊勢山中学校