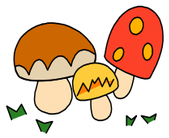
# 楽しく食べよう！

２０２０年１０月号



スポーツの秋、読書の秋、そして食欲の秋！！
秋晴れの下、散歩に行ったり、静かに本を読んだりと過ごしやすい季節になりました。 また、おいしい食べ物が多いのも秋の特徴ですね。
食べ過ぎに注意しつつ、季節感を楽しみましょう！！

## 健康コラム

### ～　災害用備蓄について　その⑧　～

今月号は、災害用備蓄シリーズ第８弾として『**食品以外の備え**』についてお伝えします。大きな災害が起きてしまうと、不自由な生活を強いられることになります。「もしも」という事態を想像して考えておくことも大切な備えです。

#### 災害時も安全な自宅にしましょう

- 家の耐震補強や家具の固定などをしましょう。
- 備蓄品は、分散収納しましょう。（キッチン、リビング、寝室、玄関など）
  収納場所から取り出せなくなるリスクを考慮しましょう。
- 常に目に入り、すぐ出せる「見える化収納」がおススメです。
  ローリングストック法（2020 年 2 月号で紹介）が実行しやすいです。

#### 自宅の安全性の確認と避難先の検討をしましょう

ハザードマップや自主防災マップなどで、自宅付近に災害リスクがあるか調べましょう。（豊田市のホームページでも確認できます。）

| | |
|---|---|
| 予想最大震度は？ | 震度５弱　・　震度５強　・　震度６弱　・　震度６強 |
| 洪水・浸水のリスクは？ | なし　・　あり（　　）ｍくらいの浸水域 |
| 土砂災害のリスクは？ | なし　・　あり |

避難先は避難所だけではなく、親戚・知人宅、ホテルなど候補を決めておきましょう。

| | |
|---|---|
| 避難先候補１ | |
| 避難先候補２ | |
| 避難先候補３ | |

第二ひまわり、暖、けやきワークス、こども発達センターは、避難所にはなりませんのでご注意ください。

◆◇◆◇お詫びと訂正◆◇◆◇

先月号でお知らせした「今年度の災害食の給食提供」については、来月号に掲載します。ご了承ください。

#### 避難用の「非常持ち出し袋」、生活用の「備蓄品」を用意しよう！

「非常持ち出し品リスト」や「備蓄品リスト」はいろいろな例を目にしますが、我が家（利用者さんとご家族）にとっての必需品が何か？を考えてみましょう。

耐えられない・我慢できない・とても辛い…という状況を想像してください。その時、何が準備してあったら救われると思いますか？　書き出してみましょう。

□命を守るための（　　）
□暑さをしのぐための（　　）
□寒さをしのぐための（　　）
□栄養・水分を取るための（　　）
□気持ちを落ち着かせるための（　　）
□コミュニケーションを取るための（　　）
□（　　）するための（　　）

#### 利用している福祉サービス事業所の災害時の対応を確認しておきましょう

災害時は、携帯電話がつながりにくくなります。あらかじめ、各々の福祉サービス事業所の対応を確認しておくことで、連絡がとれなくても落ち着いて行動することができます。携帯電話の充電切れに備えて、必要な電話番号はメモをして持ち歩くことも「備え」になりますね。

緊急連絡先（例）

| | |
|---|---|
| 父の携帯 | 090-◎◎◎-△△△△ |
| 父の会社 | 0565-●●-×××× |
| 母の携帯 | 080-〇〇〇-■■■■ |
| 兄の携帯 | 090-◆◆◆-◎◎◎◎ |
| 祖母の家 | 0565-△△-●●●● |
| ○○内科 | 0565-××-〇〇〇〇 |

けやきワークス：0565-33-2551
第二ひまわり　：0565-31-3370
暖　　：0565-37-1781

緊急連絡先メモ

| 連絡先 | 電話番号 |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |