

静岡県身体障害者福祉センター情報誌

と

ともに楽しみ

と

ともに学び

ろ

元気になるろ

第144号（令和5年7月3日発行）

静岡県身体障害者福祉センター

静岡市葵区駿府町1番70号

TEL：054-252-7829

FAX：054-255-2011

災害への備えを見直してみませんか？

近年、地震や豪雨が頻発しています。

災害時への日頃からの備えを今一度見直してみてもいいかもしれません。

今回は、災害を経験した人たちの声をもとに、災害時のお役立ちグッズを挙げてみました。なるほど!! と思うような物や使い方もあるかもしれませんよ。



- ・ 食品用ラップ（食器の上に敷けば、食後ラップを捨てるだけで食器を洗わずにすむ）
（けがの患部に巻き、保護や添え木の固定に）
- ・ イヤホン（災害用ラジオなどの、手持ちの物に対応できるようにしておく）
- ・ 充電器・モバイルバッテリー・発電機
- ・ ソーラー発電のできるポータブル電源 
- ・ 照明器具（ソーラーランタンなど）
- ・ 眼鏡やコンタクトの予備
- ・ オフラインでも使えるマップアプリ（スマートフォン）
- ・ コンパス（スマートフォンの標準アプリです）（土地勘のない地域で被災した場合有効）
- ・ 防災マップ 
- ・ 防寒具・防寒シート
- ・ 軍手（手のひら側にボツボツがあるものが便利）（防寒用にもなる）
- ・ はきもの（（防水機能のある運動靴など）室内に常備しておく災害時その場で履ける）
- ・ ポリ袋（靴の上からかぶせて縛れば防水に）
（ポリ袋を巻いた靴の下に固めの板状の物を敷き、ひもで縛って足に固定すればけが防止にも）
（断水でトイレが使えないとき、段ボールなどの中にポリ袋を敷き、その中に新聞紙を敷いて用を足す）
- ・ ビニール手袋（避難時、手袋・軍手などの上からはめてけがや濡れ防止に）
- ・ トイレットペーパー（多用途に活用できる）
- ・ 消毒液・消毒用シート
- ・ 救急セット（避難時の小さなけが用に消毒液や大きめの絆創膏、湿布薬など）
- ・ 着替え（半袖Tシャツを入れておくと、夏の着替えにはもちろん冬も肌着になる）
（化繊など速乾性の高い物が、避難中洗濯するにも早く乾き用意する枚数も少めですむ）
（避難時はけがのリスクを抑えるため、長袖長ズボンの方がいい）
- ・ 雨具（上下別の雨具・雨用ポンチョなど、防寒にもなる）
- ・ 大判ハンカチ
（骨折した腕をつったり添え木の固定、止血用に直接あてるなど多用途に）
- ・ カイロ



〈 裏面に続きます 〉



福祉センター 8月の予定表



曜日	月	火	水	木	金	土	日	備考	
日		1	2	3	4	5	6		
午前				卓球	トリム				
午後					書道				
1日									
日	7	8	9	10	11 (山の日)	12	13		
午前				料理					
午後									
1日									
日	14	15	16	17	18	19	20		
午前					トリム	フェスタ シズウェル 卓球			
午後		音楽							
1日									
日	21	22	23	24	25	26	27		
午前	卓球						休館日		
午後					書道				
1日									
日	28	29	30	31					
午前									
午後									
1日									

- ・ 現金・小銭
(停電時など電子マネーやクレジットカードが使えないとき、開けてくれる商店でもお札とおつりがない場合も)
- ・ 常用薬・お薬手帳
- ・ 防犯用の笛 (助けが欲しいが大きな声が出ないとき)
- ・ レジャーシート
- ・ 簡易コンロ・ボンベ
- ・ ボンベで暖をとれるミニストーブ
- ・ 折りたたみいす (すわる、立つが不自由な場合便利)
- ・ ひも・ロープ
- ・ ゴミ袋など、大きなポリ袋
(2枚重ねてリュックの中に広げ、給水車からの水を入れ二重に縛ってリュックを閉じ担ぐ)
(手持ち容器や段ボールの中に敷き詰めれば衛生的な水タンクの代用に)
- ・ 防塵ゴーグル・防塵マスク
- ・ 万能ばさみ
(ペットボトルの上部を切り取り、残った下の部分を縦に細長く2等分すれば2枚のお皿に)
- ・ ①第一次避難バッグ・②第2次避難バッグと分けておく
(①には貴重品・常備薬・お薬手帳・水・衛生用品・飴・チョコレート・防寒シート・靴下・カイロなど最低限の物をコンパクトにまとめ入れ、とっさのときでもさっと担いですぐ動ける程度の重さにしておく)
(②は、急ぎ避難するときは無理に持とうとせず、いったん非難したあとに取りに来るなど)



以上を参考に防災グッズ、入れている物の見直しと期限の確認をしてみてください！

紙面に関するお問い合わせは・・・

静岡県身体障害者福祉センター

TEL:054-252-7829 FAX:054-255-2011 (月曜日～金曜日 9:00～17:00)