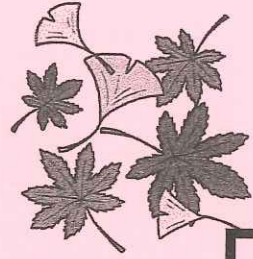


# 天寿荘ヘルパー便り



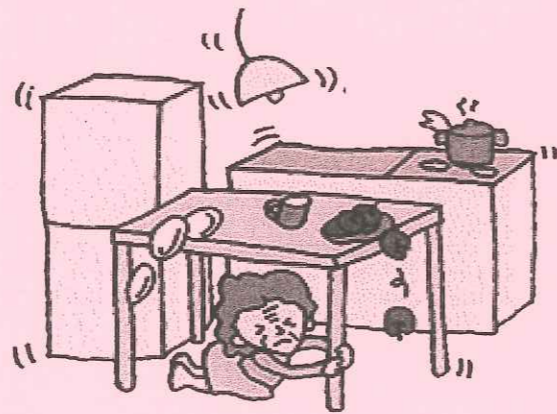
2018年 10月発行 268号  
文責 天寿会 訪問介護課  
金子由美子<74-3101>

## 「災害に備えましょう！」

日本は自然災害が多い国です。災害はいつ起こるか分かりません。災害が発生しても落ち着いた行動が取れるように、日頃から災害時の心がまえをもっておきましょう。

### 災害時の心がまえ

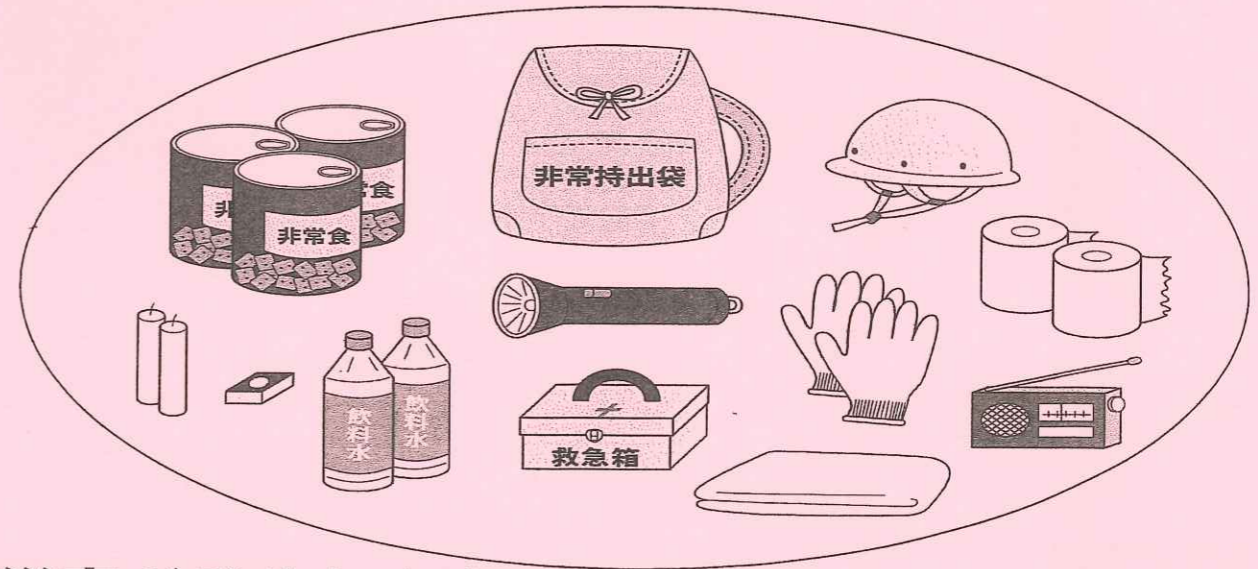
- 1、避難場所の位置や道順を覚えておきましょう。
- 2、災害は家族が別々にいるときに起こる可能性もあります。集合場所や連絡方法を話し合っておきましょう。
- 3、倒れやすい家具などは固定して置きましょう。
- 4、消火器は分かりやすい所に置きましょう。
- 5、水道が止まる恐れがある時には、浴槽や洗濯機に水を溜めておきましょう。



特に暑かった今年の夏も終わり、朝夕はだんだんと冷え込んできました。今年は、自然災害も例年より多く発生しているようです。日頃から自然災害に備えるために準備をしましょう。

そこで、今月のテーマは「災害に備えましょう！」です。

### 6、非常持出品を準備しておきましょう。



### 災害が発生したら

#### 地震の時

- ・座布団などで頭部を保護し出口を確保しましょう。
- ・素早く火の始末をし、テーブルなどの下に入り、身の安全を守りましょう。

#### 台風の時

- ・戸外の飛ばされやすい物を片付けましょう。
- ・水害の恐れがある時は、家財などを高い所に上げましょう。
- ・台風の進路、気象情報に注意しましょう。