



いこまういふ

・・・ココロとカラダに彩りを・・・

まずはこれだけ！防災士厳選リスト 「本当に必要」な防災グッズ10選

01. 飲料水 1人当たり 3リットル×3日分

非常用給水袋もセットで用意しておきましょう。また、脱水予防に効果的なスポーツドリンクも準備しておくことも大切です。

02. 食料 人数×3日分

乾パンは賞味期限が長いので、持ち出し袋に入れておきたいアイテム。すぐに食べられる缶詰やチョコレートもおすすめ。

03. モバイルバッテリー

安否確認や救助要請の連絡などでスマートフォンの使用頻度が高くなります。充電のためのモバイルバッテリーは必需品です。

04. 簡易トイレ

一番困ることの一つにトイレ問題。トイレ自体が使えなくなってしまうことがあるので、ウエットティッシュや紙おむつも役立ちます。

05. ホイッスル

救助を求めたいとき、防災用のホイッスルがあれば居場所を音で知らせることができます。防犯にも使えるので日常から携帯しておくといいですね。

06. 防寒具

夜は冷えるので防寒グッズは必須。毛布はかさばるため、手のひらサイズに折りたためるアルミ製のブランケットが重宝します。

07. ラジオ

ラジオはAM放送とFM放送の両方が聞けるもの、電源が切れてしまったときに備えて手回し式の充電機能がついているものがオススメ。

08. 靴・スリッパ

がれきやガラスでケガをすることが多いです。靴を履いてから避難する所に加え、避難所で履き替えられるスリッパがあると便利です。

09. ガムテープ・軍手 家族人数分

ガムテープは壊れた物の固定や傷口の一時的な止血に役立ちます。軍手は脱出や救出、その他作業や防寒対策にも使える万能品です。

10. 救急セット

絆創膏や消毒液に加え、止血や固定などに使える包帯や三角巾など。また、災害時には砂埃が舞いやすいため、マスクも実用的です。

災害への備えを実行している人はまだ少ないのが現状です。命を守るためにも、防災への理解を深めることから始めませんか？

参照：<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/lab/topics/20220706/01/>

31

2024年3・4月号

文字を並び替えて言葉を完成させましょう

脳トレ言葉あそび

答えはページ下をご覧ください

か き せ

し さ み

さ み は

な ひ き つ

し ら ほ ぞ

い ろ ろ と も

き い だ じ げ

参照:<https://kawaguchi-website.jp/word/>

海じゃないのに美味しいマグロ丼！

takakuma327

—島田市高熊—

2023年11月にオープンされたお店。

一般のお店では手に入らない、
最上級のマグロ丼が楽しめるお店です。
民家を改装した店舗で、メニューはシンプルにマグロ丼4種。お値段は¥1,000～
¥1,500とお手頃です。平日定休の土日祝営業ということで、ぜひお休みの日のランチにいかがですか？♪

〒428-0001 島田市高熊37-2

参照:<https://mitego.jp/archives/8008>



脳トレ答え： かせき / さしみ / はさみ
つなひき / ほしぞら
とろろいも / じだいげき

何問正解できましたか？
文字並び替えクイズは記憶力の向上や
認知症の予防につながります。