



つるさんかめさん

災害に備えましょう

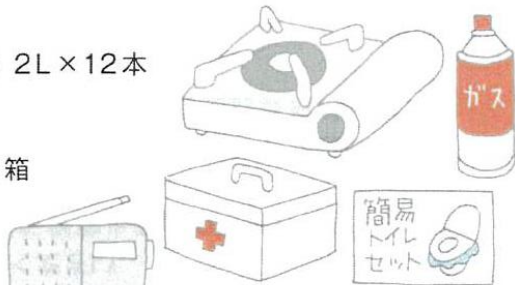
備蓄品チェックリスト

(夫婦と乳幼児、高齢女性1人の4人家族の例)

災害はいつ身に降りかかってくるか、
わからないものです。日頃から災害に
備えて準備をしておきませんか。

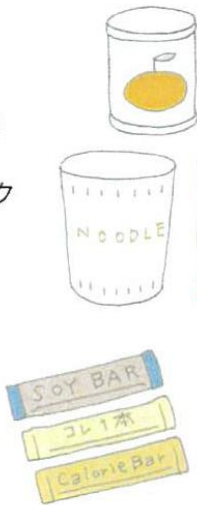
被災地の経験から

- 水(飲料用、調理用等) 2L×12本
- カセットコンロ 1個
- ガスボンベ 6本
- 常備薬 2~3種類 各1箱
- 簡易トイレ 30回分
- 懐中電灯 2個
- 乾電池 必要分
- 充電式ラジオ等 1個
- 携帯電話の予備バッテリー 3個



食品

- 無洗米 5キロ
- レトルトご飯 6個
- 乾麺・即席麺 各3個
- 缶詰(主菜) 各6缶
- レトルト食品 9パック
- 缶詰(果物等) 1缶
- 野菜ジュース 9本
- 飲料 6本
- チーズ、かまぼこ、
乾物等 各1パック
- 菓子類 3個
- 栄養補助食品 3箱
- 調味料 各1式



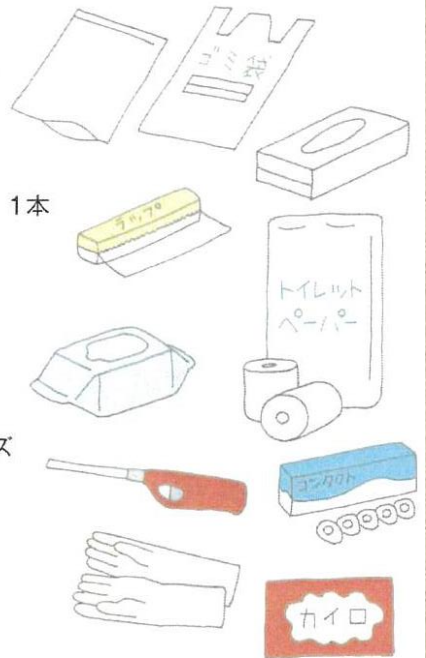
高齢者には

- おかゆ等 1週間分以上
- 常備薬 1シート
- 補聴器用電池 6個
- 入れ歯洗浄剤 1箱



生活用品

- 大型ビニール袋・ごみ袋
各1パック(30枚)
- ビニール袋 1袋
- 救急箱 1箱
- ラップ(食器に敷くなど) 1本
- ティッシュペーパー
1パック(5個)
- トイレットペーパー
1パック(12ロール)
- ウェットティッシュ
1パック(100枚入)
- 使い捨てコンタクトレンズ
1箱(1か月分)
- 使い捨てカイロ 10個
- 点火棒 1個
- ラテックス手袋
- 歯ブラシセット
- マスク1箱(50枚入)
- 手指消毒アルコール1本



女性には

- 生理用品 2パック(30個×2)

乳幼児には

- 粉ミルク 2箱
- 離乳食 1週間分以上
- おしり拭き 1パック
- おむつ 1パック(70枚)



※参考:「日常備蓄を進めましょう」(東京都発行)

「中野区民防災ハンドブック」より
抜粋

※中野区民防災ハンドブックは、
区役所8階 地域防災係
(8-14窓口)で配布しています。



もの忘れ検診



期間 令和4年9月1日～令和5年2月28日

対象 令和5年3月31日時点で、
70歳～75歳になる中野区民
※すでに認知症の診断を受けている方を除きます

申込書配布場所

もの忘れ検診実施医療機関、
中野区役所6階4番窓口、
区内地域包括支援センター

検診の流れ



受診券申込先
(郵送・窓口)
問合せ



中野区役所
地域包括ケア推進課
もの忘れ検診担当
☎ 03-3228-5785



防災クイズ 2択になっています。正しい方を選んでください。 ※正しい答えは一番下にあります。※東京消防庁ホームページより

Q1 火を使っている時に
大地震！さあどうする？

- ① 急いで火を消す
- ② 揺れがおさまってから火を消す

Q2 地震の揺れがおさまり、
避難する時はどうする？

- ① 電気のブレーカーを切りガスの元栓を閉める
- ② 急いで避難場所へ行く

Q3 マンションで火事！正しい避難方法は？

- ① 階段を使う
- ② エレベーターを使う

本町地域包括支援センター出張相談会



★鍋横高齢者集会室(分室)

隔月で第三土曜日に開催しています
次回開催予定：
令和4年11月19日(土)
14時～15時半

★本一高齢者会館

「生きがい出張相談会」
毎月第4水曜日に開催しています
次回開催予定：令和4年10月26日(水)
10時～

認知症サポーター養成講座 一緒に企画しませんか

認知症サポーターは何か特別な事をする人ではありません。
認知症を正しく理解し、認知症の方や介護をしている家族
などの『応援者』です。町会、婦人会、子供会、老人会、
マンション住民の会、サークル等で一緒に開催して
みませんか？

お問い合わせ先：本町地域包括支援センター
☎ 03-5385-3733



編集後記

日頃から隣近所との関わりを大切にすることが、災害時の協力体制につながるそうです。自分自身も気を付けていきたいと思いました。



認知症サポーターの役割 ① 認知症の方の安全確保 ② 認知症の方の生活支援 ③ 認知症の方の相談 ④ 認知症の方の啓発 ⑤ 認知症の方のケア ⑥ 認知症の方の予防 ⑦ 認知症の方の認知症の理解 ⑧ 認知症の方の認知症の予防 ⑨ 認知症の方の認知症の理解 ⑩ 認知症の方の認知症の予防

