

100歳万歳！！
103歳万歳！！

敬老の日

ゆりの里だより

第 113 号

平成 30 年 10 月

宅 老 所
グループホーム
高齢者専用住宅

佐土原町下田島 19658-1

TEL0985-72-0680

URL:<http://care-net.biz/45/yurinosa.to/>

(宮崎市ゆりの里で
検索可能)



敬老の日を迎え、ご長寿おめでとうございます。どうか、いつまでも元気でいてください

9月誕生会

川人様、中武様、末綱様、おめでとうございます！



災害に対するご家庭での備え～これだけは準備しておこう！～

最近、地震や台風・大雨・噴火等で多くの被害が出ています。皆様は災害時の備えは出来てますでしょうか。

◎家具の置き方の工夫◎

- ・家具が転倒しないよう、家具は壁に固定しましょう
- ・寝室や子ども部屋には、できるだけ家具を置かないようにしましょう。
- 置く場合も、なるべく背の低い家具にするとともに、倒れた時に出入り口をふさいだりしないよう、家具の向きや配置を工夫しましょう
- ・手の届くところに、懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備えておきましょう



◎食糧・飲料・生活必需品の備蓄◎

- ・飲料水 3日分（1人1日3リットルが目安）・非常食 3日分の食料として、ご飯（アルファ米など）、ビスケット、板チョコ、乾パンなど・トイレトーパー、ティッシュペーパー・マッチ、ろうそく・カセットコンロ など
- ※ 大規模災害発生時には、「1週間分」の備蓄が望ましいとされています。
- ※ 飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です。日頃から、水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつも張っておく、などの備えをしておきましょう。

◎非常用持ち出しバッグの準備◎

- ・飲料水・食料品（カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど）・貴重品（預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など）・救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）・ヘルメット、防災ずきん・マスク
- 軍手・懐中電灯・衣類・下着・毛布、タオル・携帯ラジオ、予備電池・携帯電話の充電器
- 使い捨てカイロ・ウェットティッシュ・洗面用具・携帯トイレ

◎ご家族同士の安否確認方法◎

- 別々の場所にいるときに災害が発生した場合でもお互いの安否を確認できるよう、日頃から安否確認の方法や集合場所などを、事前に話し合っておきましょう。
- 災害時には、携帯電話の回線がつながりにくくなり、連絡がとれない場合もあります。その際には以下のサービスを利用しましょう。



災害用伝言ダイヤル・局番なしの「[171](#)」に電話をかけると伝言を録音でき、自分の電話番号を知っている家族などが、伝言を再生できます。

◎避難場所や避難経路、確認◎

- いざ災害が起きた時にあわてずに避難するためにも、お住まいの自治体のホームページや国土交通省ハザードマップポータルサイトなどから防災マップやハザードマップを入手し、避難場所、避難経路を事前に確認しておきましょう！

※豪雨、津波、火山噴火など、災害の種類によって安全な避難場所が異なります。

それぞれの災害をイメージして、どのように行動すれば安全に避難できるか家族で考えてみましょう。

～無料体験実施中～

認知症対応型グループホーム、宅老所での体験を一泊二日にてご利用頂けます。お気軽にお問い合わせ下さい。

