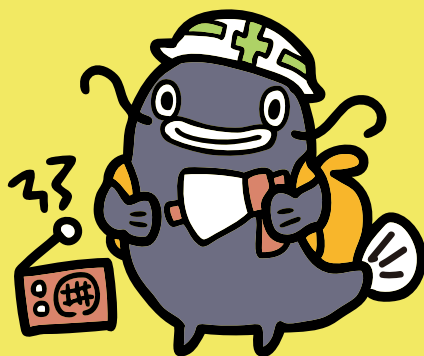


台風・豪雨・地震

# 災害時の 避難



秋は天候不順で  
台風や豪雨など  
自然災害が起こ  
りやすい季節で  
す。イザという  
ときに慌てない  
よう、何もないと  
きこそ備えを見  
直しましょう。

テレビ・ラジオで情報収集

災害時のテレビやラジオの放送では、常に最新  
の災害情報を知らせています。避難のタイ  
ミングを見極める目安として役立ちます。

早めに避難を始める

火災・異臭・今まで聞いたことのない異常な音  
など、少しでもおかしいと思ったら早めに避  
難しましょう。避難は原則徒歩で。自動車を  
使うと渋滞に巻き込まれて逃げられないこと  
があります。

切り取って  
三つ折りにすると  
カードの大きさに!

財布に入れて持ち歩く  
緊急連絡カード



## 緊急連絡カード

氏名	
住所	〒 -----

災害で電話が  
通じないときは

災害用伝言ダイヤル

☎171

緊急時の 連絡先	① ----- ② -----
避難所の場所	
家族と離ればなれに なった時の連絡方法	落ち合う場所 ----- 連絡先TEL -----
かかりつけの 医療機関	(担当医) ----- TEL -----

服用中の薬	
アレルギー	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり( )
(ペットがいる場合) ペットについて	動物の種類( ) 名前( ) 避難時は <input type="checkbox"/> 避難所に連れていく <input type="checkbox"/> 家で留守番
その他 気をつけること	-----

1人で避難できない人は、早めに行動を!

避難情報	自力で避難できる人	避難に助けがいる人
警報が 出たら	テレビ・ラジオなどでこま めに情報収集します	避難袋の用意や家族への 連絡など、避難の準備を 始めます
災害の 恐れあり	避難袋の用意や家族へ の連絡など、避難準備を 開始します	助けてくれる人に連絡し、 避難袋を持って一緒に避 難所へ向かいます
高齢者等 避難	避難場所などへの避難行 動を開始します	この時には避難所へ入っ ているようにし、常に周囲 と連絡を取り合います
避難指示	ただちに避難します	---

災害時にどこへ誰とどうやって避難するか、家族との連絡方法は  
どうするのかなど、事前にルールを決めておきます。

年に一度は再チェック 災害持ち出し品

- 水、食料(約7日分)
  - 衣類(下着、防寒着)
  - 携帯電話・充電器
  - 携帯トイレ
  - 常備薬・救急セット
  - 懐中電灯・ランタン
  - 携帯ラジオ
  - タオル
- 感染症対策用品**
- マスク
  - 手指消毒液
  - 使い捨て手袋
  - 除菌シート
  - 体温計

ペットのいる家は  
フードや首輪・リード・  
キャリーケースなど  
ペット用品も!



## 手作りうちわ

片面は花火の写真  
もう片面は絵の具で手描き



9月のカレンダーは  
お月見と桔梗です

マジックハンドで  
お手玉を取るゲーム

デイサービス 結<sup>ゆい</sup>だより



今年はオクラが  
よく採れまして  
昼食に出てきます

まだまだ暑い日が続きますねえ。コロナ禍も続きます。先日、4回目のワクチン接種に行つて来ました。2回目までの病院は超混雑していて大変だったので、3回目からは家から歩いて行ける近所の病院にしたのです。3回目の時は15分ほど早めに行つたらすぐワクチンを打つてもらえたので、今回も30分前に行つてもいけるのではと思ひ35分ほど前に着くと、やはりすぐに打つてもらえました。しかし心配なほど空いてる。というか、待つてる人が誰もいません。そもそも病院のスタッフは受

付にいる普段着のオバちゃんとお医者さんが一人いるだけで、患者はワタシと親子連れ1組だけ。この病院には現在のところ5人の人間しかいないようですねえ。一抹の不安全感はあります。が、たいていワタシの行くところはあまり人がいないので気にしないようにします。普通にワクチンを打つてもらい、15分待つてからもういいですよということ、病院を出て仕事に向かいます。今までもそれほど副反応は無かったので、

## 所長コラム オオブタ日記



今回もすぐに仕事します。ただ、なんとなく動作が緩慢でボーンとします。事務所で緩慢な動作で仕事していると、戻ってきたスタッフに「ワクチンの副反応は大丈夫ですか？」と心配されたので「熱も無いし、しんどくもないけど、動作が緩慢でボーンとします」と答えたところ、「それやったら普段と変わりませんか」と鋭い指摘を頂きました。そんなや、ワタシは普段から動作が緩慢でボーンとして

るんやと思いつつ、副反応は無かつたんやと妙に納得しました。すな。そういえば先日家でご飯を食べているときに、「歳のせいか、最近あんまりご飯が食べられなくなつたんや」と言うと、家内が「いやいや普通にたくさん食べとるがな。そんだけ食べたら十分やし、しかも食べた後におやつとかさんさん食べとるがな」と鋭い指摘を頂きました。そうやつたんや。やはり自分が思っているのと人が見るのとは大きく違うのです。つまりは普段から何ら変わらないということすな。

## ゆいまーる

居宅介護支援・訪問介護  
通所介護・介護タクシー  
<http://yuinet.co.jp/>

### ゆいまーるケアセンター

TEL: **072-601-0696** / FAX: 072-601-0697  
茨木市沢良宜西1丁目13-25 美山ビル1F

### ゆいまーるケアセンター総持寺

TEL: **072-601-0007** / FAX: 072-601-0875  
茨木市庄2丁目10-103 アバンテ茨木1F

### デイサービス 結

TEL: **072-667-5501** / FAX: 072-667-5502  
茨木市沢良宜西2丁目2-7

### Yuinet デザインラボ ユイネット

ホームページ制作/印刷物デザイン・制作/  
商品写真撮影/広告企画・コンサルティング

はいさい9月号 2022年9月1日発行 第129号  
編集・挿絵 宮田なつ子 制作・発行 有限会社ゆいまーる

### UD FONT by MORISAWA

見やすく読みまぢがえにくい  
ユニバーサルデザインフォントを採用しています。