

# 神川包括だより

第34号

令和5年8月1日発行

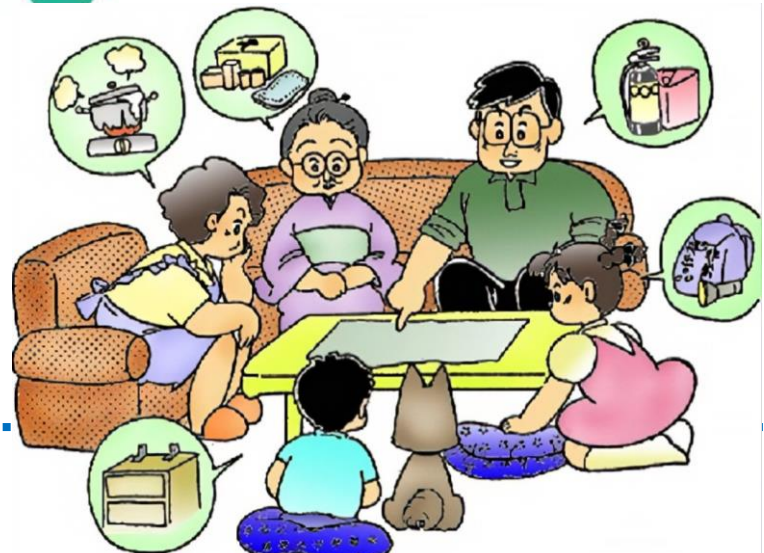
## こんにちは！ 神川包括です！ “特集 防災・減災について”



大雨・洪水・台風など災害のニュースを目にする機会が増えています。

災害は、いつ、どこで発生するかわかりません。発生してからあわてない様に、日ごろから備えておくことが大切です。

突然の災害が発生したときに、防災についての知識は、知っておけばおくほど、いざという時に役立つものです。



### 1 備えておく便利な物

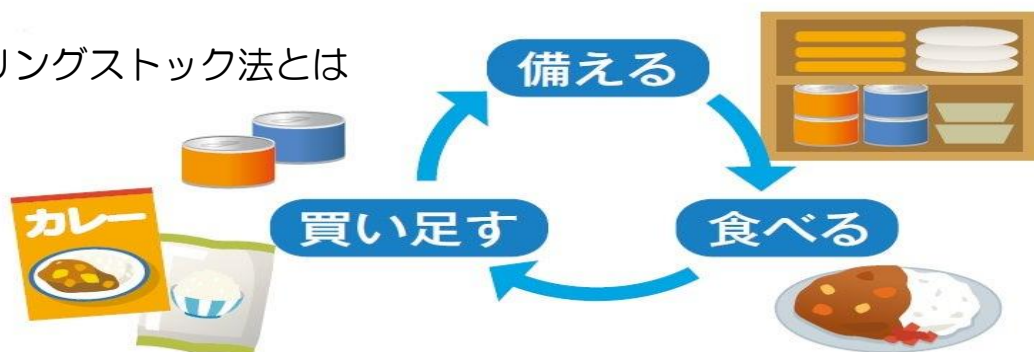
- ・新聞紙 ・ラップ
- ・ダンボール・ビニール袋（大・小）等々（例えば、ビニール袋と新聞紙でトイレ、ポリ袋（小）を利用して調理、皿にラップして水の使用量の節約、段ボールは保温に）

### 2 懐中電灯（必ず予備の電池も一緒に！）

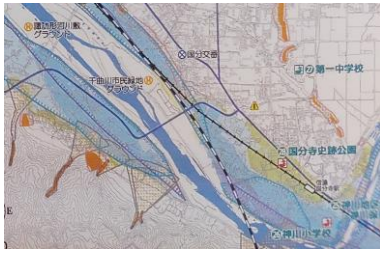
### 3 お風呂のお湯をためておく。

### 4 ローリングストックでむだなく備蓄する。

ローリングストック法とは



# 知っていますか？ 見たことありますか？



## ●ハザードマップ ●自分の地域の避難場所

※ハザードマップとは、自然災害が発生した場合の被害を予測して、被災想定地域や被害の範囲、避難場所や避難経路などを地図上に表示したものです。

各世帯に配布されています。確認しておきましょう。



## 避難する時に持っていくもの

お薬手帳、常備薬・持病薬、  
保険証や通帳の写し、水、  
食料品、マスク、衣類、防寒具、  
タオル、洗面具、携帯電話、  
衛生用品、ラジオ、現金、  
筆記用具、その他家族に必要な物



## ゆるやかなつながりが防災・減災に！！

この3～4年あまり、新型コロナの感染拡大にともなって、人との交流の機会が少なくなっていました。だんだんと、お祭りや地域の行事なども再開し、少しずつ以前の生活を取り戻しつつあります。

そうした中で、お茶のみやおしゃべりの場など、楽しくゆるやかなつながりの大切さが改めて見直されています。この地域のつながりが、いざという時に大きな力になります。



★通いの場・居場所が大切！

★日ごろから、近所に気になる人がいたら、そっと見守る。

あいさつするなど声がけを！

## 上田市神川地域包括支援センター

〒386-0016

上田市国分 533-20

電話 29-2266 FAX 29-2260

時間 午前8時30分～午後5時15分

月曜日～金曜日（祝日は除く。）

（時間外・休日は24時間電話にて対応）



上田市神川地域包括支援センターは 社会福祉法人 上田市社会福祉協議会が上田市から委託を受けて運営しております。