

ひたか ふくし だより



第112号 令和7年8月 発行 日高学区市民自治会社会福祉委員会



【避難者支援訓練の様子】

車椅子と公用車を使用して
の訓練を実施しました

6月21日の日高学区自主防災訓練は、お疲れ様でした。お配りしました支援物資は、賞味期限を確認しお早めに試食してくださいね。安否確認訓練のアンケートでは自力での避難が困難な方が増えたようでした。災害時は、自宅が安全ならば自宅避難、避難が必要な場合どうするのか、予め家族などと確認しておくことも必要か
と思います。

まだまだ暑い夏が続きますが、水分や睡眠
をしっかりととり、みんなで元気に過ごしましょう。

《高齢者が防災に備えてリュックに入れるもの》

*非常時に避難する際に持ち出す最低限の「避難リュック」で1～2日分を想定した内容です。ご参考にしてください。ご自分で持ち運べるぐらいの重さになるよう、本人にとって不要なものは抜いて準備しましょう。

高齢者向けのグッズ

- ・持病の薬
- ・おくすり手帳のコピー
- ・老眼鏡、メガネ
- ・成人用おむつ
- ・簡易トイレ
- ・歯ブラシ（歯みがきシートや口すすぎ液など）
- ・入れ歯洗浄シート
- ・はきなれた靴
- ・暑さ、寒さ対策できるもの



貴重品類

- ・本人確認書類、保険証のコピー
- ・現金（硬貨を多めに）
- ・家族の連絡先を書いたメモ
- ・健康保険証のコピー



安全の確保&情報収集

- ・携帯電話
- ・充電器、充電用ケーブル
- ・懐中電灯
- ・携帯ラジオ
- ・予備の電池
- ・メモ帳、油性ペン

飲み物・食べ物

- ・飲み物（500ml×3本）
- ・非常食（3～4食分）
- ・食べなれたお菓子
- ・スプーンや箸（使い捨て）
- ・紙コップや皿になる容器
- ・ビニール袋

福祉に関するご相談お問合せ

日高学区市民自治会社会福祉委員会

交流センター内 ☎43-1250（担当） 神永・鈴木