

脳楽習便り

今月のワンポイント 『 備えよう！ 防災グッズ 』

1. 日常用 = 普段、持ち歩く



- 健康保険証
- 処方薬・お薬手帳
- 現金(小銭)
- 家族の連絡先メモ
- 飲料水
- 携帯電話・スマートフォン



2. 備蓄用 = ローリングストック※

※備える→食べる→補充する



- 保存食(9食/人)
- 飲料水(9リットル/人)



3. 避難用 = 持ち出しやすい場所に備える ※持ち運べるサイズのリュック:1人1つ

衛生・小物



- タオル
- 暑さ・寒さ対策
(冷却シート・カイロ・アルミブランケット)
- ビニール袋
- トイレットペーパー
- 除菌スプレー
- 使い捨てマスク
- 口腔ケア用品
(歯ブラシ・洗口液・入歯洗浄シート)
- 下着・靴下・オムツ
- 眼鏡・老眼鏡予備



安全・情報収集



- 懐中電灯
- 携帯用充電器(電池式)
- 予備の乾電池
- 携帯ラジオ・イヤホン
- メモ帳・油性ペン



今月の『脳楽習』～「4月の風物詩」より～

がつ にち しゅくじつ
4月29日は祝日です。
なん ひ
何の日ですか？



ヒント

- ① みどりの日
しょうわ ひ
- ② 昭和の日
やま ひ
- ③ 山の日

～ 早口言葉 ～

新春 シャンソンショー
(しんしゅん しゃんそんしょー)



3回！！