

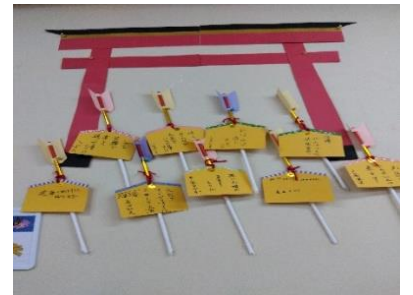
近年災害が起きる頻度が高くなっています。最近では1月1日に起きた能登の地震が思い出されますね。事業所も、地面に段差ができたり、キッチンや物置の物が落ちたり、居室のチェストの引き出しが全部出てきたりしました。幸い入居者様はケガなどなく、動揺されることもそれほどありませんでした。防災に関する関心も高まり、耳にする機会が増えています。ご自宅の防災の準備がまだの方は、この機会にチェックリストを参考に準備をしていきましょう！※裏面にチェックリストがあります。

# ともだより

NO.106 令和6年2月

グループホーム ともいえ  
あわら市二面2丁目 302 番地  
TEL:0776-77-2261  
直通:090-5681-3863  
ホームページ:www.naruz.jp/

絵馬の形に作った用紙に、新年の抱負を書いていただきました。書き上がったものは、破魔矢を模した矢に付けてフロアに飾ってあります。時々見上げて確認している方もいらっしゃいます。



正月飾りの凧、羽子板等を作成している時の様子です。見本を見ながら色を塗ったり、色紙を貼り付けたりして、思い思いに作ってくれました。

1月に誕生日を迎える方のお祝いをしました。



# 災害の「備え」チェックリスト



監修／内閣府政策統括官（防災担当）、内閣府男女共同参画局

## 非常用持ち出し袋

避難の際に持ち出すもの！

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 水</li> <li><input type="checkbox"/> 食品<br/><small>（ご飯（アルファ米など）、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど：最低3日分の用意!）</small></li> <li><input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット・防災ずきん</li> <li><input type="checkbox"/> 衣類・下着</li> <li><input type="checkbox"/> レインウェア</li> <li><input type="checkbox"/> 紐なしのズック靴</li> <li><input type="checkbox"/> 懐中電灯（※手動充電式が便利）</li> <li><input type="checkbox"/> 携帯ラジオ（※手動充電式が便利）</li> <li><input type="checkbox"/> 予備電池・携帯充電器</li> <li><input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく</li> <li><input type="checkbox"/> 救急用品<br/><small>（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）</small></li> <li><input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ</li> <li><input type="checkbox"/> ブランケット</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 軍手</li> <li><input type="checkbox"/> 洗面用具</li> <li><input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉</li> <li><input type="checkbox"/> タオル</li> <li><input type="checkbox"/> ペン・ノート</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>感染症対策にも有効です!!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> マスク</li> <li><input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール</li> <li><input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ</li> <li><input type="checkbox"/> ウェットティッシュ</li> <li><input type="checkbox"/> 体温計</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>一緒に持ち出そう!!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 貴重品<br/><small>（連絡、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど）</small></li> </ul> |
|--|--|

### 子供がいる家庭の備え

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ミルク（キュータイプ）</li> <li><input type="checkbox"/> 使い捨て哺乳瓶</li> <li><input type="checkbox"/> 離乳食</li> <li><input type="checkbox"/> 携帯カトラリー</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 子供用紙オムツ</li> <li><input type="checkbox"/> お尻ふき</li> <li><input type="checkbox"/> 携帯用お尻洗浄機</li> <li><input type="checkbox"/> ネックライト</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 抱っこひも</li> <li><input type="checkbox"/> 子供の靴</li> </ul> |
|--|---|---|

### 女性の備え

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 生理用品</li> <li><input type="checkbox"/> おりものシート</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> サニタリーショーツ</li> <li><input type="checkbox"/> 中身の見えないごみ袋</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 防犯ブザー／ホイッスル</li> </ul> |
|---|---|--|

### 高齢者がいる家庭の備え

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 大人用紙パンツ</li> <li><input type="checkbox"/> 杖</li> <li><input type="checkbox"/> 補聴器</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 介護食</li> <li><input type="checkbox"/> 入れ歯・洗浄剤</li> <li><input type="checkbox"/> 吸水パッド</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> デリケートゾーンの洗浄剤</li> <li><input type="checkbox"/> 持病の薬</li> <li><input type="checkbox"/> お薬手帳のコピー</li> </ul> |
|--|--|---|

## 備蓄品

お家に備えておくもの！

- 食料や水（最低3日分!できれば1週間分）× 家族分  
保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能!
- 生活用品  
例えば、ティッシュ、トイレトペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレ…など

ほかにも、家庭で必要なものは日ごろから備えておきましょう

### ★グループホームとものいへの精神★

- 理念 安心・楽しみ・笑顔のある第二の我が家
- 目標
- ・ 安全に配慮し、家庭的で落ち着いた生活を送れるよう支援します
  - ・ 真剣に傾聴し、お一人おひとりの楽しみのもてる生活を支えます
  - ・ あたたかい気持ちと笑顔で接し、信頼関係を築きます

## 今月の行事

節分 鬼退治