

シリーズ  
防災安全  
No.28

# 備蓄食料について

大規模な災害の場合は、交通状況を含む物資の流通が回復するまでに3日程度かかると想定されています。各家庭では家族分の食料と飲料水(1人1日3リットル)を3日分程度、備蓄しておきましょう。

## ・食料を用意する

簡単な調理ですむアルファ米やレトルトのごはん、缶詰やインスタントラーメンなどを用意します。また、乳幼児がいる場合は、粉ミルクや離乳食も用意した方がよいでしょう。

## ・飲料水を用意する

ペットボトルに詰められた5年間保存できる、備蓄用のものが販売されています。有効期限が古いものから順番に使いながら常に必要量を確保しておきましょう。



万一の災害時には一人ひとりの備えが大切です。日頃から非常食の備蓄をしておきましょう！

～ みつけよう ぼくとわたしにできる自助 ～

シリーズ  
包括支援  
No.28



## こんにちは 八百津町 地域包括支援センターです



～いくつになっても自分らしい生活を送るには？～



平均寿命が80歳を超えている現在。長い人生を自分らしく過ごすためにはどうすればいいのでしょうか？それには、心と体が共に健康であることが条件です。

高齢になっても日ごろから積極的に外出したり、地域の活動に参加し、地域の人と交流することにより、生きがいを見つけることができます。趣味を持ち、いろいろな事に参加すると良いですね。毎日を楽しく生活する事が生涯を通じて自分らしく生きることにつながります。

年をとっても人生の主役はあなたです。地域包括支援センターでは、さまざまな相談を受け付けていますので、お気軽にお問い合わせください。

### <4月 こころの相談の予定>

- ・8日(月) 高齢者のための「こころの相談」(事前に予約が必要です) 午後から  
こころの専門家の精神保健福祉士が、個別に対応し秘密は厳守します。

みなさんは「訪問押し買い詐欺」をご存じですか？高齢者宅などに突然訪問し、貴金属やアクセサリーを高く買い取ると言いながら、実際の相場よりかなり安く強引に買い取っていきます。岐阜県にも被害が増えています。みなさんもお気をつけくださいね。 辻(社会福祉士)

お問い合わせ 八百津町地域包括支援センター ☎ 43-3267 まで