

シリーズ
防災安全
No.13

備蓄食料とは

大規模な災害に対しては、一人ひとりの備えが肝心です。日頃から非常食の備蓄をおこない、万一の災害に備えましょう！

飲料水を用意する

家庭では通常市販されている水のペットボトルを購入し、古いものから順番に使い、常に必要な量を確保しておきましょう。

食料を用意する

お湯を注ぐだけで食べられるアルファ米や、温めるだけで食べられるレトルト食品、缶詰やインスタントラーメンなど手軽に調理できる食料を保存しておきましょう。お年寄りや乳幼児のお見えになるご家庭ではお粥のアルファ米等も有効な保存食になりますので、用意しておきましょう。

アルファ米って？

炊いたご飯を乾燥したものがアルファ米です。現在のアルファ米は5年間の保存に耐えるものとなっています。

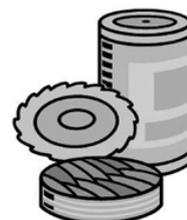
アルファ米を原料とした主な食料として以下のようなものがあります

- ・おかゆ（空気を含んだつぶつぶの形状をしており、熱湯で5分、水(15)で40～50分で食べられるようになります)
- ・五目ご飯（アルファ米に鶏肉、人参、ゴボウなどの味付けした乾燥具材が入っており、熱湯で15分、水(15)では60分で食べられるようになります)

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は3日程度かかると想定されています。

各家庭では、家族の食料を3日分程度、飲料水も3日分（1人1日3リットル）を備蓄しましょう。

様々な災害に対して、自分でできること、家族でできること、そして地域でできることをみつけましょう！



～ 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.13

こんにちは八百津町地域包括支援センターです

～ 自分で自分の権利や財産を守ろう「任意後見制度」～

みなさんは「任意後見制度」という言葉を聞いたことがありますか。

「任意後見制度」とは、病気など物忘れが出てきたとき等、将来自己の判断能力が不十分になったとき、自己の財産や権利を守るために必要な契約等を代行して行う者（任意後見人）を自己の判断ができるうちに自ら選任する制度のことをいいます。

将来を見据えて、自己の判断が出来るうちに自らの意思表示をしておくことで、任意後見人が、その意思を尊重しながら日常生活が快適に送れるように支援・保護していきます。

今後の生活に不安や心配を感じたら、「任意後見制度」を利用することを選択の一つに加えてみるのも良いかもしれませんね。詳しいことは地域包括支援センターまでお問い合わせください。

8月の予定

- ・ 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。
例えば・・・眠れない・何もしたくない・食欲がない・忘れることが多くなった等々ご相談ください。

9月の予定

- ・ 12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。
例えば・・・眠れない・何もしたくない・食欲がない・忘れることが多くなった等々ご相談ください。
- ・ 21日(水) 介護者家族の会 (事前に予約が必要です) 午後から
高齢者のお口のケアの方法や、介護者自身のお口の健康について学びましょう。
お口の健康は体の健康にも直接影響します。口を清潔にして、病気を防ぎましょう。

夏になると暑さで食欲が低下します。食量が減少すると、体力が落ち、体にだるさを感じるようになります。

もし、食べにくさを感じたときは、味付けをする際に、わさびや生姜、にんにく、大葉やミョウガなどの香辛料や香味料を使い分けて調理すると、さっぱりと食べやすくなります。暑いときは味付けをひと工夫して食事をしっかり摂り、夏バテを予防しましょう。

松井(社会福祉士)

問い合わせ 地域包括支援センター ☎43-3267または☎43-2111(内線2566・2567)