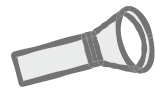




りんご
5人家族
子どもの年齢: 16歳



- ① ・水2リットル×1ケース
 - ・折りたたみ給水バッグ×1
 - ・災害用トイレ×1
 - ・簡易トイレ(消臭袋と凝固剤)×50
 - ・トイレトーパー×1
 - ・タオル数枚
 - ・カセットコンロ
 - ・ガスボンベ3本
 - ・ソーラー充電器×2
 - ・防寒シート×4
 - ・ゴミ袋1パック
 - ・電池何種類か
 - ・携帯用ラジオ
 - ・ウェットティッシュ小×2パック
 - ・懐中電灯大小(それとは別に懐中電灯になる足元灯×2)
 - ・現金や文房具、油性ペンなどをジップロックに。
 - ・絆創膏やマスク、生理用品など衛生用品も少し。
 - ② 玄関近くの階段下収納、2階の階段下収納。
 - ③ 食べ物は缶詰やレトルトのものを少し多めにローリングストック。
- 避難用バッグには羊羹などの長期保存用のものを少し入れている。



さら
に
防
災
対
策
を
チ
ェ
ッ
ク
!

あべの親子防災部リーダー 益田さんの

1POINT
アドバイス

小さいお子さんがいるご家庭の場合、ヘッドライトがあると作業するときに両手を使えるのでおすすめです。備蓄食料は、普段お子さんが食べ慣れているものが◎。缶詰、フルーツ缶もいいですね。また、ワンサイズ上のおむつは、災害が長期化した場合の備えになります。100円均一のお店で揃えられるものもありますので活用してみてくださいね。

次のページ



「ほっ」とできる
接骨院

少し頑張りすぎてませんか？
体と心の不調を取り除き
笑顔のお手伝いをさせて下さ



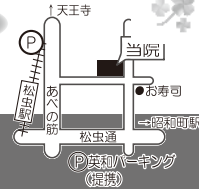
骨盤・身体の
ゆがみ

美容鍼・育毛鍼・
アロマ灸

夜泣き



Instagram X(旧Twitter)



だいゆうどう鍼灸接骨院 大阪市阿倍野区王子町 1-4-11-2 階
06-6622-3735

ちょっと聞いて〜!

A. フルタイムの会社員ママです。有給休暇を取って、誰にも邪魔されずのんびりランチコースを食べました。普段はなかなか自分のために有休を使わないので、貴重な有休を使いました(りおさなママ)

もしもの時、わが子を守れますか？

親子のための
防災対策

いつどこで起きてもおかしくない自然災害。1月に発生した能登半島地震後、防災グッズの見直しをされた方も多いのではないのでしょうか。だけど、本当にこれで足りるかな...?何をどれだけ用意すればいいの?そんな疑問に答えるため、あべの親子防災部のみなさんにいざという時の備えについて聞きました!参考にしてみてくださいね。

教えて!

みんなの防災グッズ



昔の人
3人家族
子どもの年齢: 10歳



- ① ・水2リットル×2ケース
- ・普段使い用に水2リットル×5本くらい(スーパーでもらう水)
- ・アルファ化米いろんな味×10
- ・ラーメン×4 ・カレー×4 ・乾麺うどん×2 ・パスタ×2
- ・マカロニ×2 ・長持ちする豆腐×2 ・サバ缶×4
- ・手作り梅干したくさん
- ・手作り味噌たくさん(2月に1年分仕込む)
- ・塩×1 ・お菓子いろいろ ・冷凍うどん×4
- ・焼きのり大きいの17枚分×1 ・お好み焼き粉×1
- ・たこ焼き粉×1 ・小麦粉×1 ・あおさ×1
- ・ひじき×1 ・かつおぶし×1 ・わかめ×1
- ・瓶のハチミツ×2 ・ホットケーキミックス×1
- ・2倍トイレトーパー×1 ・箱ティッシュ×5
- ・ガスボンベ×5
- ・簡易トイレ(消臭袋と凝固剤)×50
- ・電池各大きさ×1袋
- ② 水は1階3階の2か所、食べ物は1階のキッチン。それぞれ普段使うところに多めに置いている。
- ③ 普段食べているものを常に多めにストックしている。栄養価の高いもの、飽きないもの中心。



ちょっと聞いて〜!

Q. 最近自分のためにした贅沢