

# 知って備える 防災メモ

第85回



## 命をつなぐ家庭内備蓄

地震や津波、大雨による土砂災害や河川の氾濫など、大規模な災害に備え、地域の避難訓練に参加したり、家族で避難場所を決めておいたりすることに加え、日用品や食料品などを備蓄することも重要な備えの一つです。

日頃から、災害復旧までの数日間を自宅内でまかなうことができるよう、備蓄しておきましょう。

**欲しいときいつでも買いたいことができるとは限りません**

市は、自然災害などに備え、非常用食料などを計画的に購入し、市内15カ所に分散し、備蓄しています。

しかし、災害の規模が大きければ大きいほど、自宅周辺の道路網が寸断され、避難所へ避難することもできず、自宅での避難生活を余儀なくされる可能性が高くなります。

いつ発生するか分からない災害に備え、普段の生活で必要なものを確認し、継続的に少し多めに買い置きしておくことも家庭内備蓄の一つです。そうした買い置きが、家庭にお

ける避難生活で、自分たちの命を守ることにつながります。

**最低3日分、できれば1週間分**

災害発生時から72時間は、消防や自衛隊などが人命救助を最優先に行います。そのため、自宅内で安全が確保されている方の救助は3日以降、大規模災害の場合にはそれ以上になることがありますので、最低3日分の備蓄をしましょう。

### 備蓄の一例 (自分の生活に合わせた量を)

-  水 1人当たり一日1ℓ。調理などに使用することも考慮すると一日3ℓ程度あると安心です
-  一食当たり0.5合とした場合、1キログラムで約13食分
-  缶詰 調理不要で、そのまま食べられるもの
-  灯油やガスボンベ、電池なども合わせて買い置きを

▼問い合わせ  
総務グループ (☎01130)

人が輝き まちがときめく

# 仲間たち

Group

## すこやかグループ

すこやかグループは、平成7年に現在の登別市ときめき大学の活動の一環として発足したサークルです。

現在のメンバーは70代から90代までの19人で、平均年齢は83歳。月1回、市内全域から老人福祉センターに集まり、10時から12時まで、健康づくりに励んでいます。

「指の体操から始まり、ラジオ体操で体をほぐしたら、残りの時間はさまざまなゲームを楽しみます。毎回、趣向の凝らしたゲームであつという間の2時間です。ゲームで勝った負けたと盛り上がり、失敗しても気にせず笑いとはぼしたり、笑い声が絶えません」と笑顔で教えてく



体と頭を動かして、楽しく、仲良く、健康づくり

「自分が楽しむことはもちろんですが、ゲームごとに会員それぞれの反応が異なるので、全員が楽しめるよう企画することも私にとつての楽しみの一つになっています」と話すのは、登別レクリエーション協会の会員でもあり、行うゲームを毎回企画しているという荒生勇司さん。会員同士の仲が良く、ゲームの合間もおしゃべりが絶えないという同サークル。興味のある方は、村上さん (☎0117844) まで。



▲輪になって、指を使ったゲームを楽しむ会員