

# ひだまり 防災だより

2024年5月1日(令和6年5月1日)  
発行 旭森民生委員児童委員協議会  
高齢者福祉部会

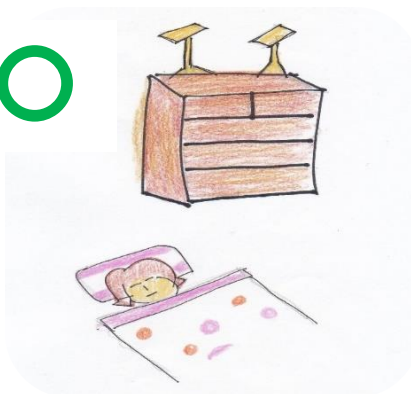
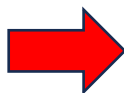


地震のときに身を守ることが大切です  
普段の「心得」をまとめてみました  
参考にしてください

## さて あなたの寝室はどっち？



- ◇ たんすの上に物がおいてある  
落ちてきて危険 **大**
- ◇ たんすの前で寝ている  
倒れてしたじきになり危険 **大**



- ◇ たんすが固定されている  
倒れる危険性 **小**
- ◇ たんすからはなれて寝ている  
倒れてもしたじきにならず危険 **小**



## かたづけも防災です

ありゃ 外にでられん

- ◇ ぐらぐら ゆれると色々倒れて**障害物**になります  
普段から玄関や通路には物を置かないように

## 枕元 何かを置いて寝てますか



めがね  
笛  
懐中電灯  
軍手  
靴(スリッパ)

よく見えるように  
助け呼ぶときは声より笛ふいて  
暗いときの必需品  
壊れたものたくさんあり危険 けが防止  
床に割れたガラスなどあり けがします必ず履いて

## ご近所づきあいをたいせつに



- ◇ いざというときは地域のみんなで 助け合おう (共助の助け合い)
- ◇ ふだんからご近所ネットワークをつくりましょう
- ◇ 避難が必要なときは 近所の人たちと声をかけあって いっしょに行動しましょう

- ◇ 一度 避難場所のご確認お願いいたします
- ◇ ご不明なことやご不安なことが ございましたら 地区担当の民生委員・児童委員まで おたずねください