

開催日
2023年2月5日

防災グッズ・見せあい大会

防災バッグの中身、どんな感じですか？

池ノ内自主防災会 みやべゆか

この3つだけは備えよう



水



食料



携帯トイレ

防災グッズのポイント

1

自分には何が必要？

2

心をまもるグッズ

3

完璧を「目指さない」

1

自分には何が必要？

防災バッグ（非常用持ち出し袋）は、セットなどたくさん市販品があります。

市販品でももちろんOKですが自分にあった防災バッグにするためにも、一度中身を確認してみましよう。



1

自分には何が必要？

個人的に必要なようなアイテムはなにか？



例

- 常備薬
- おくすり手帳
- 生理用品
- メガネ 使い捨てコンタクトレンズ

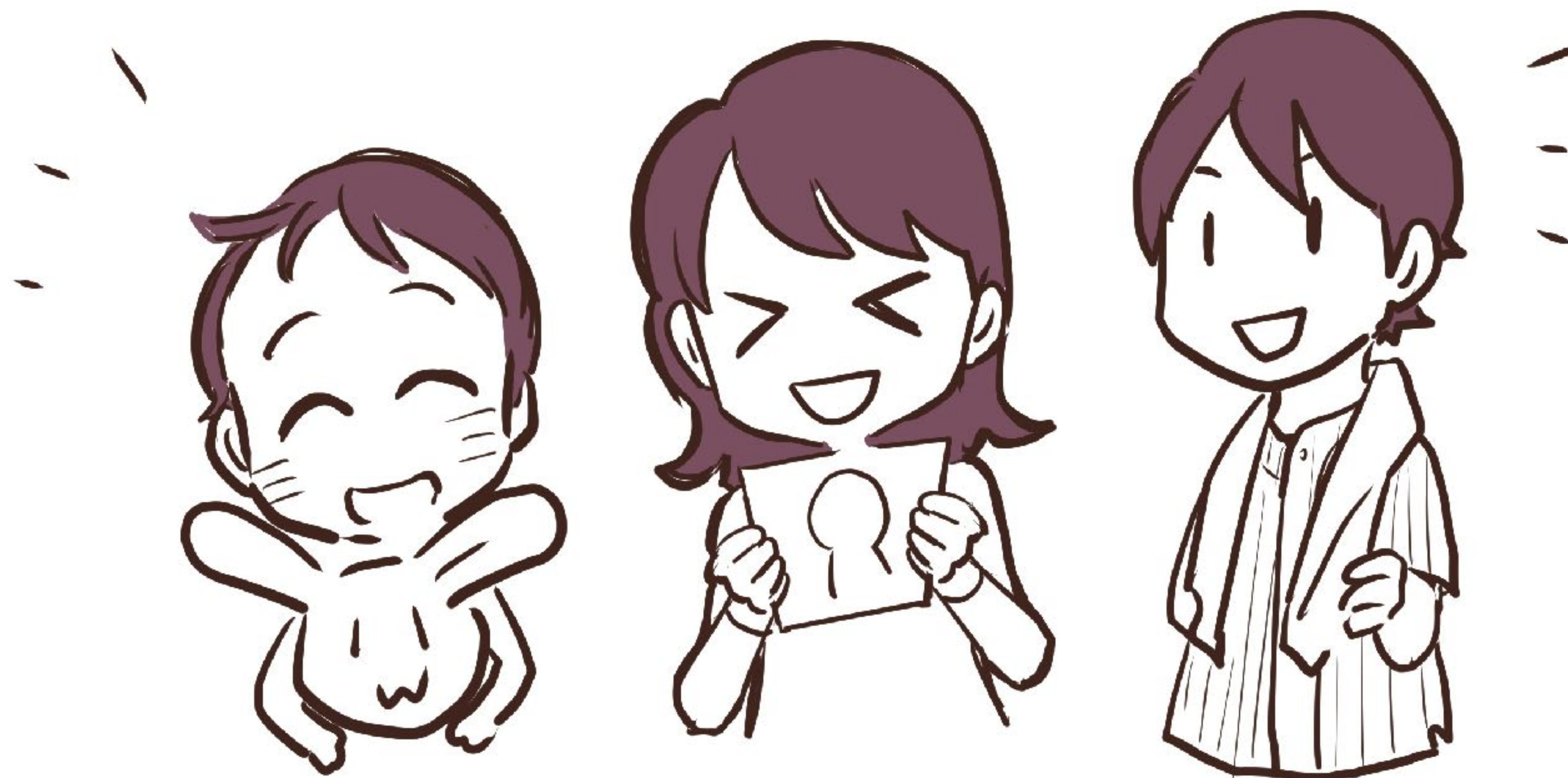
1

自分には何が必要？



せっかくバッグを作っても、持ち運べなければ意味がありません。一度背負ってみて、避難路を歩けるかどうか確認しましょう。

心をまもるグッズ



心をまもるグッズ

災害時というサバイバル状態で誰しも疲弊します。そうした時、心を守るために「好きなもの」をひとつ入れてください。

好きな芸能人の写真でも、キャラクターグッズでもなんでも構いません。あなたが大好きなものを入れておいて、心を守ってください。



3

完璧を「目指さない」

様々な理由から、完璧には準備できない場合があります。

先ほどの「自分には必ず必要な物」以外に関してはできる範囲での備えをしよう、とすることで心のハードルを下げられます。



車中泊避難訓練について

開催日時：5月20-21日or27-28日 15時～翌9時くらい

場所：池ノ内コミュニティセンター

内容：自家用車で実際に車中泊を試してみよう

ごはんを自分で炊いてみよう

アルファ米アレンジレシピ紹介

- ・トイレは池ノ内コミュニティセンターのトイレを使用（携帯トイレ等の利用は各自判断で）
- ・夕食は各自で準備
- ・鍋・飯盒・メスティンでのご飯の炊き方を教えます。カセットコンロを使用します
3台ありますが、なるべく家庭用をご持参ください。
- ・

