

# 住まいのかわら版

R4年9月号

<発行>  
(株)三七一  
兵庫県姫路市継163-4  
TEL.079-246-2712  
FAX.079-246-9331

## 不安を和らげる防災対策をしましょう

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「防災」です。

### いつも食べているものや使っているものを選ぶ

防災対策でさまざまなものを揃えますが、必要不可欠なものばかりでなく、不安を取り除いたり、精神が落ち着くものもあつた方が良いでしょう。

たとえば、備蓄食には、食べ慣れたものの中に、ぜひお菓子をとり入れることをおすすめします。なじみのあるお菓子は、緊張状態のときに食べると、ほっとできるそうです。ゼリーもおすすめ。心が疲れているときに甘いものがあると、心が和らぎますし、ゼリーなら食欲がないときでも比較的食べやすいかもしれません。ビタミンなどが入ったゼリー飲料も良いですね。子どもがいる場合は、子どもが食べ慣れたお菓子を常備することもおすすめです。



お気に入りのジュースやコーヒーがあると、慣れない場所でも少しほっとできるそうです

避難所で過ごす場合、肌にも身にけるものも普段と同じものがあると良いですね。下着の替えや、女性ならいつも使っている生理用品も必須。着替えることで不快感を軽減することができます。マスクも、大ききやフィット感、顔に当たる素材の感じなど、好みのものであるのではないのでしょうか？ お気に入りを用意しておくことで、避難袋などに入れておくのが安心ですね。

重要な情報を得るのにスマホは必需品。



100円ショップにはランタンも豊富にあるので、手軽に取り入れられますね

品。避難所に行った際には、充電待ちで長蛇の列ができたという話もあります。そこで、モバイルバッテリーがあると便利。また、ラジオも大切ですが、今の日常ではインターネットでも聴けることから、ラジオ自体になじみがない人も多いそうです。いざという時に「使い方がわからない！」と慌てないためにも、時々聞いてみるのも良いでしょう。

断水した場合、水は貴重です。そこで、マウスウォッシュやウェットシート状の歯磨きなど、水を使わなくても済む歯磨きセットがあると助かります。歯をきれいにすることは、衛生上必要なことはもちろん、気分転換にもなります。

アロマの香りも役立つのでお気に入りの香りのものや、癒しをもたらしてくれるラベンダー、殺菌効果のあるミント系などを備えておくのも便利。ハンカチに1〜2滴たらしてゆっくり吸うのもおすすめです。

100円グッズでかわいいキャンプグッズ品が出てくるので、それらを防災グッズに活用するのもおすすめです。たとえば、紙皿や紙コップ、割りばしなど、使い捨てのモノでもお気に入り



マンガや本などがあると、不安を紛らわせることにひと役買います

裏面にも役立つ情報が満載！

### 頭の体操

#### 間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみよう！



答えは裏面をみてね！

### いざという時でもほっとできるもの

を見つけてストックしておけば、使うときに少しでも気分を上げることができるかもしれません。

避難中の時間を過ごす娯楽的なアイテムもあると良いですね。たとえば、トランプや、折り畳み式の小さい将棋盤セット、オセロセットなどは電力を使わず遊べて、コンパクトに収まるのでおすすめです。

夜は、不安や慣れない環境でなかなか寝付けないこともあるでしょう。そこで、アイマスクや耳栓があると助かります。

## Topics

HOT

