



## 災害への備え出来ていますか？



災害はいつどこで起きるか分かりません！  
事前に準備をして大切な命を守りましょう。

### 備蓄品 どのようなもの？

- ・ 3日分程度の食糧と飲料水
- ・ 持病のある方の薬
- ・ その他(右のイラスト参照)



### 高齢者に必要な備蓄品

tenki.jp

- ☐ お粥などの柔らかい食品、高齢者用食品、とろみ剤
- ☐ 薬、お薬手帳
- ☐ 補聴器用電池
- ☐ 入れ歯洗浄剤
- ☐ 大人用紙おむつ



### 災害連絡カードとは？

緊急時に必要な支援や情報を迅速に  
伝えるために推奨されています。  
民生委員から配布されますが、未配  
布で希望される方は、市役所で受け  
取る事も出来ます。

緊急連絡カード				
ふりがな 氏名	住所 松阪市	生年 月日	生年 月日	生年 月日
緊急 氏名	住所 (国県)	住所	住所	住所
連絡先	連絡先	連絡先	連絡先	連絡先
民生委員	民生委員	民生委員	民生委員	民生委員
かかりつけの 病(主診)院	病(医)院	科	先生	先生
救急車・火事119	警察110			



＊目立つ場所に置きましょう！！

### こんなものがあったら災害後の生活が便利



＊準備しすぎても持ち出せなければ  
意味がありません。  
リュック等がオススメ！！

＊避難場所や約束ごとを家族と  
相談しておきましょう！！



## デイセンターリハビリプラザなでしこ

松阪営業所 〒515-0075 三重県松阪市新町810-1  
●TEL 0598-68-3743 (担当：山本)

『ハートケアグループ デイ  
サービスのホーム  
ページは  
こちら！



もしものために…今できることを、やっておこう!



## 消防通報訓練

毎年6月と10月に実施しています。  
消防センターと実際にやり取りを  
行い、通報時の訓練を行います。



確実な情報の伝え方や初期消火について、  
避難経路の確認など非常時に備えています。

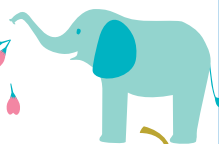


## 新しい生命

お誕生  
おめでとうございます!

10月19日、職員に第二子となる  
『男の子』が誕生しました。

パパより  
「いっぱい食べて、いっぱい  
遊んで強たくましいジェン  
トルマンに育てておくれ  
よ!!」



※ ご利用状況 ※

月	○	表の見方：
火	○	○ 空きあり
水	○	△ 空き少し
木	○	※ 要相談
金	△	× 空き無し
土	○	

## Instagram

なでしこ公式アカウントへは  
こちらのQRコードから



REHA\_NADESHIKO