

# ※とっさに持って逃げるもの



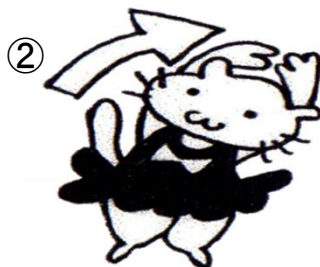
(一例)

- あめ・チョコレートなどエネルギーになるもの
  - ペットボトルの水(500ml程度)
- } 賞味期限に注意！
- 保険証・お薬手帳など医療情報わかるもの(コピーでもよい)
  - 現在飲んでいる薬 3日分程度
  - 現金少々
  - 懐中電灯

## ワンポイント体操

### 簡単ストレッチ

- ① 背のび。
- ② 体側のばし左右に。 ※ 血行をよくしてストレスも発散しましょう
- ③ 肩甲骨開き。
- ④ 上体ひねり左右に。



災害に備えて身近に準備しておきましょう



災害時あなたの避難先・避難場所を知っていますか？

---

---

---

---

---

---

家族との連絡方法を決めていますか？

---

---

---

---

---

---

防災川柳

再確認  
防火リュックの  
忘れ物

いけ！ネット災害対応チームメンバー

いけ！ネット(医療ケアマネネットワーク連絡会)  
藤井寺市地域包括支援センター  
☎ 072-937-2641

# ※とっさに持って逃げるもの



(一例)

- あめ・チョコレートなどエネルギーになるもの
  - ペットボトルの水(500ml程度)
- } 賞味期限に注意！
- 保険証・お薬手帳など医療情報わかるもの(コピーでもよい)
  - 現在飲んでいる薬 3日分程度
  - 現金少々
  - 懐中電灯
  - タオル  ゴミ袋

## ワンポイント体操

### 簡単ストレッチ

#### ◎ 関節まわし

- ① 首まわし。
- ② 手首・足首まわし。
- ③ 膝まわし。
- ④ 腰まわし。

※ 痛みのあるときは注意してね！



災害に備えて身近に準備しておきましょう



災害時あなたの避難先・避難場所を知っていますか？

---

---

---

---

---

---

---

---

家族との連絡方法を決めていますか？

---

---

---

---

---

---

---

---

防災川柳

再確認  
防火リュックの  
忘れ物

いけ！ネット災害対応チームメンバー

いけ！ネット(医療ケアマネネットワーク連絡会)  
藤井寺市地域包括支援センター  
☎ 072-937-2641

# ※とっさに持って逃げるもの



(一例)

- あめ・チョコレートなどエネルギーになるもの
  - ペットボトルの水(500ml程度)
- } 賞味期限に注意！
- 保険証・お薬手帳など医療情報わかるもの(コピーでもよい)
  - 現在飲んでいる薬 3日分程度
  - 現金少々
  - 懐中電灯
  - タオル     ゴミ袋

ワンポイント体操

簡単ストレッチ

※ 足首をうごかして  
血行をよくしましょう



災害に備えて身近に準備しておきましょう



災害時あなたの避難先・避難場所を  
知っていますか？

---

---

---

---

---

---

家族との連絡方法を決めていますか？

---

---

---

---

---

---

防災川柳

再確認  
防火リュックの  
忘れ物

いけ！ネット災害対応チームメンバー

いけ！ネット(医療ケアマネネットワーク連絡会)  
藤井寺市地域包括支援センター  
☎ 072-937-2641

# ※とっさに持って逃げるもの



(一例)

- あめ・チョコレートなどエネルギーになるもの
  - ペットボトルの水(500ml程度)
- } 賞味期限に注意！
- 保険証・お薬手帳など医療情報わかるもの(コピーでもよい)
  - 現在飲んでいる薬 3日分程度
  - 現金少々
  - 懐中電灯
  - タオル     ゴミ袋

## ワンポイント体操

### 簡単ストレッチ(肩甲骨)

◎ 背中で合掌で  
きますか？

※ 肩こりを解消します



災害に備えて身近に準備しておきましょう



災害時あなたの避難先・避難場所を  
知っていますか？

---

---



---

---



---

---

家族との連絡方法を決めていますか？

---

---



---

---

## 防災川柳

再確認

防火リュックの

忘れ物

いけ！ネット災害対応チームメンバー

いけ！ネット(医療ケアマネネットワーク連絡会)  
 藤井寺市地域包括支援センター  
 ☎ 072-937-2641

# ※とっさに持って逃げるもの



(一例)

- あめ・チョコレートなどエネルギーになるもの
  - ペットボトルの水(500ml程度)
- } 賞味期限に注意！
- 保険証・お薬手帳など医療情報わかるもの(コピーでもよい)
  - 現在飲んでいる薬 3日分程度
  - 現金少々
  - 懐中電灯
  - タオル  ゴミ袋

## ワンポイント体操

### アキレス腱伸ばし

- ① 足を前後に開き、胸を張る。
- ② 後ろ足のかかとを床に押し付ける。
- ③ 反対側も繰り返す。



災害に備えて身近に準備しておきましょう



災害時あなたの避難先・避難場所を知っていますか？

---

---



---

---



---

---

家族との連絡方法を決めていますか？

---

---



---

---



---

---

防災川柳

再確認  
 防火リュックの  
 忘れ物

いけ！ネット災害対応チームメンバー

いけ！ネット(医療ケアマネネットワーク連絡会)  
 藤井寺市地域包括支援センター  
 ☎ 072-937-2641