

日ごろの心がけ

- 避難所への道順を覚えておきましょう。
- 家庭で避難所や連絡方法を確かめておきましょう。
- 非常持ち出し品を整理点検しておきましょう。
- 浴槽や洗濯機に水をため、万一の時の消化用水や断水の際の生活用水に活用できるようにしておきましょう。

地震が起きたときは

- ガスの元栓を必ず締め、火の始末をしましょう。
- 丈夫なテーブルや机の下に身を隠しましょう
- 扉や窓を開け、出入り口を確保しましょう。

風水害の恐れのある時は

- 大雨に備えて...日ごろから、『排水溝』や『とい』を掃除しておきましょう。
- 強風に備えて...雨戸を閉める。雨戸が無い時は、ガムテープを張り、カーテンを閉めましょう。

非常持ち出し品の準備

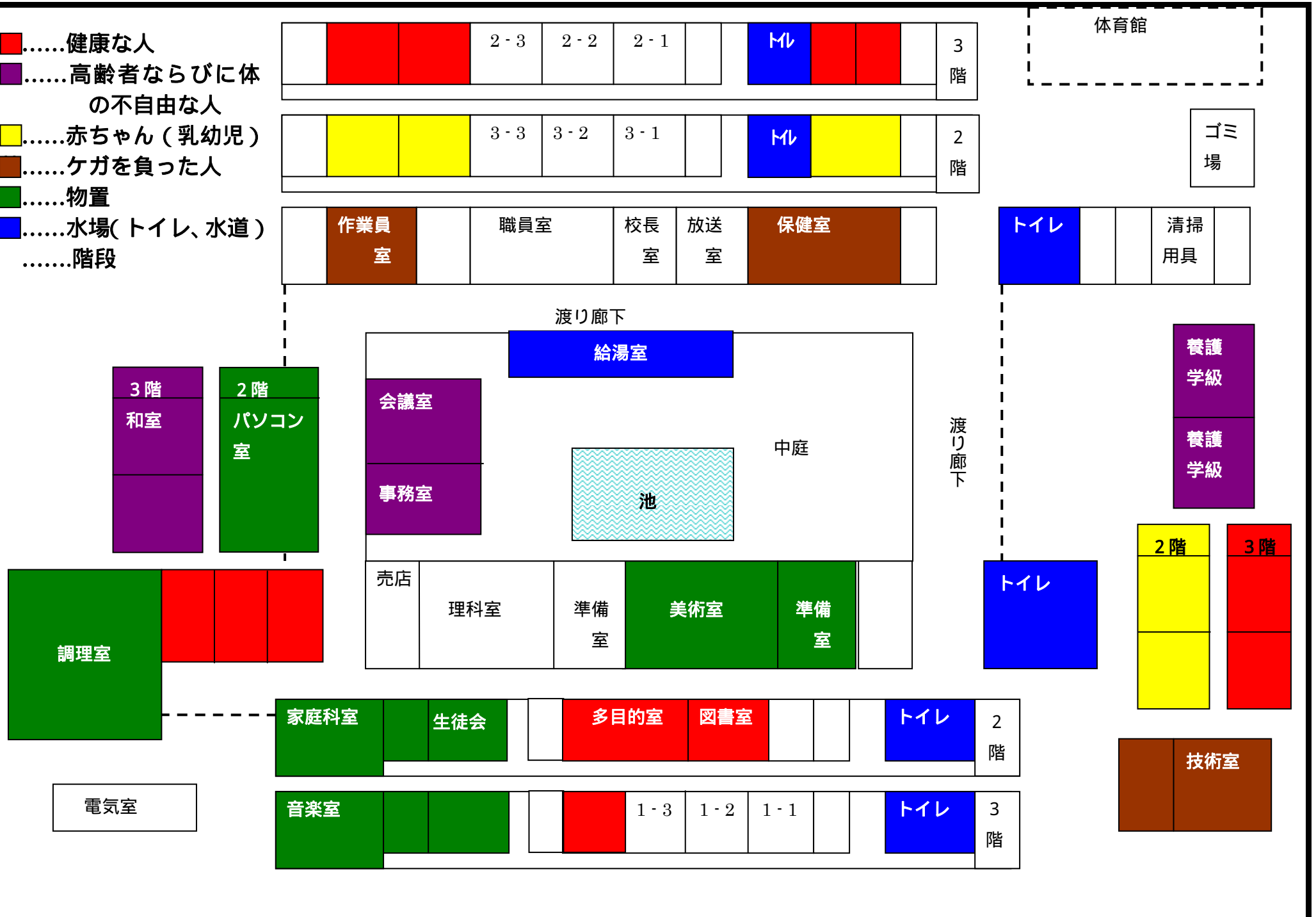
避難場所での生活に最低限必要な品をリュックなどに詰めて、いつでも持ち出せるように準備しておきましょう。

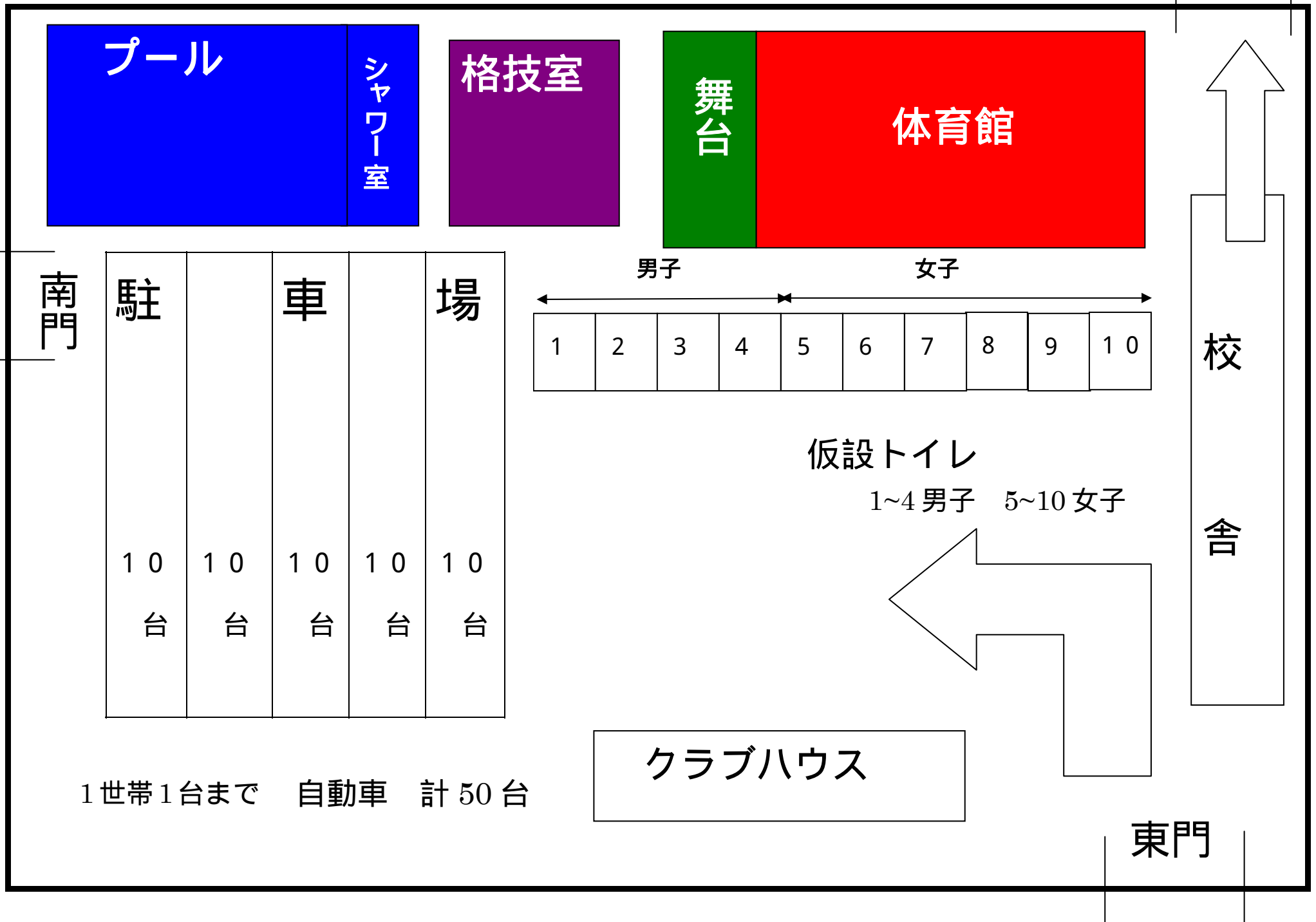
ラジオ・懐中電灯などは壊れていないかどうか点検しておきましょう。

例、ラジオ・懐中電灯・電池・手袋・救急セット・ビニール袋・預金通帳、印鑑、キャッシュカード・健康保険証、免許証・フエ・タオル・ロープ・ナイフ、缶きり・スプーン、割り箸・下着 など

避難するときは、警察署・消防署・区役所・日赤奉仕団（地域振興会）・地域防災リーダーの指示に従いましょう。

-健康な人
 ■.....高齢者ならびに体の不自由な人
 ■.....赤ちゃん（乳幼児）
 ■.....ケガを負った人
 ■.....物置
 ■.....水場（トイレ、水道）
階段





生活のルール

<生活時間>

- ・ 起床時間は午前 7 時 00 分です。
- ・ 消灯時間は午後 10 時 00 分です。
- ・ **配食時間**



- ・ 朝は午前 8 時 00 分から 10 時 00 分です。
- ・ 昼は午後 12 時 00 分から午後 2 時 00 分です。
- ・ 夕は午後 6 時 00 分から午後 8 時 00 分です。



<生活空間でのルール>

- ・ 屋内は土足厳禁とし、各自持ってきた上履きを使用します。脱いだ靴は各自が保管してください。
- ・ 来門者との面接は居住空間以外にしてください。
- ・ ペットの入室は禁止です。ペットは屋外に出してください。

(やむを得ない場合でも入れません)

<食事>

- ・ 食事の配食は、基本的に各居住空間ごとに行います。

<清掃>

- ・ 清掃は原則として各世帯ごとに責任をもって行ってください。
- ・ 共用で使用するところは、係りの指示に従って入居者全員が協力して清掃を行ってください。
- ・ トイレについては、最低マナーを守って環境美化に協力をお願いします。