



猛暑が続き、じっとしていても汗が吹き出てきます。夏バテや熱中症対策としてエアコンの使用や食事、水分をしっかりと摂って過ごされていると思います。合言葉は『こまめに水分補給』。のどの渇きを感じる前に、一日に何度も水分補給をしましょう！！また、昨今、大雨による被害が多くなっており、最大クラスの地震の発生の可能性も言われていますので、今回は防災についてお伝えします。

## 地震・水害から命を守るための準備と心構え

- 大地震が発生したときには『家具は必ず倒れるもの』と考えて、転倒防止対策をしておきましょう。

**ポイント** 🙌 手の届くところに、懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備えておきましょう！



- 防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ普段の生活の中で利用されている食品等を備えるようにしましょう。

**ポイント** 🙌 飲料水：1人1日3リットルが目安、飲料水と非常食は3日分が目安！！

- 非常用持ち出しバッグの準備をしましょう。



- ご家族同士の安否確認方法を決めておきましょう。

**ポイント** 🙌 災害用伝言ダイヤル「171」、災害用伝言板、災害用伝言アプリの活用方法もあります。



災害用  
伝言ダイヤル  
171



- 避難場所や避難経路を確認しておきましょう。

**ポイント** 🙌 豪雨、津波など災害の種類によって安全な避難場所が異なります。名古屋市より配られた『災害時避難行動マップ』『震災避難行動マップ』を確認してください。



### ～避難所の種類～



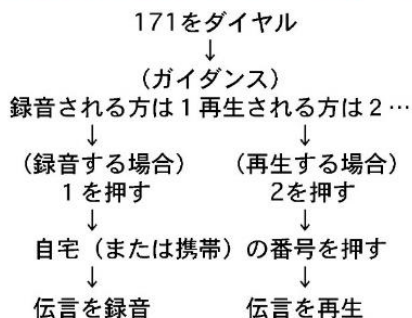
- ・指定避難所：滞在もできる施設（家に帰れなくなった住民等を一時的に滞在させる場所）
- ・福祉避難所：災害時要援護者のための施設（要援護者に配慮した避難施設）
- ・指定緊急避難場所：一時的に避難する場所（滞在には向かない）**華陽会はこちらに属します**
- ・広域避難場所：大きな避難場所（大規模な避難場所、例えば大きな公園や大学など）
- ・一時避難場所：小さい避難場所（小規模な避難場所、例えば近所の人々が逃げるような場所）

# 災害伝言ダイヤルとは

災害時に通信が混雑しつながりにくくなったときに、伝言を録音・再生できるサービス。声だけで自身の安否を伝えられる！



## 災害用伝言ダイヤルの使い方



体験利用日に練習ができる😊

- 毎日1日及び15日 0:00~24:00
- 正月三が日(1月1日0:00~3日24:00)
- 防災週間(8月30日9:00~9月5日17:00)
- 防災とボランティア週間(1月15日9:00~1月21日17:00)

※このサービスは、電話番号を知っている相手であれば、誰でも簡単に伝言内容を聞いてしまいます。プライバシーが気になる場合は、4桁の暗証番号を利用しましょう。

- 録音するとき: 「171」 → 「3」 → 暗証番号 → 相手あるいは自分の連絡先 → 録音
- 再生するとき: 「171」 → 「4」 → 暗証番号 → 相手あるいは自分の連絡先 → 再生



## 今月号の脳トレクイズです！



ひらがな穴埋めクイズ問題【5文字】

- |   |   |     |           |    |   |     |             |
|---|---|-----|-----------|----|---|-----|-------------|
| 1 | <input type="text"/> <input type="text"/> で <input type="text"/> ど <input type="text"/> け <input type="text"/> <input type="text"/> | ヒント | じかん       | 9  | <input type="text"/> <input type="text"/> べ <input type="text"/> <input type="text"/> と <input type="text"/> <input type="text"/>   | ヒント | おひるごはん      |
| 2 | お <input type="text"/> <input type="text"/> し <input type="text"/> <input type="text"/> ま   | ヒント | おしょうがつ    | 10 | か <input type="text"/> <input type="text"/> つ <input type="text"/> <input type="text"/>   | ヒント | むしのなまえ      |
| 3 | <input type="text"/> <input type="text"/> かな <input type="text"/> つ <input type="text"/>  | ヒント | かわやうみで    | 11 | す <input type="text"/> べ <input type="text"/> <input type="text"/> だ <input type="text"/>   | ヒント | あそびどうぐ      |
| 4 | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> ぞ <input type="text"/> <input type="text"/> こ                        | ヒント | ひやすはこ     | 12 | は <input type="text"/> <input type="text"/> ね <input type="text"/> <input type="text"/> み   | ヒント | どうぶつのなまえ    |
| 5 | <input type="text"/> <input type="text"/> ど <input type="text"/> <input type="text"/> し <input type="text"/> <input type="text"/>   | ヒント | のりもの      | 13 | <input type="text"/> <input type="text"/> ん <input type="text"/> じ <input type="text"/> ゆ <input type="text"/> <input type="text"/> | ヒント | たべもの        |
| 6 | た <input type="text"/> <input type="text"/> ごと <input type="text"/> や <input type="text"/>  | ヒント | りょうり      | 14 | た <input type="text"/> <input type="text"/> ら <input type="text"/> <input type="text"/> こ   | ヒント | ざいほうがはいっている |
| 7 | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> た <input type="text"/> <input type="text"/> ごと                       | ヒント | かんたんなりょうり | 15 | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> う <input type="text"/> え <input type="text"/> ん <input type="text"/> | ヒント | あそぶばしょ      |
| 8 | こ <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> ち <input type="text"/> <input type="text"/> う                      | ヒント | むしのこと     | 16 | な <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> れ <input type="text"/> <input type="text"/> し                      | ヒント | よるのそら       |



## 7月号の答え

- ① キュウリ、ハクサイ
- ② チンゲンサイ、モヤシ



解答は次号にて  
お楽しみに☆

