

がんばりすぎない お家のそなえ

避難場所には
地域の人全員
入れません...



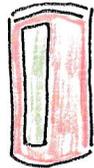
何から始めた
ええの?

いつくるかわかんモンに
お金かけてらんらん

実は、ぶだんの買い物の中でも自然と食品を備蓄してるんです。(日持ちする)



カップめん



乾めん

・インスタ
・そうめん
・そば
・うどん



干しいたけ

ひじき
切り干し大根
わかめ
こんぶ など
豆
はるさめ
高野豆腐



みそ汁とか

米粉スプ

コーヒ



かんづめ



びんづめ



ぶくろめん

お米



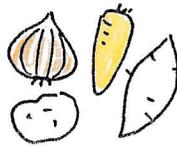
のり物



おやつ



根菜



切らす前に買い足し。
日々食べて

これなら家にあるかん!

思えば HAPPY!

水は 1人1日3L x 3日~7日分ほい

マンションは 停電したら
水止まる。

温かい食べ物.. 食べたいな ガス ~~IH~~ IH(電気) ~~X~~

カセットコンロとガスボンベは必須。冬場の鍋料理用として

買っておくと便利。温かい食べ物は気持ちが悪くなる(笑)

マスク、消毒グッズ、せっけん、生理用品、トイレトペーパー

ティッシュペーパー、トイレのそなえ(別紙) ハンディライト 乾電池

電気や電池を使わないおもちゃ モバイルバッテリー 充電器

(リチウムイオン乾電池式)

薬予備 必要な切らすないうちにもらう

2年前の台風21号で
停電した地域では一気に
品切れ...

いつもあるもので
安心のそなえ



〈ちょこっと防災コーナー〉