

令和7年



ファルマコム便り



厳しい暑さが続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
 8月は、台風や集中豪雨など、自然災害への備えが特に重要となる時期です。
 日頃から防災意識を高め、いざという時に備えましょう。
 熱中症にならないよう暑さを避け、こまめに水分・塩分を補給しましょう。
 感染対策にも十分注意し、夏の風物詩を楽しみましょう。



もしもの時に備える！災害への心構え



台風や集中豪雨、地震、そして桜島など、様々な自然災害のリスクも存在します。
 万が一の事態に備え、日頃からの準備と心構えが大切です。

◆「自助」の備えをしっかりと！～ご自身の命を守るための「自助」の備えから始めましょう～

▼非常持ち出し袋の準備▼

- 最低3日分の食料と水：賞味期限を定期的に確認
- 常備薬・お薬手帳・診察券
：いつもの薬は多めに、災害時に慌てないように
- 現金：停電時はクレジットカードや電子マネーが使えない
- 携帯ラジオ・予備電池：正しい情報を得るために必須です
- 懐中電灯・モバイルバッテリー：夜間の停電時に役立ちます
- 簡易トイレ・生理用品・マスク・ウェットティッシュ
：衛生用品も忘れずに
- 防寒具（ブランケットや使い捨てカイロなど）
：夏でも夜間は冷え込むことがあります
- 健康保険証・家族の写真・緊急連絡先リスト
：大切な情報をまとめておきましょう
- 笛やホイッスル：助けを呼ぶ際に役立ちます



▼避難場所・避難経路の確認▼

- ご自宅から最寄りの指定避難所までの経路を
実際に歩いて確認する
- 夜間や雨の日を想定し、安全な経路を選ぶ
- 複数の経路を知っておくと安心

▼ハザードマップの確認▼

- お住いの地域がどのような災害のリスクが
あるのか、ハザードマップで確認する
- 災害時の危険な場所や避難経路が示される

▼家具の固定▼

- 転倒しやすい家具は、しっかり固定する
- 寝室には背の高い家具を置かない、
または固定を徹底する

◆「共助」の備えで助け合い！～いざという時には、地域での助け合いが大きな力となります～

- ご近所付き合い：日頃から近所の方と顔が見える関係を築いておきましょう
- 地域の防災訓練への参加：防災訓練に積極的に参加し、いざという時の行動を学びましょう
- 安否確認の方法：連絡方法（災害伝言ダイヤル171、SNSなど）を決めておきましょう

◆いざという時の行動

- テレビ・ラジオ・スマートフォンの情報収集（Jアラートや緊急速報メール）
- 早めの避難：「まだ大丈夫」と思わず、危険を感じたら早めに避難を
- 垂直避難の検討：洪水や浸水が予測される場合、建物の2階以上など、安全な場所へ移動する垂直避難も有効です
- 避難する時の服装：動きやすい服装、底の厚い靴を履き、両手が見えるようにリュックサックを利用しましょう
- 桜島の降灰対策：普段から窓を閉める、洗濯物を室内に入れる、不要な外出を避けるなどの対策を行いましょ



◆日頃から話し合いを！

- ご家族と親しい方と、もしもの時にどうするか、日頃から話し合っておくことが大切です
- どこに避難するか
 - 誰と連絡を取るか
 - 非常持ち出し袋はどこにあるか

災害はいつ、どこで起こるかわかりません。
 日頃からの備えと心構えが、ご自身の命、そして大切な方を守ることに繋がります。



★ファルマコムでも“川柳を随時募集”しています！★

お便りに掲載させていただきますので担当ケアマネージャーにお問い合わせくださいませ！

9月のこよみ

- 1日 防災の日
- 15日 老人の日
- 15日 敬老の日
- 20日 彼岸入り
- 23日 秋分の日
- 26日 彼岸明け



ファルマコム株式会社 介護支援事業所

〒890-0064

鹿児島市鴨池新町5番1号 鴨池ACアネックス1F

TEL:099-258-1314 FAX:099-258-1315

ホームページ <http://www.pharmacom.jp/care/>

6月末現在 利用者 336名 サービス提供事業所 221ヶ所