



発行所: 有限会社 西川工務店
 松阪市町平尾町164-3
 TEL 0598-51-7040
 FAX 0598-51-7140
 URL <http://www.nishikawakoumuten.com/>

在宅避難のススメ

災害時でも出来るだけ負担の少ない生活を送りたい…。電気が止まっても、ランタンの明かりで食卓を囲む…。一番肝心なのは、耐震性に優れた家を選ぶこと。そうすれば、地震などの災害が起こっても家が倒壊せず、避難所に行かなくても自宅で避難が出来ます。避難所はプライバシーのない空間で、他人と昼夜共同生活を送る為、心も体もかなりのストレスを受けます。音、においなど不快なことも多く、悲しい事に盗難や暴行など犯罪も起きています。在宅避難の知恵を考えましょう。

在宅避難ルール 1

ライフラインの断絶に備える

災害後、電気、ガス、水道が止まってしまう事を想定し、まず、10日間家族で生活できる備えをしておきましょう。

在宅避難ルール 2

いつもの食料を非常食に

バラエティショップなどに非常食コーナーがありますが、いつものスーパーマーケットで買える缶詰、乾物、レトルト食品の方が味も良くお勧め。

水が止まったら…

ウォーターサーバーを普段から使う

12ℓ入りのタンクが主流のウォーターサーバーは普段の生活はもちろん、水の備蓄アイテムとしても便利。

節水できるアイテムを用意する
 断水中、水の無駄遣いは禁物。水が不要のシャンプーやウェットティッシュなどを備えましょう。

雨水を浄化してくれる「雨水浄水器」
 雨や川の水を飲料水に替える浄水器。アウトドア用の簡易タイプなら1万円前後から見つかります。

日持ちするレトルト食品を活用する
 在宅避難はレトルトパウチ食品や缶詰など、そのままもしくは加熱すれば食べられる食品をやりくりします。

ビタミン、ミネラルを摂取する
 在宅避難中に栄養バランスが偏らないように、ナッツやドライフルーツ、乾燥小魚なども常備しましょう。

電気が止まったら…

ソーラーパネルで自家発電

シートを巻くとコンパクトになる持ち運びタイプ。発電能力は設置型より低いですが携帯電話などの充電が可能。

押すだけでオンオフ可能なタッチライト
 乾電池式なら家中持ち運びが可能。玄関、キッチン、階段などに置きましょう。100円ショップで購入可。

ランタンで室内を明るく
 安全面を考え、ろうそくやアルコール着火剤ではなく、電池で発光するものを。ソーラー発電タイプもあります。

こんな時だからこそ、**フキゼいたくデザートで元気に!**

口の中にふわっと広がる甘さが、幸せな時間を運んでくれるデザート。辛い時こそ味わって、困難な状況を乗り越えましょう。

ガスが止まったら…

カセットコンロで自炊する

冬に鍋をする時などに便利なカセットコンロは災害時も大活躍。ボンベの燃焼時間を確認し予備も用意

新築・増改築はもちろん、キッチンやトイレの改修などちょっとした事でもお気軽にご相談下さい!!

定休日のご案内

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

※丸の付いている日が定休日です。