

とおりゃんせ通信

NPO法人あかねの和 12月号
令和3年12月10日発行



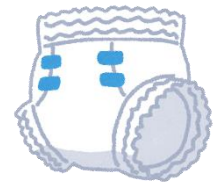
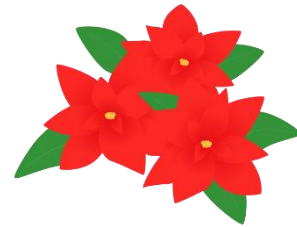
夜空の星や月が冴えわたる冬を迎えました。師走の声をきき気ぜわしいながらも、皆様にはお元気でお過ごしのことと存じます。

シクラメンがかわいらしい花を咲かせ、いろいろな場所でポインセチアが目につきます。もうすぐ冬休みがやってきます。お子様にとってはクリスマス・お正月等楽しい行事が続きます。「はやね」「早起き」「朝ごはん」のリズムを崩すことなく、**手洗い・うがい・マスク**の着用を忘れずに、楽しい冬休みをお過ごしくださいね。

☆もしも☆の時は、必ずやってきます

普段は忘れがちになりますが、地震や災害は突然やってきます。防災力アップのカギは、日常生活の中にあります。簡単なことから、習慣にしておきましょう。

- ☆行ける時にトイレに行く習慣をつけましょう。
- ☆レースカーテンやブラインドを閉める習慣をつけましょう。
- ☆あなたが寝ている場所の確認をしてください。
落ちてくるものはありませんか？倒れてくるものはありませんか？
枕元には、すぐ履ける履物を準備しておいてください。
- ☆スマホに必要なアプリを調べて、入れておいてください。使ってみてね。
- ☆スマホはしっかり充電し、充電器も忘れないように。
- ☆生理用品、オムツなどは、使い慣れた物を多めに買い置きしておいてね。
- ☆水・レトルト食品・乾物などの食料は多めに確保しておく。
- ☆車のガソリンは半分になったら、給油しておくこと。
- ☆外出先では、非常口、AEDを置いてある場所を確認する。



皆さま、なにかとお忙しい時期ではございますが、年末、年始、どうぞ体調など崩さぬようご自愛くださいませ。