



「ささやま 防災通信」 #13
笹山自主防災会からのお知らせです

9月1日は防災の日です

来る！かもしれない大地震に備え、我が家と家族の防災を再確認しましょう

まず 自分自身の身を守ることが第一！ (自分が助かってこそ！ です)
自分が助かれば 家族を助けることができます
家族が助かれば 近所を助けることができます
近所が助かれば 地域を助けることができます

大地震がおきた時に どう行動するか
家の中にいても 外にいても基本型は
姿勢を低く！ 頭を守る！ 動かない！



* 毎日の生活の中で備える

家具の転倒防止 家財の落下防止 ガラスの飛散防止 (基本は固定です)

* 必需品の備蓄は大丈夫ですか？ 基本型は ローリングストックです

非常用食品・飲料水
生活用水 (浴槽の活用も！)
トイレ用品・生理用品 } 最低でも3日 できれば1週間分を備蓄しましょう

* 家族との連絡手段の確認、安否確認の方法等を確認しておいて下さい

* 自家用車の燃料は常に半分以上を保つよう心がけて下さい

* スマホの充電方法を考えておきましょう (自主防災会ではエネポによる充電を考えています)

—— 覚えていますか 8月におきた地震の事です ——
8月9日 19時57分いきなりガツンと揺れました、このあたりは震度4でした
私は食卓に座っていらしたので、すぐさまテーブルの下に入りました
その後 8月14日 8月15日にも少し揺れました、このあたりは震度1でした
* 震源地は いずれも関東大震災の時と同じ神奈川県西部でした *

