

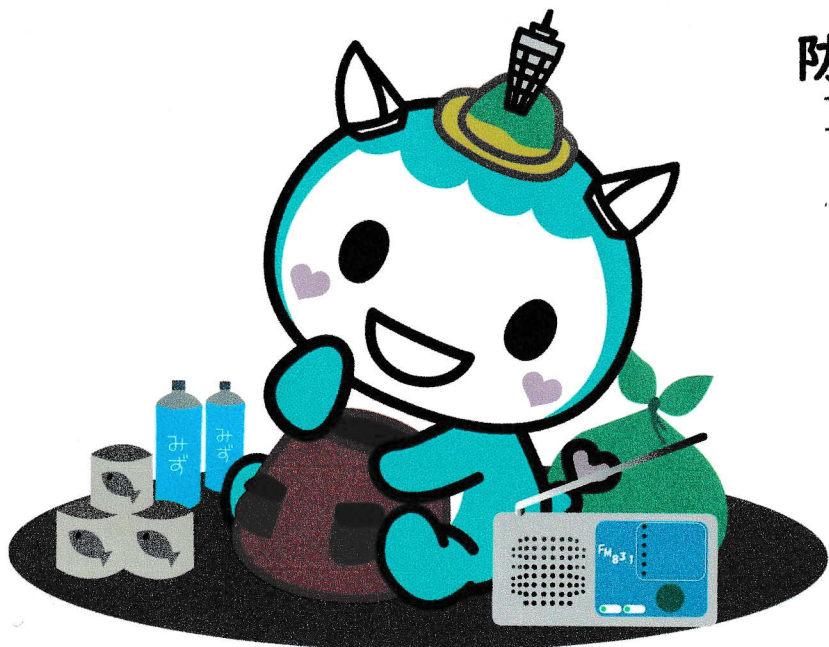


# 「ささやま 防災通信」 #17 いま、私たちにできること

回  
覧

2026.01.06

## 災害に備えて防災グッズの常備を！



### 防災リュック 1人に一袋

- ① 下着・タオル・軍手  
・はき物
- ② 防寒服・カイロ・充電器
- ③ 飲み物・お菓子類  
・トランプ等
- ④ 薬・消毒液・マスク  
・ティッシュ類
- ⑤ かい中電灯・ラジオ  
・ホイッスル
- ⑥ 小銭 など

## 長期備蓄品はローリングストックを活用！

多めに買い置き

- ① 備蓄品は賞味期限を分かりやすく  
明記してローリングストックしましょう
- ② 備蓄品は普段食べ慣れている  
ものが安価で買い求められます



## ローリング ストック



買い足す

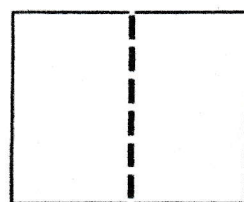
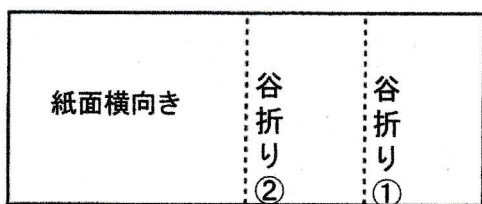


消費する

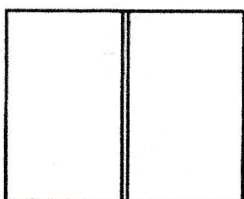
# 作ってみよう！防災新聞スリッパ

## 防災新聞スリッパの作り方

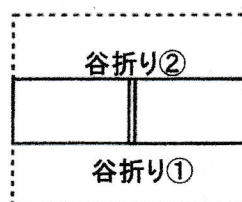
① 新聞の右側を2回半分に折る (片方2枚使用) ② 折った状態



③ ②を裏返し三つに中折する



④ ③を一方を差し込む

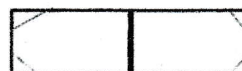


⑤ ④の一方を三角に折り差し込む



裏返し完成

⑥ ⑤の角を折る



### 完成品



甲 面



底 面

防災新聞スリッパの作り方の紹介



<https://sonaeru.jp/goods/handwork/groceries/g-9/>

笹山自治会 自主防災会

