

ヘルパーステーション通信



9月は防災月間です。

いざ！という時のために今から
できることがあります！！

いのちをつなぐ品をそろえよう

- ☐食料・水(1週間分くらい)
- ☐いつもの薬、お薬手帳
- ☐生活必需品(メガネ、補聴器、入れ歯など)
- ☐携帯電話・充電器

すみやかな避難のために備えよう

- ☐緊急時の連絡方法を確認
別紙に「わたしの避難メモ」があります。ぜひご活用ください！
- ☐避難所までの道順や危険を確認



災害は突然やってきます。

今、支援が必要な人も、これから必要になるかもしれない人も、みんなが助かる為に、災害から命を守る方法を正しく知り、しっかりと備えましょう。



備蓄食としてもおすすめの
魚肉ソーセージを使った
レシピを紹介します！



災害用レシピ

魚肉ソーセージのカレー

【材 料】・魚肉ソーセージ 70g
・たまねぎ 50g ・人参 1/5 本(30g)
・カレールウ 1 かけ ・水 150ml

【作り方】①魚肉ソーセージは一口大に切る。
たまねぎは皮をむき、薄切りにする。人参は厚さ
3mm の半月切りにする。

② ポリ袋に、全ての材料を入れ、全体を軽く混
ぜあわせる。

③ ポリ袋の空気を抜きながら、口を結ぶ。

④ 鍋に湯を沸かし、沸騰したら③をいれ 20
分加熱する。



事業所紹介

最期まで地域で暮らしたいあなたの思いを大切に
ヘルパーステーションゆうあいの家

〒527-0212 永源寺高野町 437 番地

☎ 0748-27-2066 IP 0505-801-1154

子どもからお年寄りまでその人らしい暮らしを大切に
ヘルパーステーションなごみ

〒521-1241 乙女浜町 1405 番地

☎ 0748-43-0597 IP 0505-802-2989

地域で暮らすあなたのあたりまえを大切に
ヘルパーステーションせせらぎ

〒529-1531 市子川原町 676 番地

☎ 0748-55-4895 IP 0505-802-2528



ホームページ
はこちら

