
地震から3日後
あれ、電気がつかない…
カチッ
スマホは充電切れだし、ラジオでもつけるか
P. 56
グルグル…
――現在、目黒区の一部地域で停電と断水が続いています――
ゴボ ゴボゴボ…
水道もダメか…
これじゃお風呂もトイレも、温かいご飯も…
家には着いたけど、これからどうしよう
まずは水を手に入れたいな
モバイルバッテリーがあってよかった…
充電して、給水拠点を調べよう
防災マップ
おっ！
近くの「災害時給水ステーション」で水の配布が始まってる！行こう！
P. 54
給水後
P. 53
水が止まっていても、給水ステーションでお水がもらえたし
ストックしていた非常用トイレもあったから、焦らずに済んだ
P. 46


湯沸かし用のアイテムがあるから、温かいご飯が作れるぞ！
ごはん
BOX
P. 53
この非常食にお湯を注ぎ少し待てば…
災害時なのに温かくて美味しいご飯が食べられるなんて！
心も体も元気になるなぁ
P. 42
ドライシャンプーシート
ゴシゴシ
ボディシート
フキフキ
歯磨きシート
キュッキュッ
お風呂には入れないけど、これがあれば頭も体も、口の中までスッキリ清潔だ
P. 49
ライフラインが止まっても、これだけ備えがあれば家でしっかり乗り切れるんだな…
よし、明日はおばあちゃんの様子を見に行こう！
在宅避難を乗り切るためには事前の準備が大切です
快適な避難生活に必要な、「自分専用の備え」を準備しませんか？