

# おすすめ!

## 我が家に備えておくと便利です！！

持ち歩きのバックにちよこっと入れて。車の中のリュックサックに入れて。中身は季節ごとに入れ替え、消費期限等にも気をつけましょう。

### 家庭用品

- ・卓上コンロ&ガスボンベ
- ・黒いゴミ袋
- ・ラジオ
- ・乾電池（サイズ、数量も認）
- ・サランラップ、紙皿、紙コップ
- ・タオル類
- ・下着一式、靴下



### 必需品

- ・マスク
- ・除菌用品
- ・使い捨てゴム手袋



### 食品

- ・飴玉（甘いものでホッとできます。他人とのコミュニケーションのきっかけにも）
- ・インスタントの飲み物（コーヒー、紅茶等）
- ・米（精米したもの）
- ・調味料（塩、味噌、醤油等）
- ・飲料水

### その他もろもろ

- ・眼鏡、入れ歯（眼鏡は借りられますが、入れ歯は・・・。）
- ・ウェットティッシュ
- ・壁かけの時計、絵画には落下防止の工夫を！
- ・常備薬（解熱剤、胃腸薬、絆創膏、かゆみ止め等）
- ・ガソリンは常に満タンに。
- ・お薬手帳（持病やアレルギーから身を守ります。）
- ・眠るときは、急な避難でも人前に出られるパジャマで。
- ・子供用おもちゃ（気を紛らわすためにも、大切です。）
- ・住所録や電話番号簿のコピー
- ・生理用ナプキン、尿漏れパット（なかなか人に言い出しにくいものです。）
- ・ペット用品（ごはん、ペットシート等。ペットもストレスが溜まります。）
- ・現金（停電になるとATMやカードは使えません。）
- ・紙製のゴミ袋（破損した食器類を入れるのに最適です。）
- ・人としてのエチケット（毛抜き、ピンセット、爪切り、歯ブラシ等も大事です。）
- ・養生テープ+マジック（自分の荷物に貼っておく。）
- ・ハンドクリーム（除菌をするので、手が荒れます。）

