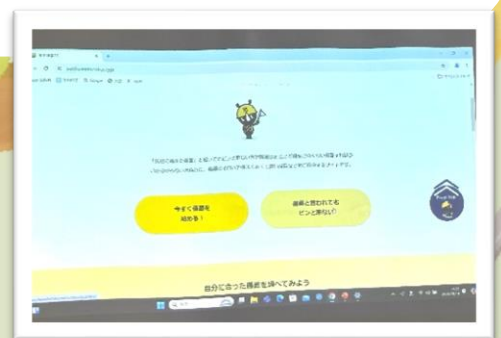


大森薬局 健康カフェ 「つぼみ」 便り

テーマ 「一緒に備えませんか？防災の基本」

健康カフェに参加される方は、ほとんど毎回女性の方なのですが、今回9月のカフェは男性の方2名を含めた5名の方が参加されました。いつも通り、皆さんでラジオ体操をしながら頭の体操を行った後に、災害の種類やそれに伴う被災時の状況などをお話しました。

前もって避難所を確認する必要があるのですが、東京都は避難所が少ないため自宅避難が推奨されています。そのため災害備蓄が重要であることをお伝えしました。この備蓄に関しては、「東京備蓄ナビ」というWEBサイトがあり、そこではそのご家庭に合わせた災害時備蓄品が提示されます。皆さんもぜひ検索して、災害時に備えてください。



次回は 2024 年 10 月 12 日土曜日

「骨粗しょう症」についてお話しします。