

HIKARI

今、改めて
見直そう！

災害への備え

2026年夏号

この度の地震により被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復旧・復興をお祈り申し上げます。

当法人は幸いなことに大きな被害はなく、地震直後から業務継続できておりますが、災害はいつ、どこで起こるかわかりません。いざという時のために事前の備えが重要です。

自宅や職場の「災害リスク」を知る

□自宅や職場などの周辺のハザードマップを確認しましょう。

河川の氾濫（洪水）
⇒浸水する範囲と深さ

土砂災害
⇒土砂災害のおそれのある範囲

高潮・津波
⇒浸水する範囲と深さ

避難先を決める

□避難先は、市町村が定める避難所のほか、安全な地域へ。（親戚・知人宅、ホテル、旅館）

一緒に避難する人を確認する

□高齢者や障害のある方など、避難に時間がかかる方がいる場合は、早めの避難が必要です。

□学校や仕事などで家にいないときの合流方法もあらかじめ決めておきます。

避難するタイミングを知る

◇台風や大雨のとき
⇒雨や風が強まる前に、明るい時間帯の避難を心がけましょう。

◇地震のとき
⇒まず、頭を守る行動を取り、強い揺れがおさまってから安全な場所へ避難します。

非常持ち出し品 備蓄品を準備する



非常持ち出し品

- 現金・貴重品（通帳・印鑑類）
- 懐中電灯/ランタン
- 乾電池
- モバイルバッテリー
- (ウェット)ティッシュ
- 飲料水
- 食料
- 衣類

- 靴・スリッパ
- 防寒着
- 毛布
- タオル
- 眼鏡・コンタクト
- 薬・お薬手帳
- 歯ブラシ
- 生理用品
- マスク

備蓄品

- 保存食・インスタ食品（人数×3日分）
- 水（1人1日3ℓ×3日分）
- 給水ポリタンク
- 紙皿・紙コップ・割り箸

- ラップ
- ビニール袋
- (ウェット)ティッシュ
- タオル
- 簡易トイレ

10年前の教訓は
生かされましたか？



日頃からの備えで危険を減らせます。



☆光乃里レクリエーション☆

6月に紫陽花、7月には蓮の花の見学にお出かけをしました。
皆さんとてもいい笑顔です(^^)



今後も楽しいレクリエーションを予定しております♪



9月1日より

「チョイソコくまもと富合・城南」

の運行が始まります 🚗



熊本市
Kumamoto City

公共交通空白地域を含む地域における、バスや鉄道といった基幹公共交通との接続や、地域内における日常の移動手段の確保を目的とした予約制の乗合タクシーです。

◇お問合せ◇

都市建設局 交通政策部 地域交通支援課
電話番号：096-328-2259

当施設も停留所になっております

ひかりテラス病院では、地震後も通常診療を続けております。一般内科、発熱外来、各種ワクチン接種も行っております。「なんとなく調子が悪いけど、何科にいけばいいかわからない」という方も、まず気軽にご相談ください。



施設のご案内

ひかりテラス病院
Tel:0964-28-6000

介護老人保健施設光乃里
Tel:0964-28-8000

