

こんにちは！ハビリス西さわらぎです！！

秋晴れのさわやかな季節となりました
季節の変わり目ですので、どうぞご自愛ください



ハビリス 西さわらぎたより



Instagram

はじめました！

高島整形外科



お知らせ等もこちらから
ご覧いただけます！

ハビリス西さわらぎの様子

風船かずらが
とても元気です
↓



↑
今年も彼岸花が
咲きました♪

↑ハビリスの運動



ウクレレを弾いて
下さいました♪
↓



利用者様の
作品



発行月 R7.10月

発信元
(医)高島整形外科
ハビリス西さわらぎ

vol. 158

谷口由里

台風の備えについて
～台風接近のタイムライン～

台風の時期がやってきました
余裕を持って台風にご備えましょう！



最新情報の確認 (気象庁・自治体・防災備蓄等)

接近3日前まで → 2～1日前まで → 1日前～接近

ハザードマップ・避難場所確認

備蓄品の確認 (水料、備蓄対策、感染症対策など)

周辺の危険調べ (排水溝、風で飛ぶような物)

身近な人と話し合い (危機感、避難方法を共有)

避難所を決めておく
※避難所以外の在宅・分散避難含む

備蓄終わらせる・停電備え

暴風対策 (付け、ガラス飛散防止)

高齢者など「要支援者」避難開始

状況が悪化する前に避難開始
※心配ですが、煙や水障、海岸などを近づかない

状況悪化時は少しでも安全な場所へ

※気象条件によって大雨や突風、高波など、天候変化が早まります。最新情報の確認を

台風の「備え」チェックリスト

- 物干し竿や植木鉢を家の中へ
- 側溝や排水溝の掃除
- 雨戸やシャッターを下ろす
- スマホやモバイルバッテリーの充電

10月13日(月)は祝日のため、お休みになります。

よろしくお願ひ致します。

医)高島整形外科ホームページからも
ハビリス西の詳細をご覧いただけます。

また見学や体験利用、随時受付しております！
お問い合わせは左記まで、お気軽に
お電話ください♪

