

宝島社『大人のおしゃれ手帖特別編集 シニアのための防災バイブル』に
安心米 白飯が掲載されました

グッズ 備えておきたい非常食カタログ

水も火も 必須

被災したシニアのリアルな声で作りました

大人のおしゃれ手帖 特別編集

シニアのための防災バイブル

緊急時に とるべき行動は？

家族と連絡がとれるか心配

ペットと 避難所に入れる？

被災者インタビュー
災害を経験したからこそ語る
シニアに必要な
備えと対策

シニア必携！
私たちを
助けてくれた
防災グッズ

日常生活に
不可欠
老眼鏡

切らずと危険
常用薬

蒸さずも防げる
雨具

足腰が弱くて避難が不安

資産もしつかり守りたい

持病とはどう付き合えばいいの？

実例満載
イザというときに
命を守る
1冊！

重くて持てないかも！
本末転倒にならないよう

避難袋は一次・二次の
2つに分ける

普段からの
ご近所付き合いを大切に

「互」いに「近」くで「助」け合う
非常時のための
「互近助」作り

取り外して
使える！

特別
付録
避難袋の友
被災時の
便利ワザ手帖

- ペットボトルを
湯たんぽに
- 長袖の服で靴の代用を

宝島社 T'sbook

水があれば
できる
15分、水なら30分で
安心米。スプーン付
で食べられます。

おかしご飯

1
ご飯

安心米

おかずセット

2
おかずセット

美味しい防災食
アルファセット
【保存料あり！】
アルファフーズ
AVS 184(税込)
電話: 03-6435-6080
http://www.alpha-
food.net

不足するビタミン

掲載ページ: P30 備えておきたい非常食カタログ