

▶ 防災は日頃の備えから！ ▶ 知識を身に付け防災力をアップ！ ▶ お客様にもご案内しましょう

## 今月のテーマ

# 水の節約アイデアを試してみましょう！

**大** 地震や台風など、自然災害が発生すると断水してしまうことがあります。また、被災後には限られた水で生活を強いられる場合もあります。普段から節水を心掛けることも大切ですが、いざという時に備えて、以下のようなアイデアを試してみましょう！

### 歯磨きを少量の水で

少量の水（約30ml）で歯磨きを試してみます。歯ブラシが汚れてきたらウェットシート等で拭き取ります。歯ブラシがない時は、ハンカチや口腔ケア用ウェットシートを指に巻き付けて歯を拭うこともできます。



### ペットボトルのふたに穴

画鋸などでペットボトルのふたにいくつか穴をあけることで、水がシャワーのように少しずつ出てきます。また、百円ショップ等で購入できるペットボトルにつけるじょうろも使えます。



### 皿にラップ

皿など、食器にラップを巻いて使います。食後はラップを捨てるだけで洗う必要がありません。



### ポリ袋調理

食品用の「高密度ポリエチレン」の袋を使い、ご飯を炊く、ゆでる等の湯せん調理を行うことができます。また、一つの鍋で食材を別々の袋に入れることで同時に調理することも可能です。

