

# まず何をしたらいいの？

最近地震多いから  
備蓄しなきゃって思うけど・・・

何をしたらいいの？  
てか本当に災害時に  
役に立つの??

ま  
ま  
あ

「大災害に備える」  
と思うと  
ハードル高いですね

安いときに  
好きなもので  
OKです

まずは缶詰や  
カップ麺などを  
2個ずつ買い、  
「1個食べたら  
1個買い足す」  
方式を続けてみたら  
どうですか？

それだけで  
いいの？

お水は  
忘れないでね

この方式だと  
備蓄しながら  
食べているので  
ムダがないし・・・

習慣化されると  
いつも少しずつ災害のことを  
考えるようになりますよね

なるほど!!

一度でそろえるより  
続けた方が  
いいのね