**おりへのづかいについて**

おりのために、「かないで」、「すわってんでください」と、しているかもしれません。
しかし、おりはいからだをかすことをしないと、くことができなくなることがあります。

では、しでもからだをかすことができるよう、のことにをつけてください。
・たくなるので、はをしまってください。
・のでも、くことができるように、りをつくってください。
・さんぽをしたり、からだをかすようにしてください。

では、むことも、くことも、です。

**お年寄(としよ)りへの気(き)づかいについて**

お年寄(としよ)りのために、「動(うご)かないで」、「すわって休(やす)んでください」と、話(はな)しているかもしれません。

しかし、お年寄(としよ)りは長(なが)い時間(じかん)からだを動(うご)かすことをしないと、動(うご)くことができなくなることがあります。

避難所(ひなんじょ)では、少(すこ)しでもからだを動(うご)かすことができるよう、次(つぎ)のことに気(き)をつけてください。

・寝(ね)たくなるので、昼間(ひるま)は毛布(もうふ)をしまってください。

・避難所(ひなんじょ)の中(なか)でも、歩(ある)くことができるように、通(とお)り道(みち)をつくってください。

・さんぽをしたり、からだを動(うご)かすようにしてください。

避難(ひなん)生活(せいかつ)では、休(やす)むことも、動(うご)くことも、大切(たいせつ)です。