

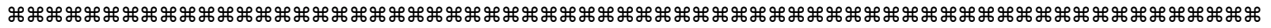


通信

2024年 1月号

# エプロン

2024年 1月15日発行  
発行責任者 猪狩 英則  
〒177-0041 練馬区石神井町 8-53-24  
TEL 6915-9315  
FAX 6915-9316  
E-mail : [actepu@oak.ocn.ne.jp](mailto:actepu@oak.ocn.ne.jp)  
HP : <http://epuron.ico.bz/>



## 新年あけましておめでとうございます

旧年中はわたくしどもエプロンの活動をご支援いただき、誠にありがとうございました。

また、寄付を頂きました皆さま、賛助会員の皆さまにも重ねて感謝いたします。

2024年、当法人はおかげさまで創立30周年を迎えます。今後も更なるサービスの向上に努めてまいりますので、より一層のご支援、お引き立て賜りますようよろしくお願い申し上げます。

理事長 猪狩秀則



## 認定 NPO 法人 エプロンへの賛助・ご寄付のお願い

エプロンは2014年に認定 NPO 法人となりました。  
認定 NPO 法人への賛助会費・寄付は税制優遇の対象となります。(エプロンが発行する領収書が必要です)  
エプロンでは皆さまからの賛助会費・ご寄付を地域活動(地域の居場所事業・地域に向けたイベントなど)に使わせていただいております。  
賛助会費は1口1,000円で3口以上をお願いしています。  
ご寄付くださる場合、認定 NPO 継続のためには3,000円以上の寄付をお願いしています。  
地域を豊かにする活動に皆さまのご協力をお願いいたします。

\*エプロンに3,000円ご寄付くださった場合

- ① 所得税の控除  
(3,000円-2,000円)×40%=400円
- ② 地方税の控除  
(3,000円-2,000円)×10%=100円

① + ② =500円  
確定申告された場合、500円が還付されます





# 今！災害時に必要なものの見直しを

近年大型地震が増え、防災に対する意識が高まっている事かと思えます。避難所ができ、支援物資が届いている様子をテレビで見かけた方も多いのではないのでしょうか？そんな今だからこそ、防災用に準備している物の見直しをしてみてもいいかもしれません。



□一人当たりの備蓄量の例（3日分を基本とします。）

飲料水	1日3リットルを目安に3日分（9リットル）
非常食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯（アルファ化米など）</li> <li>・ビスケット類</li> <li>・チョコなどの甘味</li> <li>・乾パン</li> </ul> 
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トイレットペーパー、ティッシュ、マスクなど衛生用品</li> <li>・せっけん、ハンドソープ、ウェットティッシュ</li> <li>・タオル</li> <li>・ろうそく、懐中電灯など</li> <li>・マッチ、ライター</li> <li>・カセットコンロ、ボンベ</li> <li>・ブランケットなど</li> <li>・防災用ヘルメット</li> <li>・貴重品（持ち出しやすい場所にまとめておく）</li> </ul> 

## 「ローリングストック（回転備蓄）」がおすすめです！



ローリングストックとは、普段から少し多めに贖罪、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食材を家に備蓄しておく方法です。

日常生活で備蓄を使用し、常に新しいものに入れ替える事で、いざという時の賞味期限切れを防いだり、災害時でも日常生活に近い食生活を送ることができるようになります。

※上記の表はあくまでも例となります。他にも個人で必要なものもあると思いますので、ぜひ、各ご家庭で話し合っってチェックリストを作ってみてください。

編集後記： 2024年が始まりました！今年もよろしくお願いいたします。  
事務所の近隣を散歩していると、いろいろな花が狂い咲いていて目の保養になっています。暖かい日にはお散歩に出かけて、花を愛でるのもいいですね！  
ちなみに私のおススメの防災グッズは圧縮タオルです。軽くてコンパクトで持ち運びしやすく衛生的です！（U）

