



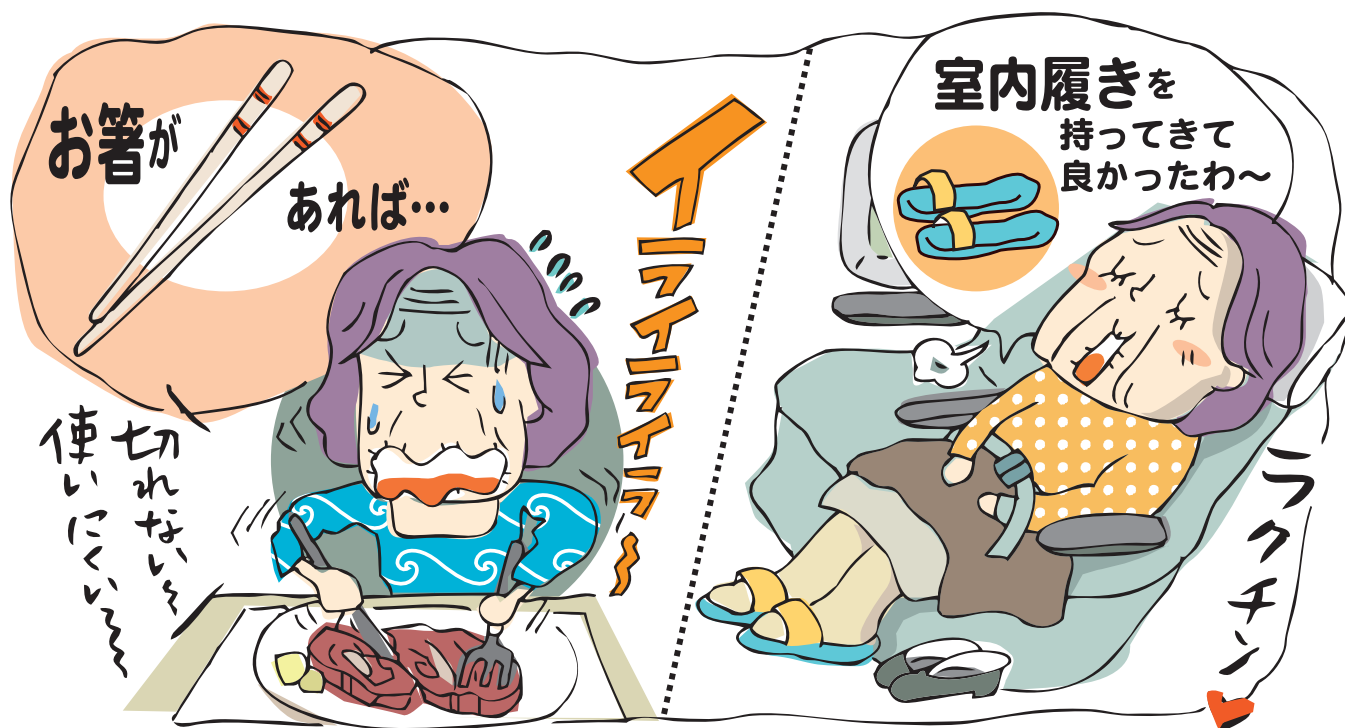
忘れ物はありませんか？

旅先で役立つ持ち物チェックリスト



普段の生活グッズを旅先へ持ち込む

旅先では、「あれを準備していればよかった」「ああ、忘れた!!」なんてことはありませんか？特に高齢の方で旅行の場合、意外に見過ごしがちな「あったら便利グッズ」があります。また、日常生活では気づきにくいですが、旅先で持っている则便利なものもあります。右のチェックリストを使って忘れ物のない快適な旅行の準備をしてください!!



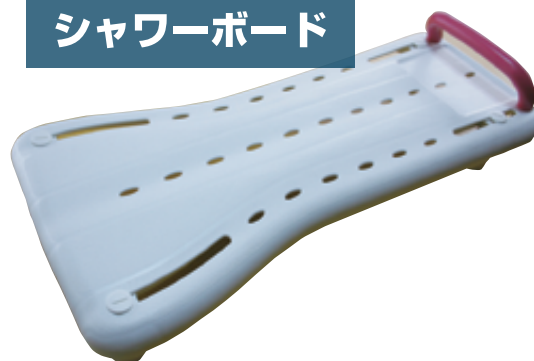
しゃらく旅倶楽部で貸し出しが可能なもの（有料）

安全な旅行を楽しむためにしゃらく旅倶楽部で貸し出しが可能な物もあります。お気軽にご相談ください。



シャワーチェア

シャワーボード



記号の説明



重要



必要







あると便利

チェック欄







品目

説明







貴重品

-  **現金** ●…………… ● 宿泊代、食事代、お買い物、遊興費など必要最低限を見積もって持って行きましょう。
-  **医師の診断書**
-  **保険証のコピー** ●…………… ● 突然の病院で必要になります。忘れないように必ず持って行きましょう。
-  **障害者手帳**










着替え

-  **着替え衣類** ●…………… ● 荷物にはなりますが、念のため多めに。
-  **防寒具** ●…………… ● 室内と外の気温差は危険ですので、カイロ、ひざ掛け、マフラー、帽子等しっかりと防寒具の準備を。
-  **下着 / 靴下**
-  **室内履き** ●…………… ● 慣れないスリッパは滑る場合があるので、慣れたものを持って行くと安心です。
-  **パジャマ**
-  **帽子** ●…………… ● 夏場は熱中症予防に、冬場は防寒として。





お風呂

-  **タオル類** ●…………… ● 多目に持っているとう安心です
お風呂あがりの温度差対策にバスタオルがあると便利です。
 -  **洗面具**
 -  **シャワーキャップ**
 -  **イヤークラップ**
 -  **★シャワーチェア**
 -  **ドライヤー**
- タオルの種類**
- ◆ハンドタオル…簡単な手拭きに
 - ◆フェイスタオル…洗顔やお風呂で
 - ◆バスタオル…お風呂あがりや体温調節に



日用品

-  **化粧品** ●…………… ● 歯ブラシ、歯磨き粉、シャンプー、リンスなど。
-  **ティッシュ類**
-  **入れ歯グッズ** ●…………… ● 入れ歯保管容器、入れ歯洗浄具など。
-  **医薬品** ●…………… ● 普段服用しているお薬を朝昼晩で小分けにして持って行くと便利です。万が一のために多めに持って行くと安心です。 ※お薬の説明書も忘れずに。
-  **髭剃り**
-  **時計**
-  **常備薬** ●…………… ● 頭痛薬、整腸剤、風邪薬、湿布薬、目薬、傷薬、酔い止め、虫除け等 ※お薬の説明書も忘れずに。
-  **ビニール袋**
-  **紙パンツ類** ●…………… ● 紙パット、尿とりパットなど。普段より多めに持って行くと安心です。









食事

-  **お箸** ●…………… ● 使い慣れたものを持って行くと安心です。
-  **スプーン / フォーク** ●…………… ●
-  **食事ハサミ** ●…………… ● かたいものを刻んで食べるときに便利です。
-  **食食用エプロン**

睡眠

-  **防水シート** ●…………… ● 夜尿の心配がある場合、宿泊先のベッドに敷くと安心です。
-  **★ベッド用手すり** ●…………… ● NPO 法人しゃらくで準備することも可能です(有料)。

その他

-  **カメラ類** ●…………… ● バッテリーやメモリー・フィルムも忘れないようにしましょう。
-  **★シャワーボード** ●…………… ● NPO 法人しゃらくで準備することも可能です(有料)。
-  **S 字フック** ●…………… ● 車イスやホテルのお部屋で荷物をひっかけたり、干したりする際に便利です。
-  **血圧計 / 血糖値測定器**
-  **眼鏡 / コンタクトレンズ類**
-  **サングラス**
-  **雨具** ●…………… ● 折りたたみ傘や携帯のカッパなど。
-  **日焼け止め**

