

いつの間にか時節は巡りもう9月。皆様にはお変わりありませんか？

さて、4日（月）に今年度第2回目の男性介護者教室『ごいっしょクラブ』が行われました。今回は9名の参加の下、関川村社協の菅原清夏歯科衛生士と、当法人の井上美和子管理栄養士を講師に、「お口の健康」と「ちょっとした工夫で男めし」について実践をまじえた内容で構成、和気あいあいの教室となりました。次回は11月、また楽しみです。



- 9/13（水）押し花の会様（ぬくもり棟）
- 9/15（金）敬老会式典  
白鷺会グループ様
- 9/17（日）下関大祭見学
- 9/18（月）RUN 伴新潟（職員4名）
- 9/21（木）彼岸供養祭
- 9/24（日）おやつバイキング
- 9/26（火）選択食
- 9/27～29 関川中2年生職場体験
- 9/28（木）防災訓練（起震車体験）

## 9月・10月 行事予定

- 10/4（水）十五夜
- 10/6（金）ラーメン屋台
- 10/9（月）菊の節句
- 10/10（火）世代交流さつまいも掘り
- 10/11（水）リバーサイドレストラン  
押し花の会様
- 10/16（月）いも掘り予備日
- 10/18（水）誕生祝い膳

今年も豊作！



8/27 関川村役場にてズンパ！



紙上らいぶらりー

8/27 遠山・佐藤介護士の晴れ姿！



8/9～10 関川中2学年職場体験学習から



# 垂水の里 栄養だより

8/27(日)晴天の中、大したもん蛇まつりの大蛇パレードが垂水の里から出発。間近に雄大な姿を目にし、ご利用者も「いいものを見た」と大変喜ばれていました。今年は羽越水害から50年、30回目の大したもん蛇祭りとなり、節目の年になりました。最近では毎年のように大雨による川の増水や台風被害のニュースが聞かれます。災害はいつやってくるかわかりません。今月は非常時の備えについてお伝えします。

## ◆ どのくらい備えるか

1. 最低でも「3日分」は必要！  
⇒ 災害発生直後は支援物資が届くまで時間がかかることを想定し、**最低3日分（できれば1週間分）の水と食料**を備えておく
2. 水は大切です！  
⇒ 飲み水として、1日1人3リットル×家族分×3日以上 が必要
3. ライフライン（電気・ガス・水道）が停止した場合に備え、「カセットコンロ」と「カセットボンベ」も備えておくと便利。

## ◆ 何を備えるか

- ・米 ⇒ 2kgあれば、約27食のご飯が炊けます。さらに「無洗米」だと水の節約にもなります。
  - ・水 ⇒ エコノミークラス症候群予防のためしっかり飲むようにしましょう。
  - ・パックご飯、もち
  - ・そうめん、そば、うどんなどの乾めん
  - ・カップラーメン、袋入りラーメン
  - ・インスタントみそ汁や粉末スープ
  - ・日持ちする野菜、乾物、調味料
  - ・レトルトのカレーや丼物の素
  - ・おかずになる缶詰
  - ・フルーツやみつ豆などのおやつになる缶詰
  - ・チョコレートやあめ
  - ・エネルギーやビタミンが取れるゼリー飲料
- \* 定期的に食べる日を決め、食べたら購入するようにすると、賞味期限切れを起こしにくく、無理なく蓄えられます
- \* 普段からご飯やパンを冷凍しておいても非常食として食べられます。
- \* 食器にラップをまいたり、ビニール袋をかけて使うと食器洗い用の水が節約できます。
- \* クーラーボックスは冷蔵庫の代わりとして、ビニール袋は鍋の代わりに使うこともできます。

## ◆ どう備えるか

- ・ローリングストック法  
⇒ 普段使う食材を多め（普段の倍くらい）に買い置きし、日常的に使いながら「いざ」という時のために備える方法  
普段の生活で使いながら蓄えていくので、賞味期限が切れるというムダがなく、また、非常時でも慣れたものが食べられる  
食材だけでなく、トイレトペーパーやティッシュペーパー、ラップやホイル、ビニール袋、カセットボンベなども買い置きしておく、非常時にあわてて買わなくてもよい

乾パンや水で戻すことのできるアルファ米製品なども非常食として長期間の保存ができるので備えておくと便利です。非常時にいきなり、いかにも「非常食」のようなものを食べようとしてもなかなかのどを通らないものです。どんな状況でも食べないわけにはいきません。日頃の生活の中で「万が一」のことを頭の片隅におきながら、非常食を考えておくことが大切です。 《 管理栄養士 伊藤 藤 》

※ パックナンバーは下記をクリックしてください。

[過去のつなぐへようこそ！](#)