

8月31日(水)、施設内研修を実施しました。施設への侵入者を想定したグループワークでは、各班色々な意見や奇抜な？アイデアが出されましたが、お招きした村上警察署地域課下関交番 所長上田榮作様からは細部にわたりの的確なご助言をいただき、防犯意識と自衛意識の高揚を図ることができました。次回は実践的な防犯訓練も企画したいと思います。

上田所長には引き続きよろしくお願いたします。

8/28

第二十九回大したもん蛇まつり・大蛇パレード出発!



上田榮作
下関交番所長

8/24

垂水名物鮎まつり…炭焼きあゆを堪能していただきました



9月・10月行事予定

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 9/14 (水) 敬老会 (10:30) | 10/ 7 (金) ラーメン屋台 |
| 9/15 (木) 十五夜 | 10/ 9 (日) 菊の節句 |
| 9/18 (日) 大蔵神社祭礼見学 | 10/12 (水) リバーサイドレストラン |
| 9/19 (月) 敬老の日・おやつバイキング | 10/19 (水) 誕生祝い膳 |
| 9/21 (水) 押し花の会様・誕生祝い膳 | 10/30 (日) おやつバイキング |
| 9/23 (金) 彼岸供養祭 (10:45) | |

* 台風10号により北海道、東北地方で大きな被害が発生しています。
被災された皆様には、謹んでお見舞い申し上げます。
私どもにとっても、決して他人事ではないことから、村自主防災協議会や防災ネットワーク 関係施設との連携の下、「安全確保」と「備え」に一層努めていきたいと思ひます。



垂水の里 栄養だより

8/28(日)晴天の中、大したもん蛇まつりが行われ、雄大な大蛇パレードが垂水の里から出発しました。50年前のその日に起きた羽越水害にちなみ、大蛇の長さは82.8mとされたことは有名です。また、9/1は「防災の日」です。大正12年の関東大震災にちなみ制定されました。先日の台風では北海道や東北に大きな被害が出ています。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

⇒ 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**を備える

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。

◆ 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、賞味期限切れなどのムダがなく、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

◆ 何を備えるか

- ・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
- ・米 ⇒ 2kgあれば、約27食のご飯が炊けます。
- ・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。
- ・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、食べたなら購入するようにすると、賞味期限切れを起さず、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。

*食器をラップで被ったり、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。

カンパンや水で戻すことのできるアルファ米製品などは長期間の保存ができるので非常食として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」という物を食べようとしてもなかなかのどを通らないかもしれません。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 》

※ バックナンバーは下記をクリックしてください。

[平成28年4月](#)

[平成28年5月](#)

[平成28年6月](#)

[平成28年7月](#)

[平成28年8月](#)