

見守り講座を開催しました

テーマ：災害時に役立つ！誰でもできるポリ袋調理



9月3日（水）40名の参加者を迎え、喜多見東地区会館にて開催しました。多数の申し込みがあり、地区内在住の方々の防災意識が高いことを感じる機会となりました。

管理栄養士・防災士である、講師の神田由佳氏の実演を見ながら、“白飯、サバ缶のトマト煮、焼き鳥缶入りきんぴらごぼう”のポリ袋調理を学びました。参加者は熱心にメモや写真で記録をしたり、調理中の様子を近くで見つつ講師に質問をしたりと、意欲的な様子がとても印象的でした。

調理後は、実食もしました。浸水無しの生米から“ポリ袋で炊いた白飯”の仕上がりに驚き、互いの炊き上がりの感想を分かち合う様子が見られました。二種類のおかずも「美味しい！」という声がたくさん聞かれ、皆さん完食していました。

講座で教わった情報の一部を紹介します。

【ローリングストックとは】普段の食品をすこし多めに買い置きし、賞味期限を考え古い物から消費します。消費分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭内で備蓄されている状態を保つための方法です。

【備蓄食品は大きく分け**非常食**と**日常食品**の2種類】
非常食だけでなく、日常でも災害時でも使えるものを「ローリングストック」としてバランスよく備えましょう。また、外出中に災害が発生することを考え、普段から持ち歩く飲料水やチョコレートなどの「持ち歩き用品」を備えておくも万全です。



◎魚屋の移動販売会（宇奈根1-38-2）

10月23日（木）13時30分～14時30分

★新鮮な魚の販売で盛況です★

住民主体で意見を出し合う協議体を開き、生活支援を生み出しています。皆さまの暮らしの中でお困りの事や、あったらいいな…と思う支援など、是非お聞かせください。皆さまのお声が活動の第一歩となります。