食楽通信 No78

時短に非常時に パッククッキング

普段から練習しておこう！

クックパッドは
こちらから→

災害時に普段と変わらない温かい食事を食べたいものです。
食材を入れたポリ袋を湯せんするだけで作れる簡単料理を２品ご紹介します。

サバじゃが

【材料（２人分）】
〇さば缶…１缶
（味付けまたは味噌煮）
〇じゃがいも　２個
〇人参　1/４本
〇醤油　大さじ１　　〇砂糖　大さじ1/２
★耐熱ポリ袋
（湯煎調理OKと記載があるもの。
スーパーの透明袋等は熱に弱いのでNG）
【作り方】
①じゃがいもは２センチ角、人参は小さめの乱切りに切る
②ポリ袋にさば缶とじゃがいも人参、調味料を入れ空気をしっかり抜いて口を縛る。
鍋にたっぷりめのお湯を沸騰させ、２０分～３０分加熱する。器に盛りつける。

～ポリ袋調理のメリット～
①衛生的
②水・ガスの節約
③お手軽

※ポイント
※味がしみこみにくいので、普段の食事よりも若干濃いめの味付けにしましょう。
※ポリ袋の空気は中途半端に抜くと、加熱した時に膨らんでしまい、煮えムラの原因になります。しっかりと空気を抜きましょう。

●熱湯は捨てずに再利用
サバじゃがの加熱に使用した熱湯はアルファ化米を戻したりインスタント味噌汁を作るのに使うと無駄がありません。

キャベツのゆかり和え

【材料（２人分）】
〇キャベツ　　１００ｇ
〇ゆかりふりかけ　小さじ１弱

【作り方】
①キャベツを食べやすい大きさにざく切りする。
②ポリ袋にキャベツ、ゆかりふりかけを入れ、手でもむ。
③３０分ほどねかせて器に盛りつける。

●食器の備蓄も忘れずに。

災害で水が使えない時は、使い捨て食器や、お弁当箱、食器類が大活躍します。
普段から少しずつ買い足しておきましょう。

★備蓄の目安
〈飲料水、調理用水〉
　１人１日３リットル
〈食糧〉１日３食を３日分
〈ガスボンベ〉大人２人で１日１本。カセットコンロも定期的に動作確認しましょう。
●甘い物で心の栄養チャージ
　災害時にはいろんな不安が重なるもの。そんな時こそ甘いお菓子でほっと一息したいものです。
　チョコレートやクッキー等、日持ちのする自分の好きなお菓子を備えておきましょう。

さんサポ通信

YMCAサンホームは皆様からのさまざまなご支援を受け運営しております。
～サンホーム後援会～
後援会では、サンホームの施設改修等の支援を行っています。

＜年度会費＞
個人　一口　3千円　　法人　一口　1万円
182,000円　　（2023年4月30日現在）
ご支援に感謝いたします。
引き続きご協力賜りますようお願い申し上げます。
＜問合せ＞
YMCAサンホーム後援会（YMCAサンホーム内）
TEL　06-6787-3733
FAX　06-6787-3885

HP・インスタグラム

ホームページ　⇓
インスタグラム　⇓

Email:sunhome@osakaymca.org

ともに歩む

人と地域とYMCAサンホームをつなぐニューズレター

VOL.90 2023年3月～4月

発行：YMCAサンホーム
〒577-0034東大阪市御厨南3-1-18
TEL 06-6787-3733

不定期ですが、
「サンファーム※新聞」
も発刊しています。

※「サンファーム」とは、スタッフと利用者が一緒に四季折々の花や野菜を育てている、小さな畑と花壇です。

サンファームで玉ねぎを収穫しました！秋には芋掘りをする予定です。

ボランティアの
みなさんが、
本格的なお茶
を点ててくださ
いました！

喫茶コーナーでお茶会をしました。

春　夏　秋　冬

「ともに支えあい、ともに歩む」
YMCAは、社会課題に対して、地域や資源等を結びつけることを具体化するために、多世代・多様な人が集い、地域・行政・必要な関係機関と連携を行う「ネットワーク型福祉社会」の実現を目指しています。このネットワーク型福祉社会の構築に向け、高齢者支援の拠点であるＹＭＣＡサンホームでは、誰もが人の支えを必要とし、誰もが人の支えになることができるよう、地域とともに歩む施設として、多様化する福祉ニーズに応えるさまざまな活動を行っています。2023年度は、子どもから高齢者の方々が集うことのできる多世代交流の拠点として、ともに支えあう機能を強め、地域で生活する１人ひとりの幸せを願い、皆さまとともに歩んでいきます。

施設長　大塚由実

サンホーム災害特集　～災害から命を守る！！～

災害の際、“被害を少なくするために”

①話し合いをしましょう…家族間の連絡は？

大災害が起きたとき、停電が発生する事や、電話が繋がりにくい状況になったりします。
家族で話し合い、通信各社の災害伝言板、NTT災害伝言ダイヤル、SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）の利用を検討しましょう。

②自宅の安全対策をしましょう…家具の転倒防止と耐震対策

大切な命を守るために、背の高い家具やテレビ、倒れやすいものを中心に転倒防止器具を取り付けましょう。器具はホームセンター等で販売されています。
※近年の地震による負傷者の30～50%は
家具類の転倒・落下・移動が原因です。

③避難する場所知っていますか？…地震や風水害、がけ崩れ等で避難する場所は次のとおりです。

1.緊急避難場所
災害が発生し、又は発生するおそれがある場合における円滑かつ迅速な避難のための立退きの確保を図るため、市立小・中学校・高等学校等の運動場、公園を緊急避難場所として指定しています。
2.一時(いっとき)避難場所
激しい地震の直後や大規模延焼火災等の際に身の安全を守るため、概ね1ha以上の場所を有する場所を一時(いっとき)避難場所として選定しています。
3.広域避難場所
火災の延焼拡大によって生じる輻射熱、熱気流から市民の安全を確保できる次の場所を広域避難場所として選定しています。

④必要な物を備蓄しましょう…最低でも、食料・飲み水3日分（7日分が理想！）

災害発生直後は、食料品や日用品の確保が難しくなります。
□飲料水　目安：3日分で1人9ℓ
□食料品　クラッカー、缶詰等調理せずに食べれるものを※ローリングストックします。
□トイレパック　目安：3日分で1人15パック

※ローリングストック
普段使っている食料品や
日用品を少し多めに
買い足し、
一定の備蓄量を保つ事。

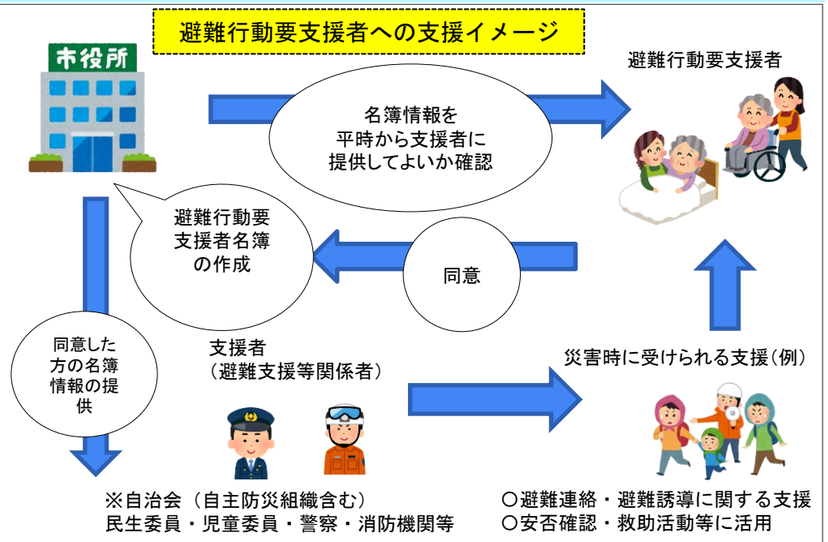
⑤避難の際は…電気・ガスの元栓を切りましょう

阪神淡路大震災では、電気が復旧した際に電化製品の再作動が原因の『通電火災』が多く発生しました。
避難する際は必ず「電気のブレーカーを落とす、ガスの元栓は切る」を徹底しましょう。

※自然災害のあと、ガスを再び使う時、次の事を確認してください。
・ガス機器周囲でガス臭がしないか
・ガス機器本体に変形・破損等異常ないか
・煙突式等、屋内外の給排気設備に異常がないか
・ガス接続具が正しく接続されているか確認してください

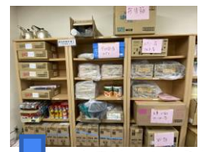
避難行動要支援者名簿制度について

大規模な災害が発生した時は、消防や警察をはじめとする公的機関による救助活動が行われるまでに一定の時間を要します。また、支援を必要とする人が多くなるため、公的機関だけでは十分な支援が行えない事も想定されます。ひとりでも多くの人の命を救うためには、自ら避難する事が困難で特に支援が必要な方を地域で助け合うことが重要となります。地域の避難支援等関係者(民生委員、自治会、校区福祉委員会、等)への情報提供について同意された方の情報を名簿にし、その名簿を平常時から提供する事で、災害時における地域での支援活動に役立てる取り組みをしています。



非常時の備蓄について

サンホームでは非常時用に備蓄をしています。



中身はこのようなものです。

アルファ化米の試食会をしました★

・缶詰（乾パン・フルーツ・さば缶）
・お粥（パウチ）
・飲料水
・カセットコンロ・着火マン
・紙皿、紙コップ、スプーン、ストロー
・非常用トイレ凝固剤

災害時持ち出しチェックリスト

定期的にチェックを！

□飲料水
□携帯ラジオ
□食料（アルファ化米、カップ麺、ビスケット、チョコレート、乾パン）
□貴重品（現金、印鑑、預金通帳、健康保険証や免許証のコピー）
□防災頭巾、ヘルメット
□マスク、軍手、手袋
□救急用品（絆創膏、包帯、消毒液、常備薬、おくすり手帳）
□懐中電灯
□携帯ラジオ
□携帯電話の充電器
□衣類、下着
□くつ、スリッパ
□洗面用具、使い捨てカイロ
□ウェットティッシュ
□ろうそく、ライター
□笛（居場所を知らせられる）
□筆記用具

水害・土砂災害の防災情報の伝え方が変わりました。

警戒レベル	避難行動等	避難情報等
警戒レベル5（命の危険 直ちに安全確保！）	既に災害が発生・切迫している状況です。命が危険ですので、直ちに身の安全を確保しましょう。	緊急安全確保（市町村が発令）※市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。
～～～～～＜警戒レベル４までに必ず避難！＞～～～～～		
警戒レベル4（危険な場所から全員避難）	災害が発生する危険が高まっています。速やかに危険な場所から避難先へ避難しましょう。	避難指示（市町村が発令）※避難指示は、令和３年の災対法改正以前の避難勧告のタイミングで発令されます。
警戒レベル3（危険な場所から高齢者等は避難）	避難に時間を要する人（ご高齢の方、障害のある方、乳幼児等）とその支援者は危険な場所から避難をしましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。	高齢者等避難（市町村が発令）
警戒レベル2	避難に備え、ハザードマップ等により、自らの避難行動を確認しましょう。	洪水注意報 大雨注意報等（気象庁が発表）
警戒レベル1	災害への心構えを高めましょう。	早期注意情報（気象庁が発表）

高 ↑ 危険度 ↓ 低

※参考文献：政府広報オンラインより抜粋