

ほほえみ通信

※「民児協」…民生委員児童委員協議会の略称です。

第 35 号 (令和元年 8 月 23 日)

編集・発行 開成町民生委員児童委員協議会
ほほえみ通信編集委員会
事務局・問合せ 開成町社会福祉協議会
《電話 82-5222》

備えていますか？ 災害はいつ起こるかわかりません！

=9月1日は「防災の日」です。=



地震や豪雨など、災害はいつおそってくるか分かりません。
「備えは大事」といっても、具体的に何をすれば良いでしょう？
まずは、どんな時も欠かすことが出来ない、「食べること」から、
備えてみませんか？町の栄養士さんに、アドバイス頂きました。

= 災害発生時の食事のポイント =

①水は大人1人=1日3リットルを目安に！

一度に使い切るわけではない、冷蔵庫もないという状況を考えると、大きいペットボトルでは細菌の繁殖が心配です。持ち運び易さも考慮し、500mlボトルも含めておくことを、お勧めします。

②日常的に食べるもので準備！

缶詰や乾物など、普段食べている物を少し多めに用意して、食べたらその分を買い足しましょう。習慣化すれば、食品の廃棄も減らせます。

③災害時でも、栄養のバランスには気を付けて！

災害時の食事は、すぐに食べられる菓子パンやおにぎりなど、炭水化物に偏りがちです。避難生活が1週間以上続くような場合、栄養のバランスが崩れることにより、体調に思わぬ影響が出てしまうことも考えられます。備蓄する食品にも、少しの工夫があれば、体調不良を防ぐ一助になります。

これらのポイントを踏まえた、備えておきたい食品の例です。（大人1日分の目安）

水：500ml×6本



飲み物は蓋が
出来るペット
ボトルで！

水分・ビタミン・ミネラル：

野菜ジュース
500ml×1～2本



果物の缶詰も
おススメです。

炭水化物：乾パンやお粥の

レトルトパック3～4袋

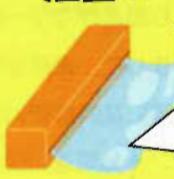


タンパク質：ツナや焼き

鳥などの缶詰3～5缶



注目！



食品ではありませんが、大きめのラップも重宝します。食品を扱う際は、手袋がわりに。皿に
敷けば、その都度皿を洗わずに済みます。

★月に1度程度、備蓄の缶詰などを食べる日を作ると、いざという時の賞味期限切れが防げます！

ともに生きる

翔子

※題字はダウン症の女流書家

金澤翔子さん

ご存知ですか？「ともに生きる社会かながわ憲章」

今から3年前の平成28年7月26日、障がい者支援施設である「津久井やまゆり園」において、大変痛ましい事件が発生しました。このよう事件が二度と繰り返されないよう、同年10月14日「ともに生きる社会かながわ憲章」が定められました。私たち民生委員児童委員35名も、開成町に暮らす一人一人が、年齢や性別、障がいの有無に関わらず、日々その人らしく過ごすために何ができるか、考えながら活動しています。



今年も5月11日に「ふれあい交流会」が行われました。参加された高齢者と酒田保育園の園児さんとのふれあいの一コマ。

— 私たちは、あたたかい心をもって、すべての人のいのちを大切にします
— 私たちは、誰もがその人らしく暮らすことのできる地域社会を実現します
— 私たちは、障がい者の社会への参加を妨げるあらゆる壁、いかなる偏見や差別も排除します
— 私たちは、この憲章の実現に向けて、県民総ぐるみで取り組みます。



年長さんのクラスは縁日の真っ最中。
「ご利用ありがとうございます！」
大人顔負けの接客でした♪



編集後記

いつもお読みくださり、ありがとうございます。今号より紙面がカラーになりましたが、いかがでしょうか？「防災の日」に向けて、災害に対する備え、中でも食物についてまとめてみました。委員の中に、阪神淡路大震災で被災した者もあり、その時のことなどを思い出しながら、作成致しました。少しでもご参考になれば幸いです。また「ともに生きるかながわ憲章」を読み直し、私たちも気持ちを新たにしました。残暑の折、熱中症など、十分気を付けてお過ごしください。～舟橋・藤曲・大野・碓井～