

ありがとう

社会福祉法人伊賀市社会事業協会

30th

ときめきニュース



皆様と共に

かしの木ひろば

第360号

パリオリンピックでの日本人選手の活躍で熱く沸いた8月も終わり、いよいよパリパラリンピックが開幕しました。日本人選手の活躍が気になるのはもちろんですが、オリンピックにせよパラリンピックにせよ、これまで観戦する機会の少なかった競技を見て、その競技のおもしろさを発見できるのもこの大会の醍醐味ではないでしょうか。前回の東京大会では、かしの木ひろばでもポッチャのおもしろさを再認識し、その後レクリエーションで行なったり、体験会に参加したりして楽しみました。今回も選手の皆さんを応援しつつ観戦を楽しんでみてはいかがでしょうか？



「9月の予定」

2日(月) 音楽療法 ♪藤森裕子先生
♪前田美佐先生

20日(金) 避難訓練

※伊賀白鳳高校介護実習 随時



ヘルパーより

防災対策～日頃からできる備え～

災害は、予期できない想像以上の被害をもたらします。それでも、日頃から「災害に遭ったら？」と想像し、準備や対策などの備えを行なうことが非常に大切です。災害が起きたときにできることは限られています。いざという時に、できるだけスムーズに行動できるよう、普段から備えをしておきましょう。

「今月のヘルパーレシピ」

『牛肉とじゃがいものマヨ炒め風』

■材料(1人分)

- じゃがいも・・・小1個
- 牛薄切り肉・・・80g
- 片栗粉・・・小さじ1/2



- ☆マヨネーズ・・・小さじ2
- ☆しょうゆ・・・小さじ1
- ☆塩・こしょう・・・各少々

■作り方

1. じゃがいもは7～8mm角の細切りにし、さっと水にさらして水気をきる。
2. 牛肉はひと口大に切り、片栗粉をまぶす。
3. 耐熱皿に2と☆を入れて混ぜ合わせ、1を加えてさらに混ぜ合わせる。
4. 3を平らにし、ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで3分加熱する。
5. 全体に味をからめる。

※牛肉は、しっかり加熱されているか確認をしてください。

※牛肉は豚薄切り肉、ソーセージに代えてもよいでしょう。

非常用持ち出し袋チェックリスト

- | | | |
|---------------------------------------|--|------------------------|
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> ブランケット | 3日程度の
避難を想定 |
| <input type="checkbox"/> 乾電池 | <input type="checkbox"/> 衣類・タオル | |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話用充電器 | <input type="checkbox"/> 軍手 | |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> 非常用食料 | |
| <input type="checkbox"/> ライター・ろうそく | <input type="checkbox"/> 水 | |
| <input type="checkbox"/> 救急箱 | <input type="checkbox"/> 貴重品(現金、通帳、印鑑など) | |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット | <input type="checkbox"/> 携帯トイレ | |
| <input type="checkbox"/> 歯ブラシ | <input type="checkbox"/> ドライシャンプー | |
| <input type="checkbox"/> メガネ・コンタクトレンズ | <input type="checkbox"/> ティッシュ・ウェットティッシュ | |



いざという時に必要になりそうなものは日頃からストックするようにしましょう。食べ物は、賞味期限の近いものから食べていき、食べた分を補充するようにしましょう。

災害発生直後は支援物資が届くまで時間がかかる事を想定し、最低3日分(できれば1週間分)の水と食料を備えておきましょう。また、避難時にはスニーカーなど底が厚めで歩きやすいものが安全です。被災時にもすぐに取り出せるところに準備しておくようにしてください。