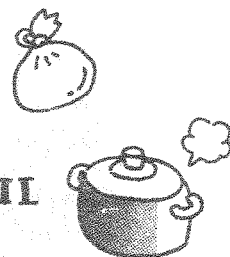


# きみの はとふる・たいむ

紀美野町ボランティア連絡協議会  
紀美野町災害ボランティア・合同研修会

## 災害時に役立つエコクッキングII



災害時、電気やガス、水道が使えなくなっても、食べることは欠かすことができません。どのような状況でも、あたたかい食事はとても大切!

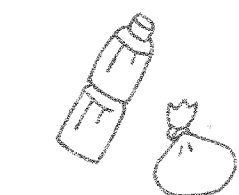
限られた道具や食材を使って はとふる・たいむ 9月号で紹介した【ポリ袋クッキング】を実際に作ってみませんか?

日時 平成30年10月28日(日) 10:00~12:00

場所 紀美野町総合福祉センター 2階 調理室

講師 西谷 幸子氏 (管理栄養士)

- 持ち物
- ▶ 500mlの水のペットボトル (調理に使用します。)  
→ 災害時でも、少しの水で作れる調理法をご紹介します。
  - ▶ スリッパ



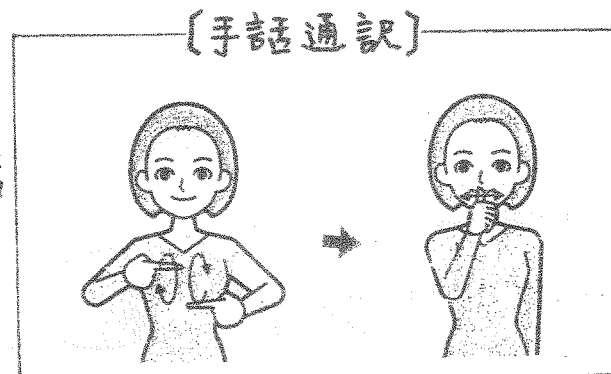
どなたでも

ご参加いただけます!

申込みしめ切り  
10月19日(金)まで

お申込み・お問い合わせ  
紀美野町社会福祉協議会  
TEL 489-9962  
つかつき (岡田・調月)

手話うち



両手差指の指先を左右に向け  
て垂直に交互に回し  
右手親指を立て「口元」  
左右に動かす

### 聴覚障がい者のコミュニケーション方法

- 「手話」 手や指、体や表情などを使って話す言葉
  - 「筆談」 紙や手のひらに字を書いて伝え合う
  - 「口話」 相手の口の動きを見て言葉を読み取る
- ※ その人が一番話しやすい方法を選んで話しかけてみることも大切です

## 8月号での防災クイズの解説です!

- 問1. 地震の時に必要なものですが、大きい地震の時に最も重要なものは?  
答は 笛です → 最悪のケース、自分が生き埋めになり脱出できない時に所在を知らせるこれが出来る。
- 問2. 家に居る時に、大地震が起きた時最初にとる行動で正しいのは?  
答は、机の下にかくれる → 震度6〜7クラスだと、全く何も出来ません。動いて戸をしないように机の下にかくれましょう
- 問3. 外出している時に、大地震が起きた時、一番正しい避難場所は何?  
答は、ガソリンスタンド → ガソリンスタンドは以外に、火にも地震にも強い施設です。
- 問4. スーパーマーケットに居る時に、大地震が来た場合にとる行動で正しいのは?  
答は、買い物のカゴをかぶってうつす → スーパー等の買い物のカゴは以外にも強度がある。とにかく頭を守るこれが肝心です。
- 問5. 家に居る時に大地震が発生し、自分より体重の重い人が倒れて動けなくなっています。どうやって運ぶか?  
答は、毛布で体全体くんで運ぶ。 → 脇の下など力の及ぶ所が硬いため、ヒモやロープも強い力かなと運べない。

## ボランティア伝言板 ポリ袋クッキング はじめの一步

作り方

- ① ポリ袋に材料を入れ、水を張った風呂に沈めて空気を抜き、袋の口を結んで30分以上おく
- ② ①を火にかけて沸とうしたら火をやや弱め、沸とうを保つ
- ③ 沸とう後20分で火を止め、10分蒸らす
- ④ 器に盛り好みで梅干しを味をととのえる

おかゆ (七分がゆ米1:水7・五分がゆ米1:水10  
三分がゆ米1:水20)

材料(1人分) 米(無洗米)・・・40g(1カップ)  
(全がゆ米1:水5) 水……………200ml(1カップ)  
塩……………少々 梅干し……………1個

### 【必ず役立つ震災食】より

編著 公益社団法人 石川県栄養士会  
〒920-0963  
石川県金沢市出羽町2-1 県庁出羽町分室  
TEL-FAX 076-259-5061

発行 株式会社 北國新聞社  
〒920-8588  
石川県金沢市南町2-1  
TEL 076-260-3587(出版局直通)  
FAX 076-260-3423

ボランティアだより

