



つながり mini letter

下荘校区箱作地区福祉委員会
阪南市社会福祉協議会 / 西鳥取・下荘地域包括支援センター

日中はまだまだ暑い日が続いていますが、朝晩涼しくなり、秋の訪れを感じるようになりました。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期ですので、注意が必要です！

台風シーズンです  わが家の備蓄を見直しましょう！



食料備蓄の4点セット

水

飲料水として、1人当たり1日1リットルの水が必要。調理等に使用する水を含めると、3リットル程度があると安心。



カセットコンロ

熱源は、食品を温めたり、簡単な調理に必要。カセットボンベの準備も忘れずに。(1人×1週間分=ボンベ6本程度)



主食

エネルギーの確保
米、レトルトご飯
乾麺、カップ麺
小麦粉、シリアル類 等



主菜・副菜

たんぱく質の確保
ビタミン、ミネラル、食物繊維の補充
缶詰、レトルト食品
フリーズドライ食品
乾物、日持ちする野菜 等



常温保存食品のストック

食品	量	食品	量
水やお茶	ペットボトル (500ml・2ℓ) 計10ℓ程度	スポーツドリンク (粉末)	1~2つ
果物 (りんご、バナナ、みかん、パイナップルなど)	家族分 (腐らない程度に)	野菜ジュースや豆乳など	200ml 程度×2本
野菜 (人参、玉ねぎ、芋、南瓜、大根など)	家族分 (腐らない程度に)	カロリーメイトなど 栄養食品やドリンク	適宜
乾物 (切干大根、高野豆腐、わかめ、のり、ひじき等)	1パックずつ	缶詰 (肉や魚、トマト、大豆、あずき、果物など)	適宜
米や餅、パスタなどの乾麺	長持ちするのでたくさん	鮎やチョコ (羊羹や甘納豆) のお菓子	適宜
パン類	家族分 (腐らない程度に)	マルチビタミンなどのサプリメント	適宜
インスタントラーメン カップ麺、レトルトごはん、レトルトお粥など	目安10食	アルファ化米など防災食品	適宜
即席スープやみそ汁	目安10食	粉ミルクやレトルト離乳食	1週間分
カレーなどのレトルト食品	適宜	調味料 (塩、砂糖、味噌、醤油、みりん、酒、酢、だしの素、マヨネーズ、ケチャップ、カレールー、はちみつ、ドレッシング、ボン酢など)	1パック (本) 多めに
コーンフレーク、グラノーラ ドライフルーツ ミックスナッツなど	適宜	梅干し、ピクルス、佃煮等	適宜

箱作地区管内研修～地域における防災～

7月27日(土)、鴻和住民センターで箱作地区管内研修会が行われました。テーマは「地域の防災計画について」です。

阪南市役所危機管理課より、非常災害時の備えについて、いずみが丘自治会の福元氏より、自治防災活動や各家庭で実施できる防災対策をまとめた冊子「わが家の防災対策」についてのお話をいただきました。

日頃からしっかりと備え、自分の身を自分で守ると同時に、お互いに助け合えるような地域づくりをするため地域ぐるみで取り組むことが重要とのことでした。

