

自主防災かわら版

2017-8号

未就学児～成人

心肺脳蘇生法講習会のご案内

大切な人が突然倒れたら、あなたはどうしますか？
そんな時、役立つ講習会です。是非ご参加ください。

***今回は、未就学児を持つ親御さんを始めとして
成人まで、すべての方を対象とします。**



【日時】 2017年12月3日(日) 午前10時～昼12時

【会場】 はるひ野黒川地域交流センター(はるひ野小中学校敷地内)

【費用】 個人負担無し

【参加者数】 先着 40 名

【講師】 国土舘大学 防災・救急救助総合研究所

【申し込み先】 bousai@town-haruhino.join-us.jp

- ① 「心肺脳蘇生法講習会参加希望」と明記
- ② 参加人数並びに参加者名(全員)
- ③ 参加代表者メールアドレス

【申し込み締め切り日】2017年11月28日

*参加者数が40名に達した場合は、受付を終了致します。

【お持ち頂くもの】 室内履き、筆記用具



昨年の講習の様子



昨年の講習の様子

今年も「心肺脳蘇生法講習会」を開催いたします。

従来、「小中学生～成人を対象」と「未就学児～小学校低学年のお子さんがある親御さん、ご親族等を対象」の「心肺脳蘇生法講習会」を別々に開催してきましたが、今年は**すべての年齢を対象とした講習会を開催**いたします。今年度は、3月に開催してきました「幼児安全法講習会」は有りませんので「未就学児～小学校低学年のお子さんがいらっしゃる方」も、当講習会にお申込み下さい。



お互いの命を守るため、既に受講、体験された方も含め、ぜひご家族の皆様で受講されることをお勧めします。未就学児等の小さなお子様をお連れになってのご参加も歓迎です。奮ってのご参加申し込みをお待ちしています。



2017年間かわら版テーマ 自宅避難

その6 防災レシピ

自主防災かわら版では一年を通して、「自宅避難」をテーマにしています。
 今月は自宅避難時の調理方法についてご紹介です。
 「その2 水の備え」で飲料水についてご紹介しましたが、常備している飲料は有限である中、貴重な水をなるべく使わずお米を炊く方法について実践してみました。

【①レシピ検索しながら作ってみました】

<p>1.</p>		<p>■材料</p> <ul style="list-style-type: none"> ● お米：100g(無洗米ではない通常米) ● お水：130cc ● ポリ袋(余っている ZipLock を使用) ● 煮込む用の水(非常時は飲用に適さない水) <p>※ポリ袋が耐熱なのか分からなかったため、ZipLock を使用しました。しかし、通常のポリ袋でも大丈夫なようです。ただし、ポリ袋の場合、破れ易いので二重三重にして口を閉じます</p>
<p>2.</p>		<p>■ポリ袋に米と水を入れます</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 少量の水での調理のため、米を洗う・研ぐは無しで、そのまま入れます <p>※やはり白く濁りますが、そういうものだと思います</p>

<p>1.</p> 	<p>■炊き(煮込み)ます</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 沸騰した煮込む用のお湯にポリ袋を入れます ● 30分間煮ますが、火が強すぎてポリ袋が溶けないように注意します
<p>2.</p> 	<p>■盛り付け</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 皿に取りださず、袋を皿に載せて袋を開き、皿を汚さないようにします(皿洗い分の水を節約)

【②といあえず皆さん一度試してみてください】

- 洗っていない米にしては臭みが少なく普通に食べる事が出来ました。
- レトルト食品などと併せて温める以外に、梅干しや炊き込みご飯の元などを一緒に入れて炊くことでより美味しく頂けるというレシピもありました
- 「ポリ袋でご飯」等を検索する事で多種多様なレシピが見つかります。
※炊き込み時間もレシピによって変わります
- いざという時に迷わず作ることが出来るように、一度試しに作ってみてはいかがでしょうか

かわらばん版 便利グッズ紹介

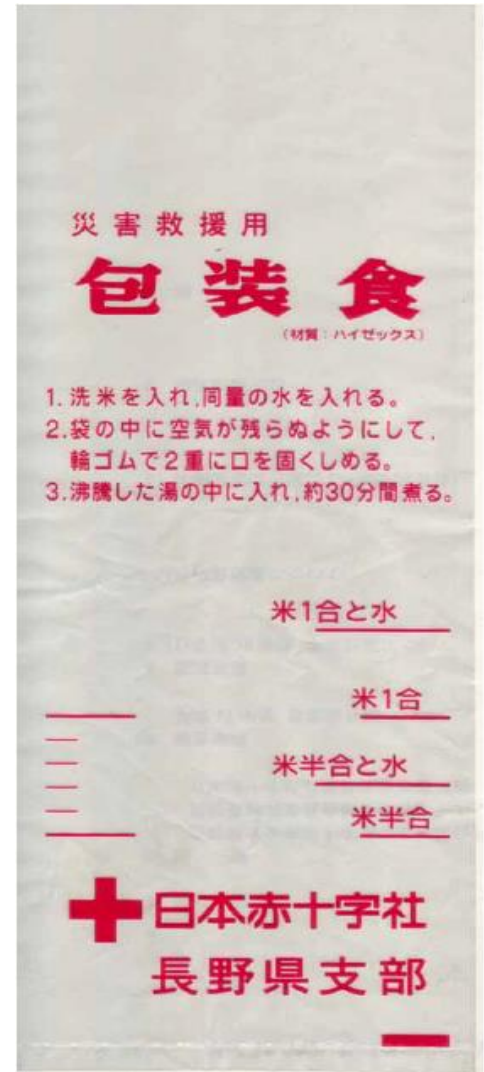
防災時に便利な防災グッズを紹介いたします。

ビニール袋で非常時に最小の材料でご飯の炊き出しをすることができます。詳しくは今月の瓦版テーマ「防災レシピ」で実際に作っていただいた体験を交えて紹介していますので、是非記事をご覧ください。



右の写真は、この方法でご飯を炊くために専用に作られたビニール袋の例です。袋にご飯の炊き方が記載されています。また、写真のものは強化ポリエチレン製で沸騰したお湯のなかでも有害物質を発生せず、焼却炉で燃やしても安全です。(使用後は、地域のごみの決まりに準じて処分ください。)

電気・ガスが止まった場合も、この方法で、カセットコンロと水、お米、ビニール袋があれば簡単に暖かいご飯を炊くことができます。



袋の写真は日本赤十字社 長野支部 HPより引用させていただきました。]

[https://www.nagano.jrc.or.jp/\(03\)NoticeBoard/\(02\)BranchNews/\(07\)Food%20Volunteers/100-01Food%20Volunteer.pdf](https://www.nagano.jrc.or.jp/(03)NoticeBoard/(02)BranchNews/(07)Food%20Volunteers/100-01Food%20Volunteer.pdf)