

NPO かわら版

2016年・33号

風薫る新緑の季節となりました。みなさま、いかがお過ごしでしょうか。4月は、熊本地方を震源とする大きな地震が連続して発生しました。いまなお余震が続き不安な日々です。被災された方々、支援・応援しているたくさんの方々、力を合わせて乗り越えて欲しいと思います。がんばれ熊本！がんばれ大分！がんばれ九州！

備えあれば
憂いなし

万が一に備え、日頃から直ぐに
持ち出せるものを準備しておきましょう！



基本の**一次持ち出し物品**はイラストの他に、
下着・衣類・靴下・タオル・防寒衣類など。
ライターやマッチ、ホイッスル等の笛や筆記
用具、雨具などがあれば便利です。

現金(10円硬貨含む)



ビニール袋、ラップ、ウェットティッシュ、

飴やクッキーなどコンパクトで高

カロリーな携行食など、

小さくまとめてリュックなどに

入れておきましょう。常時、持ち歩くペットボ

トルは小さめの方が負担には

なりません。自分に必要な物

を考えて揃えてくださいね。



救急セット



懐中電灯(予備の電池)

ラジオ



高齢者・障がい者の方々はこの他に栄養補助ゼリーや常備薬、お薬手帳、介護保険証、めがね、入れ歯や紙おむつ、現在利用している医療物品の予備一式など用意しておくとう安心です。

二次持ち出し物品



※ リュックとは別に準備し、危険がなければ災害後、持ち出すもの

最低3日分の食料品

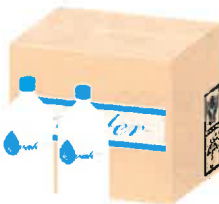
飲料水(1人1日3ℓ目安)

靴と衣類の予備

卓上コンロ・ガスボンベ

寝具・毛布

ポリタンク・バケツ(水を運ぶため)



持ち出し物品は自分が持てるくらいの量にしましょう。たくさん詰め過ぎて、リュックを持ち運べなければ何にもなりません。地震でガラスが割れたりして室内でも危険ことがあります。履きやすいスニーカーなど用心のため、枕元に置いておくのもいいでしょう。



たまごトマト丼

野菜とたんぱく質、カルシウムが簡単に摂れるどんぶりです。

材料 (1人分)

ご飯 150g / トマト 40g
長ネギ 6g / ほうれん草 25g
卵 1個 / 牛乳 大さじ1
ごま油 小さじ1 / 塩、こしょう少々



作り方

- ① トマトは一口大に、長ねぎはみじん切りにする。
- ② ほうれん草は茹でて4cmの長さに切り、塩をひとつまみとごま油で下味をつけておく。
- ③ 卵に塩少々と牛乳を加えて混ぜる。
- ④ フライパンに残りのごま油を熱し、長ねぎを加えて炒める。
- ⑤ トマトを入れ、こしょうをふる。さらに溶き卵を加えて大きくかき混ぜ、半熟状になったら火を止める。
- ⑥ 器にご飯を盛り、②のほうれん草、⑤のトマトと卵を盛り付ける。



★まずはあさりの
簡単、砂抜きです★



低カロリー、栄養満点の
あさり澄し汁



- ① ボウルに50度のお湯を用意し、あさりを入れる。
- ② あさりの身が殻から押し出されてきたら強めにこすり15分放置

これだけ!

お湯に入れるとあさりは身を守ろうとたくさんの水を吸収し、こすることでその水を一気に吐き出すので砂や汚れがよく取れるそうです。

汚れがひどいときはお湯を替えてかき混ぜます。まだ汚れるときは水を入れてかき混ぜてください。最初のお湯でびっくりするほど汚れが取れます。



★あさりの澄し汁を作りましょ★



鍋にだし汁、あさりを入れて強火にかけます。沸騰したら中火にしてアクをとります。弱火にし、酒を少々加えてあさりの口が開いたらお椀に取り出します。薄口醤油を入れ、味が薄かったら塩少々を加える。器によそい、彩りよくかわれを添えて出来上がり。

特定非営利活動法人 介護賃貸住宅NPOセンター

えいぎょうじかかん
営業時間

9:00 ~ 18:00

げつよう げつよう げつよう げつよう げつよう
月曜 ~ 土曜 (日・祭日はお休みです)

ふくおかしちゅうおうくくろもん ばん ごう
福岡市中央区黒門8番2号

TEL 092-725-3000

