

（ほっとする）

非常時にこそ “わが家の味”を

ツナと切干大根のサラダ

切干大根を水で戻したら、あとは混ぜるだけ！
味付けはしょうゆやドレッシングなど、いつもの調味料で。
ツナは油が入っているタイプがしっとりしておすすめですが、
ノンオイルでも食塩無添加タイプでも好みで選んでOKです。

『切干大根
(千葉県産)
60g』



『ツナフレーク缶 70g×3』



ミネラルが摂れるのも
ポイントです



豆腐とわかめのサラダ

こちらもわかめを水で戻すだけのお手軽な一品。
すりごまをきかせるとおいしいですよ。
和風ドレッシングはもちろん、
豆腐をくずしてマヨネーズであえ、いわば“洋風白和え”にしても。



『うめてば豆腐(ブロー豆腐) 300g×3』



『産直
カットわかめ
(小さめカット)
23g』

「ほっとする味がストレスの軽減に。
日ごろ作っているものがきっとあります」

さっと作れて、見栄えもよい。

日ごろよく出している定番のおかずはありませんか？

被災して不安が大きいときに助けになるのは、

そんな食べ慣れているおかずなんです。

いつも出しているおかずを思い出してみてください。

きっと助けになるものがありますよ。

お話を
聞いたのは

小暮 裕美子さん
特定非営利活動法人
ママブラグ 理事／
防災士



そのほかの
備えの
ポイントは
次のページに！



被災時の基本は「在宅避難」。 備蓄をするというより、考え方は “在庫を増やす”。



実際に被災された方から話を聞くと、断水や停電で不便があっても、避難所よりも自宅の方が安心するそうです。食料の備えについていえば、防災食もたいせつですが、ふだん買っているものを少し多めにストックし、順に使っていくことで対応できます。

※在宅避難……倒壊や浸水などの危険がない場合に、そのまま自宅で生活を送ること。

備えのコツ 1

冷蔵庫の 中のものから 先に使う

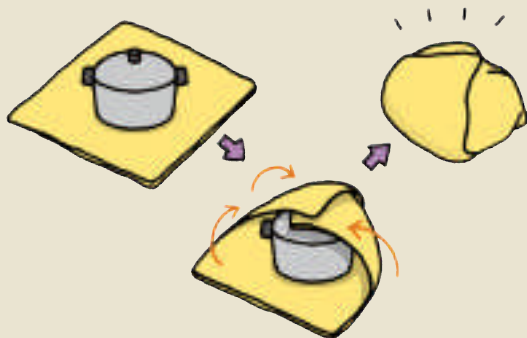
停電になって冷蔵庫が使えなくなったら、まずは中の食べ物が傷む前に使ってしまうでしょう。常温で保存できるものはあと回しに。



備えのコツ 2

温かさを保つ工夫を

カセットコンロなどで調理ができる場合でも、なるべく燃料を節約したいところ。保温調理器をもっておくといいますが、お鍋を毛布でくるんでも代用できます。



備えのコツ 3

解凍すれば食べられるものをストック

心をほっとさせる甘いものは、自然解凍で食べられるものがおすすめです。少し多めに買っておくとよいでしょう。

『芽吹き屋の
三色だんご
4本 180g』



『紅まさをを使った
大学いも 170g』



備えのコツ 4

燃料の消費を抑えながら 火も活用

たとえば早ゆででパスタを水で戻し、レトルトのソースと温めながらからめれば、燃料の使用を抑えつつ、温かいものが食べられます。



常温の水に
40分～1時間つけたら
調理時間が短く済みます

備えのコツ 5

防災食は“味変”で 飽きない工夫

長期保存ができる防災食は頼りになりますが、食べ続けると飽きるもの。“味変”アイテムがあると助かります。日ごろから試してみるのがおすすめです。

ビスケット+好みのジャムが
手軽でおいしい！



備えのコツ 6

飲料水は多めに在庫を持って

飲むためだけでなく、ちょっとした調理のために飲料水は必ず必要です。といっても、長期保存用の飲料水である必要はなく、ふだん購入しているものを多めにス

tockし、古いものから順に使って、なくなったら買い足せばOK。これで常に自宅に備えられていることになります。



抽選で
20名に

PRESENT

全災害対応！ 子連れ防災BOOK

今回、お話をうかがった特定非営利法人ママブラグ企画・監修した本を20名にプレゼントします。被災者の声をベースに、子どもの命を守るために必要なことがまとめられています。

●応募方法

右ページで紹介しているWEBアンケート内で「プレゼント希望」の項目にチェックしていたか、右ページ下の切り取り用紙を使い郵送でご応募ください。

●応募締め切り

2023年7月9日消印有効
当選者の発表は、商品の発送をもって代えさせていただきます。



終わりに

被災したときは身の安全と同じくらい、心のケアもたいせつ。いつまで続くかわからない被災生活においては、非常食や支援物資だけではストレスになってしまいます。もしものときにご自身や家族が安心できることはなにかを、考えたり話し合ってみてください。

Information

一般社団法人くらしサポート・ウィズ 「くらしの相談ダイヤル」 “住まいの困りごと”にも、ご相談にのります！

一般社団法人くらしサポート・ウィズは東京都から「居住支援法人」として指定を受けました。くらしの相談ダイヤルに寄せられる相談をとおして、住まいの確保が難しい方のサポートや、空き家・空き室の活用に向けた取り組みも進めています。

そのほか、相続・介護・離婚・人間関係の悩みなど、日々の暮らしの中での困りごとに社会福祉士、消費生活アドバイザーなどの専門相談員が相談者の気持ちに寄り添って対応しています。

どんなことでもお気軽にご相談ください。

こんな
相談が
きています

- 借金返済のため自宅を売却。
アパートに引っ越したいが高齢のため貸してもらえない。
- 会社が業績不振で給与カット。住宅ローンが払えない。
- 夫が浮気。離婚したいが経済的に難しい など

☎ 03-6205-6720

月～金 10:00～16:30 (土・日・祝日休) 相談は無料です (通話料だけご負担ください)



詳細はHPから
ご覧いただくか、
上記電話番号まで
お問い合わせください。



くらしの相談ダイヤル

検索

ありがとうの ボタン

パルシステム共済連「ささえあい基金」助成金をうけた団体から届いた、自分たちの活動や助成金への思いを紹介します。紹介団体への応援メッセージ受付中! Webでのアンケートやページ下の感想記入用紙を使ってお寄せください。

発達障害当事者協会(東京)

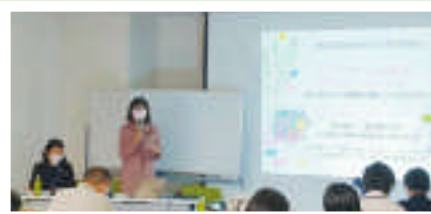
私たちは、発達障がいのある人もない人もともに生きやすい社会をめざして情報を発信しています。「発達障害当事者会フォーラム」では厚生労働省や地域の当事者会を招いて、当事者の“声”を社会に届けてきました。

また発達障がいのある方が身近に支援を受けられる場となっている当事者会(自助グループ)に対し、支援も行っています。

今回、助成いただいたパルシステム共済連「ささえあい基金」を活用して、当事者会の運営者に対し研修会を開催しました。制度や社会資源、ピアサポート(当事者同士の支え合い活動)、分科会などの講義やワークショップが行われ、当事者会運営の基盤強化につながっています。通常学級に通う公立小中学校の児童生徒の8.8%に発達障がいの可能性がある※との調査が出ている昨今、身近に相談を受けたり、友達づくりをする場として機能している当事者会を継続するために役立ちました。

今後は、当事者会同士が連携し、全国的な意見集約ネットワークをめざしていくのでよろしくお願いします。

※2022年の文部科学省調査



ピアサポート研修会のようす

●ささえあい基金(共済事業での地域づくり支援制度)

生活困窮者や社会的孤立者への支援活動等を行う市民団体やNPOへの助成金制度です。2023年度は29団体に計1,490万円の助成を決定しました。

※助成金は組合員からお預かりしたCO・OP共済《たすけあい》の掛金から生まれた剰余金の一部を活用し、組合員理事・有識者を交えた審査会を経て理事会で承認され使用します。

