

まさかの時、食べる、生きる、育つ

「地域で助かる防災の知恵」 報告

主催者:阿佐ヶ谷青少年育成委員会

当日の様子

平成 25 年 9 月 23 日 阿佐ヶ谷地域センターにて



新聞紙を折って器作り



出来た器たち ポリ袋は神様



講義の風景 メモを取りながら真剣に聞く参加者。



お水は貴重です。
少ないお水で出来る食事を考えましょう。
綺麗でないお水でも蒸気は大丈夫。蒸すことも。



その後、出来上がりをみんなで出来上がりをおいしく
頂きました。新聞紙に盛った食事もおいしく、立派な器でした。

第2部 講演会



自助・共助・公助

展示品

参加人数 第1部:28名 第2部:40名

講演内容

第1部 -----

- 被災後も出来るだけ日常の栄養素をとれるような、食事のポイント
- 食中毒にならないよう再加熱の料理、紙食器の作り方
- 水しかないときに常備保存食で作れるもの、少ない水での調理法
- 子どもの脳を守るための料理(炭水化物ばかりでは、栄養素が足りなく子どもの脳の発達にもものに影響 大)

第2部 -----

- 自分でできる備え 自助
- その備えが地域への共助に結びつき避難生活で役に立つ訳
- すぐにできる子ども用防災キット(含むアレルギーのお子さん対応)、
- 家庭や避難所で備蓄するべきもの、すぐに役に立つ日用品、
- ペットボトルの活用法(簡易トイレ、シャワー)
- 経口液(水だけでは低ナトリウム症になるため)の試飲
- 防災おやつを試食

