



江別のみなさん、こんにちは。 暦の上では、初夏の6月。暑い日もあり、軽装で出掛けられる季節となりました。色とりどりの花が咲き、歩いていても楽しくなりますね。春先に植えた野菜や花の種が芽を出し、嬉しい日々です。風邪や、熱中症などに気を付けて、元気に暑い夏を迎えたいものです。お家についての困った事がありましたら、お気軽にご相談ください。

代表取締役社長 石崎 昭仁

備えあれば、憂いなし。万が一の防災グッズのご紹介！



いま地震が多発し、個人の家にも耐震住宅や耐震補強工事などがあり、防災意識が高まっています。今回は、家の事はチョッと横に置き、万が一にも地震が発生した時に用意して置くと役立つ（助かる）防災用品について考えてみました。万が一の震災に備えて、あなたは非常袋を用意していますか？

非常用持出袋の中身は？ & あると便利なグッズ。

- ◎カイロ・・・避難所、車の中など、夏の暑い季節以外は寒いので、カイロがあると助かります。
- ◎ポリ袋・・・水を汲むなどのバケツの代わりに、ゴミ入れに、雨合羽に、簡易トイレに使ったり、何かと重宝します。
- ◎軍手・・・地震の後、瓦礫、ガラスや瀬戸物などの破片が散乱して、とても危険です。厚手の靴下。または簡易スリッパ等があると、いざと言う時に便利です。
- ◎水・・・給水が来るまでの数日、少しでも水があると助かります。
- ◎ラップ・・・水は貴重な為、洗い物に使えない事も。ラップをお皿に敷いて使うと、衛生的で安心です。
- ◎保存食・・・保存食と言うとカンパンが代表的ですが、保存性が高い乾き物であればOKだと思います。ただ注意が必要なのは、塩気の少なめな物が良いと思います。



◎ラジオ・・・何が起きてるのか、今どんな状態なのか、情報を知る為に「発電ラジオ」「電池式ラジオ」は必要です。

◎懐中電灯・・・非常袋の中に入れて置くのも大事ですが、就寝時停電になってしまった時に、枕元にも置いてあると安心です。

その他あったら便利な物は？

カセットガスコンロです。万が一災害復旧が長引いた時にありますと便利です。しかしカセットガスを大量に保管するのは、危険ですので程々の数（3本程度）が良いと思います。



更にあつたら便利な物は？

- ◎工具。 ◎ウエットティッシュ ⇒ 水が使えない時、手や体の汚れを取るのに助かります。 ◎マスク ⇒ 凄いいろりやススから身を守る為の必需品。 ◎ホイッスル ⇒ 動けなくなった時や周囲に助けを求める時、危険を知らせる時にも役立ちます。 ◎タオル ⇒ 物を縛ったり背負ったり、枕にしたり、何かと役に立ちます。 ◎薬、絆創膏、消毒薬、包帯、それとお薬手帳等々、いざと言う時役立ちますが程々に！と言う感じですね！。

突然やって来る震災。来ないに越した事はないのですが、もし突然やってきたら・・・!!。そんな震災に対する心構えは大切です。大切な人や自分を守る為にも非常袋を用意し、玄関や枕元に置いておくとう安心ですね。

万が一カード このカードはご本人様が万が一、災害等に巻き込まれた場合に役立つカードです。必要事項を記入し財布の中などにに入れておくとう良いでしょう!!。ある意味準備万端は、お守りにもなると考えると良いかも知れません。

緊急連絡票		血液型	Rh	+	-	型
氏名		アレルギー				
住所		既往症・持病				
電話番号		掛かり付けの病院				
緊急連絡先	続柄	備考				

切り取り線

ご家族分書式 DL

ヘルシーさ満点

健康料理

和風タマネギサラダ



《材料》2人分

- 鶏ササミ・・・2本
- 玉ねぎ・・・中2個
- カイワレ大根・・・適量
- ゆで卵・・・2個
- 市販ドレッシング・・・適量

《作り方》

- 鶏のササミは筋を取り除きフォークで全体を刺し、耐熱皿にのせ酒大さじ1を振りかけ、ふんわりとラップをし電子レンジで500W 2～3分かけ中までしっかりと蒸します。（お湯で茹でてOKです）取り出して、冷ましてから手で割いておきます。※取り出す時は、大変熱くなっていますので呉々もヤケドにご注意ください。
- 玉ねぎはスライサーで薄く切り、水にさらして辛みなどを取ってから水気をしっかり絞っておきます。ゆで卵は、殻をむいて適当な大きさに切っておきます。
- ボールに、①と②とカイワレ大根を入れ混ぜ合わせ、ドレッシングを加えて更に混ぜ合わせます。
- 具材、ドレッシングがまんべんなく混ざったら、器に盛りつけ出来上がりです。☆使うドレッシングによって、色々な味が楽しめます。

