

あさま苑だより ほのぼの

第47号

〈編集・発行〉 特別養護老人ホーム 伊勢あさま苑 伊勢市朝熊町3074-11 TEL0596-20-5511 FAX0596-20-5577

つつじ花見

今年もお花見、二見にお出かけしました。
まだまだ外出の予定がいっぱいです。



桜花見



しょうぶ園散策



二見興玉神社 夫婦岩参拝



スナップえんどうを
収穫しました。
マヨネーズをつける
と美味しいね!

採れたよ

4月30日
みんなでミニトマト、
さつま芋、ひまわり等
植えました。

たのしい 家庭菜園

7月2日
ミニトマトも
ひまわりも立派
に育ちました!

まだまだ
負けへんぞ

いちご狩り。
すっぱいので、ジャ
ムを作っておやつ
に添えました。

今夜のおかずは、
さつま芋の茎煮!

さつま芋の茎は、
筋を取って煮ます。
昔懐かしい味を
楽しんでもらい
ました!



ちよつと

豆知識



災害食について考えよう ～いざという時の食事～

9月1日は、防災の日です。いざという時に、困らないために、自分の食事は、自分で準備しておきましょう。どのようなものを備蓄しておけばよいのかをご紹介しますと思います。

災害食の3つのステップ

災害が発生した場合、それぞれ食事を取り巻く環境や食べる側の欲求が大きく変化するため、3つの時期に分けて検討します。日常生活に戻るまでに、概ね3か月ほどかかるので、長期戦に打ち勝つ【備蓄】が必要となります。

ステップ1 発災直後に備えて用意しておきたい災害食(発災～3日後)

ビスケット・クラッカー・缶入りパン・粥缶詰・レトルト・雑炊・バランス栄養剤・飲料水・野菜ジュース缶・お茶缶など缶飲料・みかん缶・プリン缶・一口ようかん・缶入りケーキなど

- ステップ1**では、水や熱源がないばかりか、人命救助が先決の大混乱状態であるため、食べ物に手間をかけられません。包装を開けずすぐ食べられるものが望ましいです。

ステップ2 発災の1週間後～1か月に備えて用意しておきたい災害食

無洗米、缶詰、レトルト、カレー、のりの缶詰、丼もの、炊きこみ御飯、おかずの素、干菓子など

- ステップ2**では電気が回復するでしょう。飲料水の備蓄があれば、かなりの食品が役立ちます。電気炊飯器で無洗米を炊くことができれば、レトルト、カレーやおかずの缶詰も役立ちます。水がないので、洗いができません。使い捨て容器、ラップを敷くなど工夫しましょう。

ステップ3 発災の1か月後～に備えて用意しておきたい災害食

乾麺(うどん・そば・スパゲッティ)・無洗米・いろんな種類の缶詰・調味料など

- ステップ3**では、ライフラインの回復はまだ完全ではなく、料理が思うようにできません。災害食を食べ続けると野菜がないため、ビタミン・ミネラルなどの微量栄養素や食物繊維などが不足し、健康被害が出てきます。この時期は、野菜や新鮮な食べ物への欲求が強まり、普段に近い食事が強く望まれるため、多様な食品を備蓄しておく必要があります。



災害食の選び方 6つのポイント

★好物を備蓄する。

災害は、不安やストレスをもたらし、心に傷を与えます。さらに食欲もなくなるので、おいしいもの・好物を備蓄しましょう。

★ローリングストックする。

備蓄食品の賞味期限は6か月程度でも十分です。普段食べているものを多めに買い置きし、期限がきれる前に食べ、不足分を新たに補充する方法(ローリングストック)であれば、賞味期限が長い必要はありません。廃棄もなく、環境にも優しく、普段から食べなれているものなので、精神的にも落ち着くでしょう。

★災害食は水分が少ないことを知っておく。

災害食は長期保存を目的としているため、水分が少ないのが難点です。水分が少ないと飲み込みにくく、のどが渇きやすくなります。味付けが濃いものが多いですが、なるべく味付けの薄いものを選ぶようにしましょう。

★飲料水の備蓄は1日3リットル。

飲料水の備蓄は1日一人あたり3リットルが必要です。この3リットルには、生活用水は含まれていません。普段は、食事から、水分をとることができますが、災害時は、食べ物自体も不足するので、飲料水から水分を補給することが大切です。飲料水は普段以上に補給することが大切です。

★使い切りサイズを選ぶ。

食品の分量は、使い切りサイズが望ましいでしょう。冷蔵庫が使用できないので、残食やごみ処理の関係から、使い切りがいいと思います。カップ麺は、汁の捨て場に困ることが多いので、汁のない焼きそばの方が望ましいと思われます。

★野菜や果物の加工品は大切。

食品の種類は偏らないようにします。ビタミン、ミネラルなどの微量栄養素、食物繊維が不足するので、風邪をひきやすくなり、便秘気味になるかもしれません。野菜ジュースや、果物缶は、食物繊維やビタミンも摂取でき、非常によいと思います。



災害用食品のような賞味期限が長いものを準備しておく必要性はもちろん、普段の食事に取り込みやすいものを備蓄しておくことが、いざという時に役に立ちます。非常袋は、男性で15kg、女性で10kgが目安の重さとされているので、定期的に見直し、備蓄しておきましょう。

伊勢あさま苑祭り

9月3日(日) 18時から開催
皆様のご参加お待ちしております



※内容は変更する場合がありますのでその節は
ご了承下さい。雨天時は中止させていただきます。

発表に向けて、音楽クラブの
練習頑張っています！



おいしい屋台

きれいな花火



音楽クラブ発表



社会福祉法人

ウエルケアより

平成28年度決算報告書及び事業活動報告書の内容につきましては、あさま苑事務室にて閲覧できますので、希望される方は、事務員にお申し出ください。

施設見学・相談は
随時行っております。

受付時間

AM9:00~PM4:00

お気軽にご相談ください。

あさま苑ホームページより



ブログで、苑の行事などを随時紹介しています!! ぜひ、ご覧ください。

<http://www.asamaen.jp>

※毎月、誕生会、
地域交流会や寿司の日
開催

11月

文化祭
おやつ懷石

10月

運動会
おやつ実演レク

9月

敬老会
あさま苑祭り
青空喫茶

8月

おやつ実演レク

今後の行事予定

編集後記

今年の梅雨は雨の日が少なかったように思いますが、河川の氾濫や土砂崩れなどで甚大な被害を受けた九州北部豪雨のような、局地的に降る『集中豪雨』が多かったように思います。ここ数年、こういった風水害も増えてきており、自分たちの周りでもいつ起こってもおかしくありません。もしもの時はどうしたらいいのか? 防災について改めて考えてみてはいかがでしょうか。

今回、『ちよっと豆知識』でも『災害食』について紹介しておりますので、いざという時のために役立てて頂けたらと思います。

さて、今年もあさま苑まつりが開催されます。ボランティア様によるダンス等の披露・屋台や花火も予定しておりますので皆様お誘い合わせの上、ぜひ遊びに来てください。

まだまだ暑い日が続きます。しっかりと水分補給をして熱中症対策をしましょう。

