



## 防災グッズを作ろう@とまり木ミーティング

このところ多くの自然災害が日本のあちこちで発生しています。また、9月1日は『防災の日』（8月30日から9月5日は『防災週間』）という

ことで、とまり木では皆で「防災グッズ」を作りました。(pic1) 100円ショップで入れ物にする透明ボトルを購入したほか、中のグッズもほとんど100円ショップで揃えました。



pic1

(pic2・3) 中身は以下の通りです。



pic2

エチケット袋（チャック付き）、ビニール袋、マスク、カットバン、ウェットティッシュ、マウスウォッシュ、防災用簡易照明灯（折ると光る）

小さなボトルですが、役立つ物が入っています。一人ひとりの防災意識を高め、対策の必要性・重要性を再確認してもらうため皆さん自身でグッズを詰め込んでもらいました。ボトルはもちろん持ち帰ってもらったので、非常時にはぜひ役立てて欲しいです。



pic3

全てのグッズをボトルに入れるのは結構難しかったです。



出来上がり！

## 『栄養士さんと話そう』



このプログラムでも防災を意識して『アイラップ』（耐熱温度の高いポリ袋）を使って炊いたご飯を準備し皆さんに試食してもらいました。この作り方を知っている災害時に停電してもご飯が炊けます。試食後の感想として「思ったより柔らかかった。」「美味しかった。」「美味しいと言う程でもないが食べられた。」という言葉が聞かれました。また、その後アイラップを使った他の料理(ホクホクかぼちゃ)も紹介しました。こちらは残念ながら試食はありませんでしたが、良かったらアイラップにカットしたかぼちゃと調味料を入れて、そのまま茹でて作ってみてください。停電でなければ電子レンジを使っても良いようです。何事も工夫次第ですね！



## お彼岸のおはぎ作り

今年もお彼岸近くになり、恒例のおはぎ作りをしました。今年は餡子が苦手というメンバーさんのためにきな粉のおはぎも作ってみました。



例年のことながら蒸したもち米を餡子で包むのが難しかったです。何とか自分達で丸めて餡子で包んだおはぎは美味しかったです！