



# 秋号

発行・編集：福祉のネットワーク永山

事務局：(社福) 多摩市社会福祉協議会

TEL：042-373-5616

第22号：平成28年10月

## 福祉のネットワーク永山だより

～誰もが安心して暮らせる地域を目指して～

# 防災食「パックスッキング」

～災害時に役立つ防災食の作り方を学びました～

日時：平成28年7月16日（平成28年度第2回福祉のネットワーク永山定例会）

場所：東永山複合施設 B棟1階 ボランティア会議室

講師：栄養士 名木恵美氏

災害発生後の避難所の食べ物は冷たいものになりがち、寒い時期には温かいものを食べたい、そんなニーズに応えるのがパックスッキングの防災食——栄養士の名木恵美さんの説明と指導で「福祉のネットワーク永山」のメンバーが体験してみました。



まずスーパーで買い物をした際に個々の品を入れるようなポリ袋（ポリパック）を用意しました。カレー、ご飯、蒸しパンの材料を別個にポリ袋に入れ、袋をねじって縛ることで袋の中を真空状態にします。それらのポリ袋は電気ポットに入れて温めます。災害発生後、電気の復旧が比較的に早いためです。今回はガスを利用し鍋に入れて温めました。

鍋にひっくり返した皿を入れ、たっぷりの水を注ぎ、その中に食材を人数分まとめて袋ごと鍋に入れます。鍋の底と袋が直接触れないようにするのがコツです。全体に火が通るように袋をひっくり返しなが、火にかけてから40分ぐらいで出来上がり。一人分ずつ小皿にカレーとご飯、蒸しパンをのせて試食しました。

参加者たちからは「これは旨い」という感想。「ふだんの食事のレパートリーに入れたいくらい。帰宅したら作ってみたい。ほんとにおいしかった。こんなに簡単にできるならば週に1回くらいはつくってみたい。蒸しパンもおいしかった」と予想以上に好評な防災食でした。



### パックスッキング材料（1人前）

- カレー：玉ねぎ（30g）、じゃがいも（50g）、人参（20g）→1cm角に切る  
シーチキンの缶詰（1缶）、カレールー（1かけ）、水（60ml）
- ごはん：米（半合）無洗米でなくてOK、熱湯（120ml）
- 蒸しパン：ホットケーキミックス（100g）、バター（10g）、  
卵（Mサイズ1個）、牛乳（100ml）





## ◇ 南永山早起き健康クラブ

■場所：永山南公園と周辺

■開催日：毎朝午前6時30分～

# 地域活動のご紹介♪



毎朝、永山南公園、永山4丁目商店街の前でラジオ体操が行われています。ラジオ体操に来られる人たちのために、正月の三箇目以外は自宅からラジオを持って来て公園の入り口に置く女性があります。永山3丁目の住民、上倉ふみ子さん。2008年からボランティアで続けています。自宅から会場まで徒歩で5分の距離、どしゃぶりの日でも長靴を履いて会場へ。大雪で歩けなかったこと

が一度あった以外は欠かさずラジオ番をつとめてきました。

それができた理由は「自分自身の健康のためです」と、上倉さんは話されます。年齢など関係なく、まだまだラジオ体操のラジオ番を続けられることでしょう。まさに地域活動を担うお一人です。



## 福祉のネットワーク永山とは

多摩市社協ホームページでも活動を見ることができます。  
「福祉のネットワーク永山」で検索してください。

### ☆福祉のネットワーク永山の事業で新たな仲間づくりを！

福祉のネットワーク永山は、永山地区の各団体、住民同士が連携することで様々な地域課題に向き合い、取り組んでいます。皆さまのご参加お待ちしております！

### ☆福祉のネットワーク永山 今後の予定

- 定例会：奇数月第3土曜日 11月19日（土）
- 瓜生小地区防災組織担当者連絡会：偶数月第3土曜日など
- 永山小・多摩永山中地区防災情報連絡会：偶数月第3土曜日
- さんぽ会：毎月第1、3水曜日 グルメシティ前10時集合
- まち歩き：参加希望者は当日集合場所へ  
11月8日（火）晩秋の横山の道（グルメシティ前10時）
- 見守りウォーキング：毎月第2、4月曜日15時30分集合  
瓜生地区：グルメシティ前（永山商店街内）  
永山地区：グリナード永山2Fマクドナルド前
- 体操サロン：毎月第2水曜日 東永山複合施設 ボランティア会議室

## 防災

避難所単位で開催。

ご参加お待ちしております。

★第3回瓜生小避難所運営訓練  
11/20（日）10時～  
多摩市立瓜生小学校

★第3回永山地区合同防災訓練  
10/23（日）10時～  
多摩市立永山小学校

※まち歩き年会費：¥500  
（傷害保険代・写真代・資料代に充当）

※お弁当・水筒・タオル・交通費など持参

## <ま・ち・か・と>

5丁目のバス停前、石段の手すりパイプにゴミ袋が取り付けられようになって久しい（写真）。食べ物容器や飲み物のビン、缶、たばこの吸い殻などが散らばっていた以前の光景は見られなくなった。バス待ちの人たちが不用になったものをゴミ袋に入れるようになったからだ。

このゴミ袋の取り換えは最寄りの住宅団地に住むある女性のボランティア活動。女性の夫は桜の散る頃に亡くなったが、その時も満杯のゴミ袋は取り換えられた。女性の活動について知る人は、同じ住宅団地でも少ないようだ。まさに陰徳である。

