西区 パルちゃんクラブ ＝大阪西地域活動委員会＝

備えあれば憂いなし！

Vol. 20

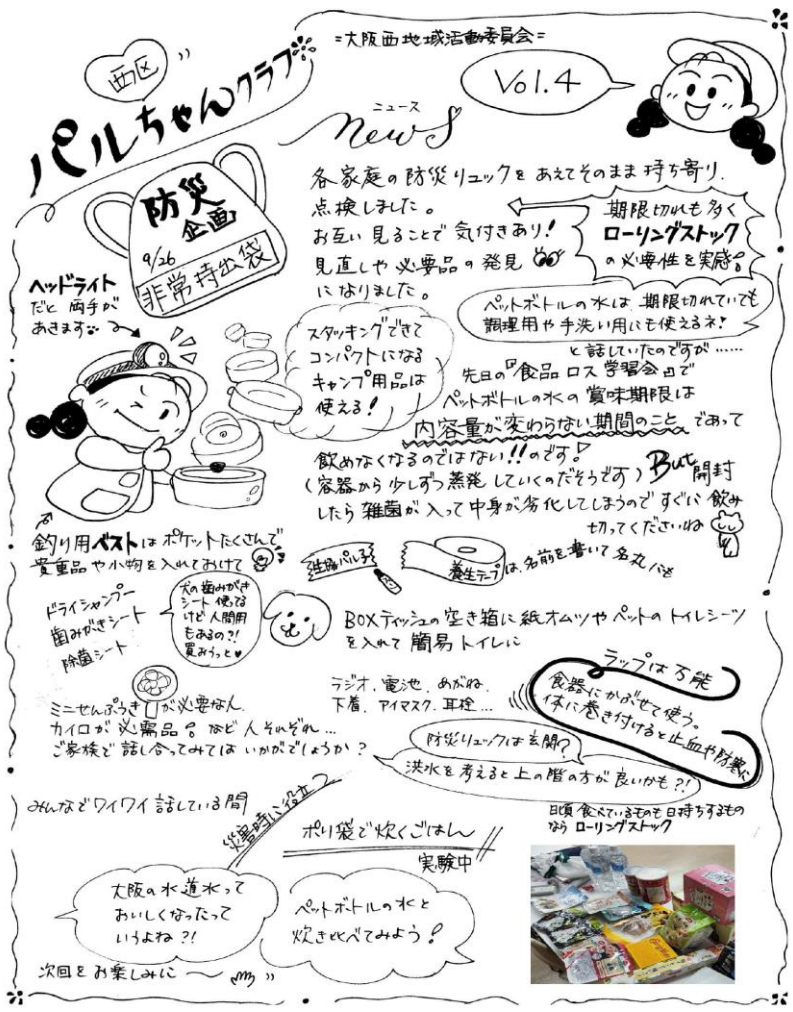
ニュース NewS

今年 3.11 東日本大震災から13年 となり、また 能登半島地震もあり…
南海トラフ地震への心配を現実的に考えさせられる機会になった方も多いのでは…　そこで以前パルちゃん内でしてきたまとめと 新たな情報を合わせた『防災特集』をお知らせします。

昨年 11/7～配布

⇦お互いの非常持出袋を見て気付きがありましたか
「ナイスアイデア♪」まねして入れておこうっと！

昨年 8/21～配布



⇦前回はビニール袋で白ごはんを炊いた。
↓
改めてバージョンアップ！震災時、なんとか食事はとれても“栄養”まではとれないものなんです。
＜洋風…ピラフ
和風…炊き込みごはんに＞
チャレンジ☆☆　また お知らせします。お楽しみに～

⇦試食して好みのものを備蓄しよう♪
ローリングストック で見直しを…

裏も見てねっ