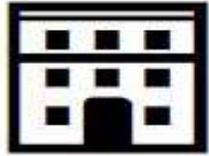


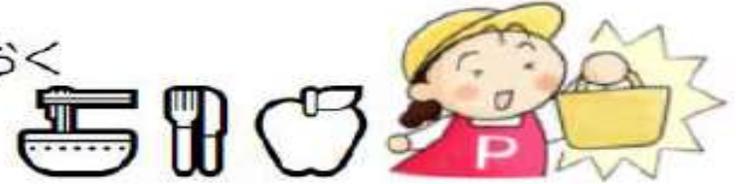
7月4日(火)に開催しました、『天王寺区の防災講座&クッキング』には、多数ご参加いただきました。

防災講座では、大きな災害が起きた時には、自分の命を自分で守る「自助」、隣近所で助け合う「共助」、在宅避難をするために「日頃からの備え」が大切であると学びました。



①天王寺区では在宅避難も選択肢です
(天王寺区の住居の85%がマンション)

②食料はローリングストックで備えておく
好きなものを買っておこう



③トイレは水が出ないと流せない…
凝固剤の備えを！



④電気・ガスは災害でなくても使えなくなることも
カセットコンロを備えておこう。冬は鍋料理をしてみるといいね

ポリ袋クッキング～アイラップを使って～①

白ご飯 湯せん調理

アイラップに米1合(180cc)と水(200cc)入れて30分以上浸す。鍋に皿をひき沸騰させ袋のまま20分湯せん後、火を止め5分間蒸らす。



ポリ袋クッキング～アイラップを使って～②

豆腐の白和え

- ・豆腐ミニ … 1個
 - ・ひじきドライパック … 1袋
 - ・手ずり風すりごま白 … 1/2袋
- を入れて、揉みこむだけ！

