

家庭クラブだより

No.4

発行：家庭クラブ役員

○保小中高合同避難訓練

11月22日（金）に保小中高合同避難訓練が行われました。防災用ヘルメットを着用し、緊急時の対応を確認することができました。家庭クラブでは、ライフラインの停止を想定し、防災食の提供を行いました。実際に災害が発生したときに、自分の命を守ること「自助」はもちろん、周りの人を助けること「共助」ができるようにしていきましょう。

アルファ米って何？

アルファ米とは、炊き立てのごはんのおいしさをそのままに、急速乾燥したものです。生米は硬くて食べられず、消化できません。これを加熱調理し、消化しやすい「アルファ化」の状態にして、急速乾燥をしています。これに、水やお湯を加えると、まるで炊き立てのような食感のおいしいごはんになります。



○防災ボトルづくり

南海トラフ巨大地震が30年以内に発生する確率が80%といわれている中、自分の命は自分で守る必要があります。そこで、命を救う「防災ボトル」づくりを行いました。防災ボトルとはプラスチックボトルに簡易的に防災グッズをまとめたものです。コンパクトに収納できるので持ち運びに便利です。百円ショップで買えるグッズなので、ぜひ作ってみてくださいね。

▲ 命を救う 防災ボトル ▲
プラスチックボトルに簡易的に防災グッズをまとめたもの

- ボトルなので水に強い
- いざというときに役に立つ
- 持っているだけで安心
- 自分や家族の状況によって内容変更可能（常備薬やアルミシートなど）

コンパクトに収納できるので、カバンやリュックサックに入れても気にならない!

