

ヘルパーステーション通信

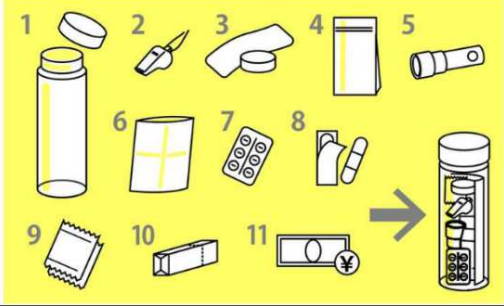


災害に備えて



コンパクトに収納「防災ボトル」の一例

- | | |
|-------------------------|------------|
| 1 ウォーターボトル (500 ミリリットル) | 6 ビニール袋 |
| 2 ホイッスル | 7 常備薬 |
| 3 圧縮タオル | 8 ばんそうこう |
| 4 エチケツ袋 | 9 アルコール消毒綿 |
| 5 ミニライト | 10 ようかん |
| | 11 現金 |



災害はいつどこで起こるかわかりません。今回は簡単に持ち歩ける備えとして、防災ボトルを紹介します。



必要なものは、人によってそれぞれですが、ちょっと困ったときに「あったらいいな」というものを入れておくと安心だと思います。

※ボトルは水筒としても使えます



災害時に役立つパックスッキングレシキを紹介しマシマシ!



ツナとひじきの炊き込みご飯 & ツナじゃが

【材 料】・洗った米1合 ・水 200ml
・ツナ缶1缶 ・パックスッキング1パックス
・じゃがいも1個 ・人参 1/3 本

【作リ方】①ポリ袋に米、水、ツナ缶 1/2、パックスッキング 1/2 を入れ混ぜる。

② もう1つのポリ袋にカッとしたじゃがいもと人参、ツナ缶、パックスッキングの残リを入れ混ぜる。お好みでしょうゆを入れても OK。

③ ①②ともにポリ袋の空気を抜きながら口を結ぶ。

④ 鍋に湯を沸かし、沸騰したらポリ袋を2つとも鍋に入れ①は 30 分、②は 20 分加熱する。

delicious!



事業所紹介

ヘルパーステーションハートピア

〒527-0016 東近江市今崎町 21 番地 1
☎ 0748-34-1770 IP 0505-801-1378

ヘルパーステーションハートピア

サテライトゆうあいの家

〒527-0212 永源寺高野町 437 番地
☎ 0748-27-2066 IP 0505-801-1154



ホームページ
はこちら

