



# 東広島市社協だより

## ふれあい

vol. 213

2021. 9. 1

Social Welfare in Higashihiroshima

特集

9月1日は防災の日

P3でカンパンレシピを紹介!



ミニクイズ

(答えは2ページ)



①非常食編／大人一人に必要な「飲料水」は1日何リットルでしょう？

A. 500ミリリットル B. 3リットル C. 10リットル

②緊急時編／避難グッズを入れた「非常用持ち出し袋」どこに置いておくのが良いでしょう？

A. 玄関など出入口に近い場所 B. 邪魔にならないよう普段使わない場所 C. 自分だけが使う場所



床下に入った土砂を取り除きました。



道路が崩落するなどの大きな被害もあった安芸津町。

このたびの大雨によって被災された住民の皆様にご協力をお願いいたします。

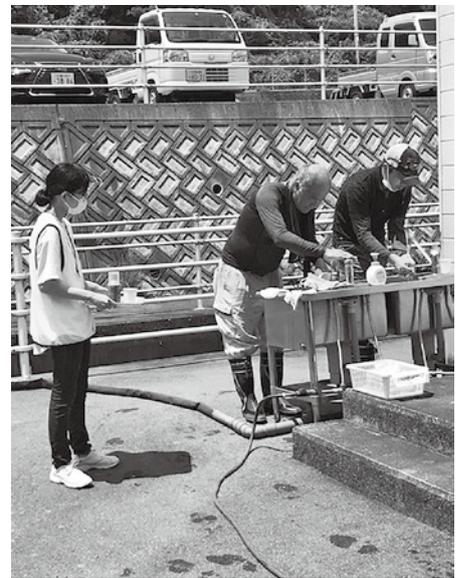
今後とも、本会ボランティア活動について皆様のご協力をお願いいたします。

このたびの大雨によって被災された住民の皆様にご協力をお願いいたします。

令和3年7月の大雨による災害を受け、東広島市社協ではあったか応援センター（ボランティアセンター）機能を活かして被災者支援を行い、21件の相談を受けました。（8月4日現在）126名のボランティアさんに協力いただき、安芸津町を中心に、西条町、河内町で活動しボランティアで対応可能な14件の依頼を完了しました。

現地での活動協力の申し出をいただいたボランティアの皆様をはじめ、運営スタッフ、資機材や支援物資、駐車場等の提供、様々な形でご支援ご協力をいただきました。被災に関するご相談は、引き続き受け付けておりますので、お気軽にお近くの社協までご相談ください。

## 令和3年7月大雨被害



感染症対策を徹底し、ボランティア活動を行いました。

いつ起こるかわからない災害に備えて

## 災害ボランティア担当職員非常用持ち出し袋を紹介



市販のセットには必要な物は入っていますので、自分(家族等)に必要なものをプラスしましょう！私は、大好きなお菓子や、トランプなどの遊び道具を入れています。（災害ボランティア担当職員）

非常食は、「いざという時に賞味期限が切れていた！」なんて事が起こらないよう、気を付けましょう！



① 3リットル「飲料水」は3リットル程度です。  
 ② 玄関前や出入口に近い場所、災害時は数秒が生死に関わります。家族が一目で目印に付く場所、すぐ持ち出せる場所に置いておくことをおすすめします。



## ■カンパンピザ



### 材料（1人分）

カンパン…10個  
 ピザ用チーズ…50g  
 ピザ用ソース…  
 大さじ1

ベーコン…1枚  
 ウインナー…2本  
 コーン…20g } お好み

### 作り方

- ① フライパンにカンパンとチーズを入れ中火で混ぜながら焼く。
- ② チーズが溶けたら弱火にして1つの塊にまとめる。
- ③ ソースをぬり、好みの具材をトッピングする。

## ■カンパンアイス



### 材料（1人分）

カンパン…5個  
 アイス…200ml  
 (バニラ)

### 作り方

- ① カンパンをジップロックに入れ砕く。
- ② アイスに①を入れ混ぜて冷蔵庫で冷やす。

## ■じゃが芋もち

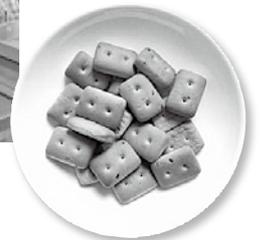


### 材料（1人分）

カンパン…5個  
 じゃが芋…50g  
 牛乳…小さじ2  
 サラダ油…適量  
 しょうゆ…小さじ1  
 砂糖…小さじ1  
 酒…小さじ1

### 作り方

- ① カンパンをジップロックに入れ砕く。
- ② じゃが芋を、2cm角に切りゆでてつぶす。
- ③ ②に、①のカンパン・牛乳を加えよくねる。
- ④ 平らな円形にし、油をひいたフライパンで両面を焼き調味料を加えてからめる。



備蓄食料ローリングストックしてありますか？  
 カンパンを使ったレシピを紹介します。

様々な備蓄食料が登場する中、代  
 表格として君臨し続けるカンパン。  
 備蓄食料は、ローリングストック法  
 ※が基本ですが、カンパンをそのまま  
 食べるのは…そんな声にお応えして、  
 今回は熟年大学料理講座の肥後谷恭  
 子先生にご協力いただき、カンパン  
 をおいしく食べるためのレシピをご  
 考案いただきました！  
 今回は、その一部をご紹介します。  
 ※ローリングストック法：日常から非常  
 食を食べ、買い足すことで、いざとい  
 う時に賞味期限が切れる事がないよう  
 に備蓄する方法。

あなたの非常食レシピ教えてください

材料、作り方、写真をkikaku@soyokazenet.jpまで！今後ブログ等で紹介していきます！