

# 備蓄食料

大規模な災害に対しては、一人ひとりの備えが肝心です。そのなかでも、人間にとって食料は生きていく上で、必要不可欠な物です。日頃から非常食の備蓄を行い、万一の災害に備えましょう！

## 飲料水を用意する

ペットボトルに詰められた5年間以上の長期保存ができる、備蓄用のものが販売されています。家庭では通常市販されている水のペットボトルを購入し、古いものから順番に使い、常に必要な量を確保しておきましょう。

## 食料を用意する

そのまま食べられるか、簡単な調理ですむアルファ化米やレトルトのごはん、缶詰やインスタントラーメンなどを用意し、お年寄りや乳幼児のための食品も用意します。

※アルファ化米って？…炊いたご飯を乾燥したものがアルファ化米です。現在のアルファ化米は5年間の保存に耐えるものとなっています。

アルファ化米を原料とした主な食料として

- ・おかゆ(空気を含んだつぶつぶの形状をしており、熱湯で5分、水(15℃)で40～50分で食べられるようになります)
- ・五目ご飯(アルファ化米に鶏肉、人参、ゴボウなどの味付けした乾燥具材が入っており、熱湯で15分、水(15℃)では60分で食べられるようになります)などがあります。

大規模な災害の場合は交通状況を含む物資の流通が回復するまでには3日程度かかると想定されています。各家庭では、家族の食料を3日分程度、飲料水も3日分(1人1日3リットル)を備蓄しましょう。さまざまな災害に対して、自分でできること、家族でできること、そして地域でできることをみつけましょう！



# こんにちは八百津町 地域包括支援センターです ～みんなで支え合おう～



5月24日に福祉センターで「認知症サポーター養成講座」を開催しました。幅広い年齢層の方々から申込みがあり、当日は真夏日の暑期中、総勢24名の方が受講され、認知症への関心の高さがうかがえました。

みなさん真剣に認知症という病気の理解や認知症の方への声かけや接し方を学びました。受講後のアンケートでは、認知症に対する考え方が変わったという声が多数あると同時に、自分自身も認知症を予防したいと関心を持つ機会となったようです。職員による寸劇も分かりやすかったとなかなか好評でした。



包括支援センターでは、今後もサポーター養成講座をとおして町民のみなさまに認知症を正しく理解していただけるように取り組んでまいります。認知症サポーターの方は地域でのあたたかい見守りの目になることができます。あと10年後には65歳以上の約5人に1人は認知症と言われます。そんな日が当たり前の時代になっても、住み慣れたまちで暮らしていけるようにみんなでしていきましょう。

## 7月の予定

### ＜オレンジサークル(認知症介護者家族の会)＞(予約が必要です)

- ・6日(水) 午後1時30分から3時まで ところ：ファミリーセンター 和室
- インストラクターの先生を招き、顔ヨガをおこないます。

### ＜こころの相談＞(予約が必要です)

- ・11日(月) 午後1時30分から ところ：保健センター
- のぞみの丘ホスピタルの精神保健福祉士が個別に対応し、秘密は厳守します。

### ＜高齢者あんしん相談会＞(予約が必要です)

- ・12日(火) 午後1時30分から3時30分まで ところ：福地出張所

### ＜お元気サロン＞(申し込みが必要です)

- ・14日、28日(木) 午前9時30分から11時30分まで ところ：福祉センター



□お問い合わせ 地域包括支援センター ☎43-3267または☎43-2111(内線2566・2567)