

早稲田女性会研修会 ポリ袋調理クッキング

～ みんなでまぜまぜカレーライス ごはんがポリ袋で炊けるって!! ～

開催日時：令和6年2月3日(土) 10:00～12:00

実施場所：早稲田公民館 実習室・研修室1

参加者：三宅 由紀子講師(管理栄養士・防災士)、女性会ほか16名

早稲田女性会の活動として、災害時に停電、断水があった場合でも限られた備蓄品などで美味しい料理が作れるポリ袋調理の方法を体験する研修会が開催されました。調理体験だけでなく、広島で起きる災害や災害時の備えなどの解説や備蓄品の展示による学習も実施されました。

1. 広島の災害について (講師による解説)

- ・広島県で起こりやすい風水害について
- ・ライフラインが停止した時に使えるポリ袋クッキングについて

2. 災害時の食事について (講師による解説)

- ・食中毒への注意
- ・食物アレルギーがある人への対応方法

3. 防災マップの活用

- ・ハザードマップについての解説、わせだ防災マップの紹介
- ・自宅が危険か確認し避難について考える
- ・避難時の連絡手段や備蓄品について考える

ポリ袋調理の実践

4. ポリ袋調理の実践

- ・コンロとポリ袋を使って3種類の調理を実践

《ポリ袋調理メニュー》

- 白米の炊飯
- まぜまぜカレー
(レトルトカレーに湯煎ニンジン、湯煎じゃがいも入り)
- キャバツとツナの和え物

5. 調理したメニューの試食

6. 展示備蓄品の見学

- ・保存できる食品の備蓄(ローリングストック)
- ・簡易トイレ
- ・液体ミルクや災害時に使える離乳食
- ・介護食、アレルギー食



三宅講師による解説



ポリ袋調理の実践



ポリ袋で調理したメニューの試食



三宅講師による展示された備蓄品の解説

牛田早稲田三丁目町内会 防災ウォークラリー

開催日時：令和5年6月4日（日）10：00～11：20

開催会場：牛田東第三公園・早稲田第二公園・早稲田集会所・早稲田三丁目町内

参加者：子ども16名、大人42名(町内会役員含む)

夏の恒例行事である町内一斉清掃の日に合わせて、親子で楽しみながら防災についても学べるウォークラリーを町内会行事として開催しました。

1. 町内の公園への防災クイズの掲示

- ・早稲田第二公園・第三公園・第七公園・第八公園・第九公園にラミネートした問題をフェンスに吊るします。
- ・問題は未就学児・小学生・大人用に3種類ずつ用意し、いずれも同じキーワードになるように問題を揃えました。



公園に掲示された防災クイズ

2. 防災ウォークラリーの説明

- ・牛田東第三公園に集合し、防災ウォークラリーについて説明します。
- ・グループを分けて、各グループに大人が必ず入るようにします。



防災クイズを解く参加者

3. 防災ウォークラリーの実施

- ・各グループは5つの公園と集会所をまわり、問題を解いてキーワードを集めます。
- ・最後に牛田東第三公園で説明を聞いてキーワードをもらい、キーワードを並び替えて『防災テーマ：そなえがだいじ』を完成させました。
- ・ウォークラリー終了後、参加者は景品を交換しました。



防災グッズの展示

4. 防災グッズの展示・見学

- ・牛田東第三公園に展示した防災グッズを参加者に見学してもらいました。
- ・東消防署から借用した訓練消火器(水噴射)を使用して、消火器による消火体験をしてもらいました。



訓練消火器（水噴射）による消火体験

5. 早稲田集会所の紹介・防災士による講話

- ・指定緊急避難場所になっている早稲田集会所について説明しました。
- ・町内の防災士により、防災に関する講話を行いました。



防災士による講話