

# ふらっと通信

今年度 第2回目 ふらっと公開講座

## 災害時に備える知識を学ぶ



▲「平常時からの備えが大切。」と説明する小池さんと土田さん

7月26日(金) 13:30~14:30、富士宮市総合福祉会館内のふらっとルームで、今年度第2回目の公開講座が開催されました。

講師は富士宮市危機管理局の小池さんと土田さんで、南海トラフ地震の被害想定をふまえて平常時から備えておくべきこと、能登半島地震の被災地支援で学んだことについて講話いただきました。

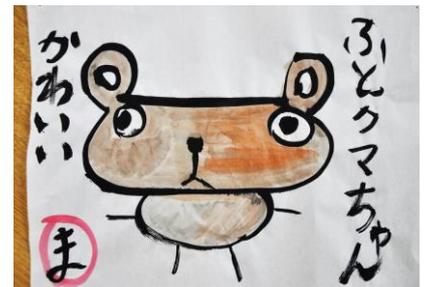
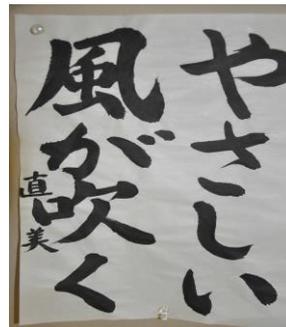
講話では、私たちが平常時から備えておくべきこととして①避難場所の確認をすること。②携帯トイレ・ラジオ、懐中電灯、常備薬の用意をすること。③7日分以上の水・食料の確保をすること(水は3ℓ×7日×人数分)。④家具の固定をすることが、自分や家族の命を守るために大切であると強調してお話されていました。

今後、地球温暖化に伴う異常気象による水害や、想定を超える地震も起きる可能性もありますが、今回の講座で学んだことを振り返り「私」に「できること」と「できないこと」を整理し、できることから準備し、できないことや心配なことは相談できる人に相談しましょう。

## ふらっと利用の皆さまの作品



▲「ふらっと仲よし四姉妹」と「末の弟」の作品です



▲カワイイね。ふとクマちゃん



▲夏だけ“HOT”!



▲笑顔の花咲くお母

鈴木美生さん作(短歌)

- 大収穫 父の畑の夏野菜  
我が家はまるで小さな八百屋
- 暑い夏 水分補給しっかりと  
熱中症の予防対策
- ダイエット 涼しい時間利用して  
朝から散歩 母と二人で



▲7月の絵手紙教室の作品



# がつ よてい 9月の予定



にち 日	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土
1 やす ふらっと休み	2 やす ふらっと休み	3	4 ※午後、安藤記念ホ ール無料開放の日	5	6	7 13:30~ ミーティング ※午後、安藤記念ホ ール無料開放の日
8 やす ふらっと休み	9 やす ふらっと休み	10	11 ※午後、安藤記念ホ ール無料開放の日	12	13	14 ※午後、安藤記念ホ ール無料開放の日
15 やす ふらっと休み	16 やす ふらっと休み けいろう ひ (敬老の白)	17 やす ふらっと休み ふりかえきゅうじつ (振替休日)	18 ※午後、安藤記念ホ ール無料開放の日	19 10:00~ え てがみきょうしつ 絵手紙教室	20 10:00~ おりがみきょうしつ 折り紙教室	21 10:00~ ゆうゆうとの合同 卓球大会 ※午後、安藤記念ホ ール無料開放の日
22 やす ふらっと休み しゅうぶん ひ (秋分の白)	23 やす ふらっと休み ふりかえきゅうじつ (振替休日)	24	25 ※午後、安藤記念ホ ール無料開放の日	26	27	28 10:00~ ベタボード ※午後、安藤記念ホ ール無料開放の日
29 やす ふらっと休み	30 やす ふらっと休み	(その他) ●毎週水・土曜日の午後は、ふらっとのある同じ建物2階の安藤記念ホールで、卓球を行っています。初心者でもボランティアの方が親切に教えてくれます。 ●利用者どうしによる、ウォーキング・やさしい筋トレも行っています。お気軽に参加してください。				

**おしらせ** 10/11 (金) ~ 10/19 (土) まで、富士宮市総合福祉会館1階ふれあいロビーにおいて、渡辺ミチさんのご指導されている絵手紙教室生徒のみなさんの作品展示会が行われます。この作品展示会には、ふらっと絵手紙教室に参加されているみなさまの作品も展示されます。ご家族、ご友人、お知り合いの方などがおられましたら、ぜひお誘いのうえ、ご鑑賞ください。

## 🌸 "すずちゃん" の健康レシピ 🌸 「かんたんピクルス」の作り方

- 用意するもの**
- ① きゅうり、ピーマン、ミニトマト (容器に入る量を用意)
  - ② かんたん酢 (スーパーでは 200~300円)
  - ③ 空き瓶 (今回はジャムの空き瓶、高さ9 cmほどのもの)
- 作り方**
- ① きゅうり、にんじんを輪切りにします。(4 cmくらいのスティック状に切る。厚みはお好みで。)
  - ② ピーマンを千切ります。
  - ③ ミニトマトを半分に切ります。
  - ④ 野菜を瓶に入れ、かんたん酢を 60~70 ml 入れ、瓶に蓋をして冷蔵庫で半日

ほど冷やします。  
😊 **すずちゃん流のおいしい食べ方**  
私は朝食で、ピクルス、ヨーグルト、(ヨーグルトにはバナナ、ハチミツ、きな粉などを入れます。)あとは、(ライ麦)パンを焼いて、バターかハチミツかジャムをのせて食べます。朝食は、一日元気に過ごすための源です。ぜひ、お試しください。



▲ 完成!! かんたんピクルス

**編集後記** 2011年3月15日の夜、富士宮で震度6強の地震が起きました。一部の地域では屋根瓦が落ちたり、窓ガラスが割れるなど被害がありました。この時、ご本人やご家族、隣近所の支援では片づけができない人から、災害ボランティア本部に支援の要請が入りました。早い時期に支援の要請のあった人の多くは、他者との繋がりのある人でした。改めて、日常から他者との繋がりが、気がかりな人への見守りを大切にしていきたいものです。