



# けすぞう新聞

2024年3月発行  
NO.75  
播磨町消防団女性分団

## 簡単おいしい♪平日おひとり様ランチ

**お鍋ひとつで防災クッキング** 2024年1月21日、南部コミュニティセンターにて開催された、石が池自治会お楽しみ交流会にて「防災クッキング」を実演しました。最初に能登半島地震で被害に遭われた皆様へのお見舞いと、お亡くなりになられた方のご冥福をお祈りいたしました。防災姉妹の坊齋そなえと正法寺鐘子が停電や断水でも無理なく簡単に、カセットコンロとポリ袋を使った、湯せん調理法を紹介しました。



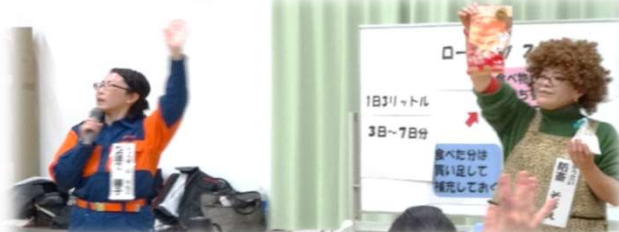
悪天候にも関わらず、小さなお子様からご年配の方までおおよそ80名の皆さまにご参加いただきました。お座席に配布した「防災クッキングレシピ」にメモを取られる方や「明日のお昼に作ってみるわ」とのお声も頂きました。

## 災害時の「食べる」「出す」「守る」

～防災クッキング、簡易トイレの作り方、命を守る3つのポーズ～

2024年1月28日、蓮池自治会婦人部のご依頼で、野添コミュニティセンターにて「防災クッキング」を実演しました。坊齋そなえと正法寺鐘子が非常時でも温かい、手作りのメニューを紹介。

実演後のリクエストにお応えし、今回より、参加者の皆さんへ一枚ずつカラープリントした「防災クッキングレシピ」を配布しました。



●防災クッキングと簡易トイレの説明時は要点を書きとめ、ダンスの際は一丸となって学び・取り組み頂きました。●

防災クッキングに続いて黒いゴミ袋2枚、ペット用シート、臭い防止袋を利用した**簡易トイレの作成方法**を説明しました。最後に**「命を守る3つのポーズ」**をダンスと共に披露しました。落ちてくる本や小物、小さな破片、煙などから身を守るためポーズです。地震の時は**「さるのポーズ」**と**「だんごむしのポーズ」**、火事の際は**「あらいぐまのポーズ」**。サンバに合わせて3つのポーズ**「さるさるサンバ」**。皆さんも一緒に手足を動かして和気あいあいとした時間になりました。

お問合せ 播磨町企画総務部 危機管理課  
電話番号：079-435-0991

播磨町 女性分団

検索

私たちの活動、けすぞう新聞はこちら

