えひめ医療生協 (平成５年８月10日第三種郵便物認可)

えひめ医療生協

2024年４月15日 518号外

三津浜支部ニュース

２０２４年 ４月号　ＮＯ．３０８
発行元　愛媛医療生活協同組合　三津浜支部
連絡先　山下曙美 ☎０７０－５６８８－５４３５

防災講座

災害時の非常食づくり体験しました！

準備物
・コンロ・鍋・高密度ポリ袋
・食材(包丁は使わなくても調理できる)

※災害時は断水によって使える水が限られてきます。

塩ビポリ袋を活用して
・洗い物を減らす
・お鍋のお湯で調理する事で複数調理が可能になり、洗い物の削減につながる

又、災害時には調理器具がない事もあり分量の目安として500CCペットボトルな活用して１カップ(200CC)をカップ制作する。ペットボトルのキャップ１杯は約１５CC(大さじ１杯分)など代用する事が可能です。

今回のレシピは保存のきく缶詰や乾燥野菜を使用した料理で下準備なしで簡単にできて美味しかったです。
ビックリでした。是非試作して下さい。

災害時の非常食 レシピ 紹介

切り干し大根とサバの煮物風

材料
・切り干し大根１袋(30ｇ)
・サバ缶１個
・水 大さじ４

作り方
① 切り干し大根と水を袋に入れて軽くもむ
② サバ缶をくわえ1～2時間置く

サバカレー

材料
・固形ルー１カケ（きざむ）
粉末タイプを使う時は1/2量にする
・水煮サバ缶
（缶詰は大きい方が身も大きい）
・水 大さじ４

作り方
① 材料を全て袋に入れ空気を抜いて袋の上部で口を縛る
（缶詰の汁も全部入れる）
② ２０分程温める（サバは小さくし過ぎない方が美味しい）

いか豆

材料
・いか缶１個
・大豆缶１個（ドライパック）
※ミックスビーンズなら
いろいろな豆の食感を楽しめる

作り方
① 材料を全て入れ空気を抜いて袋の上部で口を縛る
（缶詰の汁も全部入れる）
②20分程温める

ご飯

材料
・お米 カップ８分目
・水１カップ

作り方
① 材料を全て入れ空気を抜いて袋の上部で口を縛る
② 20～30程温める
※うるち米使用でも洗米はしないで大丈夫（お美味しい！）

＝４月の行事予定＝

★なごみの会

日　時 ：4月17日(水) 10：00～12：00
：4月24日(水) 13：00～15：00
：5月 1日(水) 10：00～12：00
場　所 ：石崎・兼清記念館
※ 第１水曜日開催日は、お食事会です。(実費負担)
団欒しながらのお食事は楽しく食欲も進みます。

参加者 大募集中 !!
見学 歓迎 !!
お待ちしています。

★ぶらぶらぶらカフェ

※カラオケを楽しみましょう！
日　時：4月24日 13:00～
場　所：石崎・兼清記念館
参加費：300円
(マフィンケーキ・コーヒー)

★歌声喫茶

日　時：4月27日(土) 14：00～16：00
場　所：住吉楽房
参加費：500円（お菓子・コーヒー付き）
※毎回ゲストによる ミニコンンサートも
お楽しみください。

＝＝三津浜掲示板＝＝

2024年度三津浜支部総会ご案内

日　時 ： 5 月 13 日(月)　13：00～15：00
場　所 ： 石崎。兼清記念館
議　題 ・2023 年度の活動報告と総括
・2023 年度会計決算報告
・2024 年度の活動方針と予算案の決定
・役員選出
・支部総代選出

※ コロナ禍での活動自粛期間を経て、活動内容は平常に戻りつつありますが、地域の高齢化の影響にも左右され、担い手 (運営委員、機関紙手配り)さん等の減少の為、運営に苦慮しています。

「住み慣れた地域で健康で長生き」を目指した取り組みをすすめた支部活動も 30 年経過しました。

今後も地域組合員の皆様のご意見・ご協力を頂きながら、
地域の絆を育み、助けられたり・助けたり が
当たり前の地域づくりを目指します。

スローガン
～誰もが健康で居心地の良いまちつくろう！～

力を合わせて前に進みたいと思います。ご協力をお願いします。