

善行地区ボランティアセンター

(パートナーシップ善行)



藤沢市善行1-2-3 善行市民センター2階

電話・FAX: 0466-80-6081

発行責任者: 代表 市川 勲

めくもり 第46号

2024年5月発行

＝災害時に役立つ「ポリ袋料理」をしてみよう＝

2024年1月1日に能登半島地震が発生し、家屋倒壊等で人々は避難をしなければいけなくなりました。自宅で生活するにもライフラインが止まり、大変な思いをしております。今回、3日間位は各家庭で乗り切るために冷蔵庫に残っている食材で作る「ポリ袋料理」をご紹介します。

〈できあがり〉



ガスコンロ・ガスボンベ



鍋・底に敷くお皿



水・アイラップ(ビニール袋)



皿にラップを敷く

〈準備するもの〉

白ごはん	<ul style="list-style-type: none"> 米 1カップ (無洗米でない) 水 1.2カップ ポリ袋 1枚 	米はポリ袋に入れ少量の水で洗い流し分量の水を入れ空気を抜き、口を固く結ぶ (30分浸水する)	沸騰したお湯の中にポリ袋を入れフタをして20~25分加熱し火を止めて、フタをして10分位蒸らす	
みそ汁 (二人分)	<ul style="list-style-type: none"> 冷蔵庫に残っている野菜、乾物類 水 300ml ダシの素 みそ 大さじ1~2 	野菜を細切りにする	沸騰したお湯の中に材料を全部袋に入れ空気を抜いてフタをしてお湯の中で15分位加熱する	
焼そば (二人分)	<ul style="list-style-type: none"> 焼そば 1袋 野菜 適宜 ちくわ、ウィンナー等 あるもの 	袋に麺、野菜、ちくわ、ウィンナー等切って粉末ソースを入れ空気を抜き口を固く結ぶ	沸騰したお湯に空気を抜いた袋を入れフタをして15分加熱する。取り出してから全体を軽く揉んで混ぜる	
カニ玉 (二人分)	<ul style="list-style-type: none"> たまご 1コ カニカマ 適宜 中華調味料 	袋にたまご、調味料、手でほぐしたカニカマを入れて底を手でもみ空気を抜いて口を固く結ぶ	沸騰したお湯に空気を抜いた袋を入れフタをして10分位加熱する	
豚のしょうが焼き	<ul style="list-style-type: none"> 豚 適宜 しょうが (チューブ) しょうゆ 酒 	袋に材料を全部入れ底をよくもむ 焼肉のタレでも OK	フライパンにフライパン用ホイルシートを敷く 作った料理は食中毒防止のため残さない	

All For One One For All

あなたをパートナーシップ善行が支えます

あなたがパートナーシップ善行を支えます

＝ボランティアの活動＝



大型ゴミ搬出



草刈り



ゴミ拾い

生活支援内容

蛍光灯・電球の
取り換え

お話し相手
施設ボランティア

大型ゴミだし
家具の移動

小範囲の草取り
枝切り

大工仕事の
小修繕など

簡単な買い物
掃除

〈パートナーシップ善行〉は高齢者世帯、一人暮らしの方で困っておられる方の、ちょっとしたお手伝いをするボランティアグループです。



作業は《**無料**》でさせていただきますが、内容により、材料・部品等が必要になった場合、実費はご負担願います。



私達の事務所は善行市民センター2Fにあります。
相談事がありましたらぜひお立ち寄り下さい(電話も可)

善行地区ボランティアセンター パートナーシップ善行

善行市民センター2階 電話・FAX **0466-80-6081**



ボランティア活動に参加しませんか？

地域の「支え」になる最初の一步を
踏み出してみませんか

●活動日：月曜日～金曜日(土・日・祭日は休み)
9時30分～16時30分

ご連絡をお待ちしております。

編集後記

「天災は忘れた頃にやってくる」と言われております。

災害は地震ばかりではなく台風洪水などがあり再び起こる事の戒めです。

毎日の生活の中で少しずつ意識を持ちイザという時に乗り切るだけの力を持ちたいです。