



# 防災川柳



「防災川柳」は、防災に関する決意の他、ぼやき、つぶやきなどを自由に楽しく詠むことで、みんなの防災意識を高める取り組みです。今回は、関西大学社会安全学部近藤ゼミの作品を紹介します。

# 空 木

U T S U G I

◆ ◆ TAKATSUKI ◆ ◆

## Vol.15

保存食 日頃の食事に 活用を

しもだ かんたろう

食べ慣れたものを、普段からすこし多めに購入して、保存食として流通備蓄する方法を「ローリング・ストック」と言います。

日々散歩 街を知ること 危機救う

はまぐち たいき

散歩をすることで、街のどこに、どのようなリスクが潜んでいるのか確かめることができます。そしてもちろん、足腰も鍛えることができます。

災害時 情報収集 適切に

しのはら たいち

災害時には、デマが拡散します。ひと呼吸置いて情報を受け止め、ひと呼吸置いて伝達しましょう。

大切な 人に伝えて ーワー

もりもと しょうご

災害用伝言ダイヤル「177番」。災害時に、大切な人にメッセージを残すことができます！

作品をお寄せください

# 空 木

U T S U G I  
◆ ◆ TAKATSUKI ◆ ◆

へのお問い合わせは

## 072-661-9108

高槻市介護保険事業者協議会事務局まで

社会福祉法人高槻市社会福祉事業団内

### 編集後記

めっきり寒くなりましたね。ピンとした早朝の空気が心地よく感じます。

前号の『空木』から当協議会の防災対策部会でご協力いただいている関西大学防災情報学研究室（近藤誠司教授）の学生さんが裏表紙のコーナー記事を作ってくれています。見やすく面白くそして役に立つ内容で次号からも楽しみです。

本号の中ページは時短メニュー特集！私が作って撮影したメニューも掲載されていますので、ぜひお試しください。

鈴木



高槻市介護保険事業者協議会

ホームページにアクセスしてみてください！！

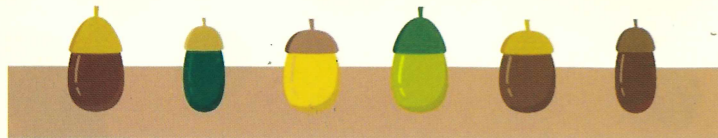
協議会に入ったけど、具体的にどんな活動をしているのかわからない…、部会など参加してみたいけど、どんなものがあるのか知りたいという方は、QRコードからHPにアクセスしてみてください。

怖いのは新型コロナウィルスだけじゃない！

## 手洗い・うがいは忘れずに！！

高槻市介護保険事業者協議会

## きゃべつのしらす、塩昆布和え



材料 (1人前)  
 きゃべつ 1/16  
 ごま油 おおさじ1/2  
 しらす おおさじ2  
 塩昆布 ひとつまみ  
 白ごま 適量

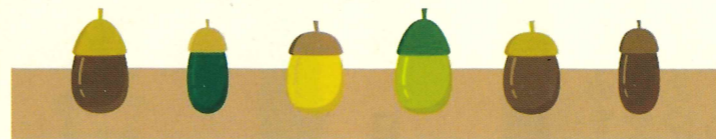
作り方  
 ①きゃべつを食べやすい大きさにざく切り  
 ②切ったきゃべつを耐熱皿で600Wで約2分  
 ③きゃべつにごま油をあわせる  
 ④しらす、塩昆布、白ごまをあわせて混ぜる



河本 剛志  
 (高槻市介護保険事業者協議会 理事)



## あっさりザーサイ和え



材料 (4人前)  
 ザーサイ 80g くらい  
 もやし 1袋  
 きゅうり 1本  
 ごま油 おおさじ1/2  
 しょうゆ 適量

作り方  
 ①ザーサイときゅうりを千切りにする  
 ②もやしを600W電子レンジで2分チンして水気を切っておく  
 ③ザーサイ・きゅうり・もやしを混ぜ合わせしょうゆで味の調整をする  
 (ザーサイの味がしっかりしているのでしょうゆの量はお好みで)  
 ④ごま油をかけて混ぜる  
 ☆お好みで七味や胡麻やカイワレなどをどうぞ

鈴木 みどり  
 (高槻市介護保険事業者協議会 副会長)



食欲の秋に  
 プラス一品いかがですか？

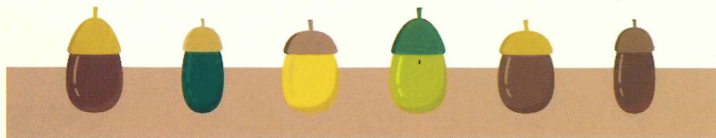


# 空木'sキッチン



## 5分で作れる時短メニュー

### かぼちゃのそぼろ煮



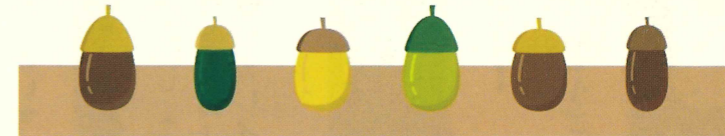
材料 (1人前)  
 かぼちゃ 60g  
 鶏ひき肉 30g  
 ネギ 少々 (飾り用)

[A] 水 30cc  
 エバラすき焼きのたれ 20cc  
 キッコーマンだし醤油 10cc

\*作り方\*  
 ①かぼちゃを一口大に切る (2cm×3cm角程度)  
 ②かぼちゃを器に入れラップをして電子レンジ (600W) で2分半加熱する  
 ③過熱している間に、鍋にAを入れて煮立たせる  
 ④③に鶏ひき肉を入れて煮ながら灰汁をとる  
 ⑤過熱したかぼちゃを入れ、ひと煮立ちさせる  
 ⑥器に盛りつけてネギをのせる



### 番外編 (写真のみですが...)



編集部員が作ったとても美味しそうなパンです(\*^^\*)  
 誰が作ったのかは次号でお伝えします!!

