

## 星空サマーコンサートに参加して

6年 松富 文音

私は、星空サマーコンサートに8人の友達と「銭だいこ」に出ました。私は、いつもの練習よりもきんちょうして、始めの「きよしのズンドコ節」のときに、バチを落としたり、ふりつけを間違えるなど、とてもきんちょうし、上がっていたので……深呼吸して、次の「備前たいこ歌」をやりました。6年最後の銭だいこだったので自分であらかじめ、くいの残らないように……と思いながらやりましたが、くいが少しだけ残りとても残念でした。来年は、銭だいこがあるかどうかわかりません。なので6年最後の銭だいこが一番楽しかったと思います。これからも、もし銭だいこがあるならば、また、見に行きたいなと思います。6年最後のサマコンは、花火もぶじにできて、今年の花火は、ハート形など、さまざまな形があり、前よりも、もっとはく力がありました。来年の花火も、今年よりもはく力があるかなと思います。



## 健康アドバイス

## 災害時の食事対策について

みなさんの家には、防災グッズはありますか。東日本大震災が起きて以降「災害対策」の話題を耳にすることが増えてきましたが、何事もなく月日が流れると、気持ちも薄れてきて、防災グッズの存在さえ忘れての方もいるのではないのでしょうか。今回は防災グッズの中でも非常食について説明します。

まず、非常食の準備ですが、食品には賞味期限があるので半年や1年といった備蓄のサイクルを決めます。それに合わせた賞味期限の食品をそろえます。または、ローリングストック（普段食べているものを多めに買い置きし、期限が切れる前に食べ、不足分を新たに補充する）もおすすめです。備蓄量の目安は「1人3日分9食」、「飲料水は1人1日3リットル」です。この3日分というのは、被災後に支援物資が届くまでの期間を自力でしのげる量を目安としています。また、災害は不安やストレスをもたらす、食欲もなくなるので、主食、おかず、飲み物などバランスを考えて、「好きなもの」を備蓄しましょう。そして、災害が起きた時に、防災グッズを探している余裕はないので、一番よくいる場所に置くことをおすすめします。

「備えあれば憂いなし」です。日頃から防災を意識し“いざ”という時に少しでも快適な避難生活が送れるように非常食を準備しておきましょう。

### 《非常食におすすめの食品》

缶入りパン、缶詰（シーチキン、サバのみそ煮、煮豆、コーン、フルーツ）、レトルト食品、フリーズドライの野菜、バランス栄養系食品、缶ジュース、缶コーヒー、シリアル、ビスケット、クラッカー、カップめん、無洗米、飲料水など

岡山県南部健康づくりセンター 管理栄養士 国橋 由美子

## 引っ越してきました!

今年の7月に引っ越してきました。旅行大好きな夫婦と0歳の長男との3人家族です。初めてこの町を訪れた際に、環境が気に入ったため、こちらに家を構えることを決心しました。あっという間に、2か月が経ちましたが、地域の方々も心優しい方ばかりで、嬉しく思います。地域活動には不慣れなこともあり、皆様には何かとご迷惑をおかけするかと思いますが、今後ともよろしく願いいたします。 6組 中山貴浩・明子