

わくわく

2

相模原市立東林ふれあいセンター

No.23 | 2024

人生 100 年時代を
わくわく
しながら生きる



▲ さがみはら防災マイスター 向田さん

topics ||

- 特集記事「もしもの時のため、備えておくこと」、「防災フェスティバル開催予告」
- 2月以降のイベント紹介

防災について考えよう

もしもの時のため、備えておくこと



災害に向けて備蓄品を用意しよう。

主に「水・食料品」「衣類や日用品」「その他、貴重品や薬などの必需品」などが挙げられます。特に「水・食料品」は、インフラの寸断により行政からの支援も難しくなります。最低でも3日、できれば1週間は家族分も確保したいです。しかし備蓄することが、難しいと考える方もいると思います。そういう場合は「ローリングストックや日常備蓄」という考え方をしてみましょう。

使いながら備えよう。「ローリングストックや日常備蓄」

日頃から食べている、使っている物を多めに買いおきして、賞味期限や使用期限が近くなったものから消費し、補充します。普段から食品・日用品を多めにストックしておけば、非常時に役立ちます。さらに使い慣れているものなので、避難時も安心して使用できます。また風呂の水を常に張っておくと、万が一の際は生活用水として利用できます。

パッククッキングってなんだろう。

災害時には、ライフラインが止まることがあります。水道が使えない状況では、水はとても貴重です。しかし料理する際に茹で湯として使ったり、調理器具を洗ったりと、体に摂取する以外に使う場面は多いはず。そのような水を節約できる調理方法が「パッククッキング」です。耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のまま鍋で湯せんする調理方法です。普段の食品が使えること、加熱に使った水が汚れないので再利用できること、袋に入れたまま食器によそえば食器が汚れないなどのメリットがあります。

「時短にも非常時にも！パッククッキング」（農林水産省）(<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/imadoki/imadoki01.html>) をもとにして作成

元消防団で、現在は「さがみはら防災マイスター」として活動されている向田さんにお話を伺いました。

災害は、絶対になくなることはありません。だからこそ、どのように向き合っていくかが大切です。地震では被災すると、電気・ガス・水道といったライフラインが止まります。避難所では冷暖房もないことが多いです。この時期、外で寝ていただいたらわかりますが、耐えられません。私も体験しましたが、防寒着を着ても顔が冷たい、手が冷たくて、どうしようもありません。また電気が復旧するのに1週間、水道は2、3週間で、ガスだと2、3か月程度かかると言われています。被災地の方が暮らしていくのは、本当に大変なことです。

日頃体験しないことが起こりえるという心の準備が必要だと思います。だから被害を最小限にするためにも、少しでも多くの方に防災減災について意識していただけるように、防災マイスターは市内の防災訓練等の支援を行なっています。ご存じの方も多いかと思いますが、30年以内に震度7以上の地震が70%の確率で起こると言われています。それを縁起でもない話だと思われるか、明日来ると考えて備えるかです。知識だけでも勉強しよう、防災訓練をやってみようとして少しでも考えるきっかけとしていただければ幸いです。

さがみはら防災マイスター 向田 昭彦さん

 3/10開催の「防災フェスティバル」では、パッククッキング体験の講師として来ていただきます。

防災フェスティバル

2024年3月10日(日)
10:00 ~ 15:00

参加費
無料

地震・豪雨・大雪など、日本各地でさまざまな災害が起こっています。いま私たちにできる防災について学び、ぜひこれからの暮らしに取り入れてみてください。本イベントでは当日参加できる催しをたくさん用意しています。



詳細はHPをご覧ください。



第2・4
金曜日

当日受付

健康太極拳

2/9・23 各(金)
13:30～15:00

初めての方でも大丈夫!
気軽に太極拳を楽しみましょう。

対 象 おおむね 65 歳以上 参加費 各500円
定 員 20 名 (先着順)
持ち物 運動しやすい服装
会 場 2 階 多目的室
講 師 三浦 さきえ



2/5(月)から
事前受付

楽しく学ぶ! 認知症の理解と予防

3/8(金)
10:00～11:30

セカンドライフに向けて、認知症対策を
体験型コンテンツを交えながら紹介します。

対 象 18 歳以上 参加費 無料
定 員 20 名 (先着順)
持ち物 筆記用具
会 場 2 階 多目的室
講 師 明治安田生命

※画像はイメージです。



2/5(月)から
事前受付

災害発生! そのときペットはどうする?

3/10(日)
11:00～12:30

人もペットも安全に避難するためにはど
うすればいいか、専門家が解説します。

対 象 どなたでも 参加費 無料
定 員 20 名 (先着順)
持ち物 筆記用具
会 場 2 階 多目的室
講 師 動物支援ナース

※画像はイメージです。



2/5(月)から
事前受付

「気象災害から身を守るために」 講演会

3/10(日)
14:00～16:00

気象災害の危険性や備えについて、
気象予報士が解説します。

対 象 18 歳以上 参加費 無料
定 員 20 名 (先着順)
持ち物 筆記用具
会 場 2 階 多目的室
講 師 生田 修 (気象予報士)

※画像はイメージです。



2/5(月)から
事前受付

今から取り組もう! 防災講座

3/15(金)
10:00～11:30

地震や台風・大雨など、家族の防災力を
高めるため、災害への備えを紹介します。

対 象 18 歳以上 参加費 無料
定 員 20 名 (先着順)
持ち物 筆記用具
会 場 2 階 多目的室
講 師 明治安田生命



2/20(火)から
事前受付

お洒落なアーティフィシャル フラワーでお部屋を明るく

3/17(日)
10:00～12:00

精巧で華やかなアーティフィシャルフラワー
(造花)でアレンジメントをしましょう。

対 象 18 歳以上 参加費 3,500 円
定 員 12 名 (先着順)
持ち物 筆記用具
会 場 2 階 工作室
講 師 前田 恵美 (Garden&Tea 主宰)

※画像はイメージです。

画像出典：気象庁ホームページ
(https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/tenki_chuui/tenki_chuui_p3.html)

事前受付方法

窓口もしくは電話にて受付

※定員に達した場合は、キャンセル待ちとなります。 ※予告なく、講座の内容変更または開催延期、中止となる場合もございます。

※各講座の詳細は、東林ふれあいセンターまでお問い合わせください。

2月 イベントカレンダー ● 当日受付 ● 事前受付

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
28	29	30	31	1 	2 ● ちぎり絵	3 ● リフレッシュ ヨガ
4	5 ● 脳トレ体操	6 	7 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	8 	9 ● ちぎり絵 ● 健康太極拳	10 ● リフレッシュ ヨガ
11 建国記念の日	12 振替休日 ● 脳トレ体操	13 休所日	14 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	15 	16 ● ちぎり絵	17 ● リフレッシュ ヨガ
18	19 ● 脳トレ体操	20 	21 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	22 	23 天皇誕生日 ● ちぎり絵 ● 健康太極拳	24 ● リフレッシュ ヨガ
25 ● 東林 おはなし会	26 ● 脳トレ体操	27  ● 東林歴史 探訪講座	28 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	29 	1	2

講座の詳細については、ホームページまたは窓口・電話にてお問い合わせください。



電車からのアクセス

小田急江ノ島線「東林間駅」から徒歩 12 分
小田急小田原線「相模大野駅」から徒歩 17 分
「小田急相模原駅」から徒歩 13 分

バスからのアクセス

神奈川中央交通「旭町」バス停下車徒歩 6 分

新型コロナ 5類でも基本的な感染対策を!



わくわく 2024 年 2 月号

2024 年 2 月 1 日発行

発行 相模原市立東林ふれあいセンター

住 所 : 〒252-0311 相模原市南区東林間 1-22-17

電 話 : 042-745-7660

F A X : 042-745-7661

H P : <https://www.torinofureaicenter.com/>

開館時間 : 午前 9 時～午後 10 時 (受付は午後 8 時まで)

休 所 日 : 毎月第 2 月曜日 (月曜が祝日の場合はその翌日)
年末年始 (12 月 29 日～1 月 3 日まで)

----- 指定管理者 ヤオキン商事株式会社 -----

公式ホームページはこちら ▶▶▶



公式 SNS にて 情報発信中!!



X (旧 Twitter)



Instagram