

# みんなのひろば



## 今月のテーマ

# 災害への心がけと実行していること

### 食べ慣れた食品を備蓄

缶詰やレトルト食品を安い時に購入して日頃から使い、使ったらまた補充します。災害時には非常食ではなく、日頃食べ慣れた物を食べることができればと思っています。カセットコンロとガス、水、非常用トイレ、ラジオ等、徐々に買い揃えています。(丸亀市 Fさん 40代)

### 車中にも備え

車の中に黒いビニール、水はいつも入れてあります。タオル(粗品でもらうもの)、ティッシュ、トイレトペーパー。バックの中にもティッシュ、ホッカイロ、ハンカチ。お風呂の水は抜かない。実際に経験した人たちのアイデアです。(丸亀市 後藤さん 60代)

### 家具の位置を確認

孫たちが泊まっている時に一緒に寝てみて、茶だんすの上の品々が落ちてきたらと考えるだけでゾクゾク。大急ぎで位置を変え、重いものは一番下の段に置き直しました。さっと動けるように不要な物も片付けようと思っています。(つたばあばさん さぬき市 60代)

### 防災の日を決めて

毎月1日は防災日と決めて家族で避難場所の話をしたり、食料品や水の確認をします。地域の住人にも声掛けをしています。高齢化が進み病人も居るので、コープの宅配で顔を合わせて話をしようということも大切です。(高松市 近藤さん 70代)

### 飼い犬との避難を想定して

飼い犬(外飼い)が災害時に避難所でゲージに入るのを嫌がらないように、夜は玄関内でゲージに入れて練習を。でも、他の犬とケンカしないようにするのに、まだまだしつけが必要ですが。(丸亀市 M.Sさん 60代)

### 携帯電話の災害チャイム

災害時に携帯電話のチャイムが鳴り、地元の避難場所を教えてくれることは有難いです。香川県は他県と比べて災害の少ない地方だと思いましたが、年に5回位はチャイムが鳴ります。台風、地震等、携帯電話は手放せません。(丸亀市 エミちゃん 80代)

### 水の置き場所

玄関に水を置いています。1階がつぶれることも考えて、ベランダに面している部屋にも水を。やはり水が一番大事かと。(高松市 ゆきちゃんさん 40代)

### 田舎暮らしの心がけ

自然豊かな山里に住んでいます。山道のくずれや風景の違いを気にしたり、自治会のごみ拾いに出た時、人々と話すようにしています。(まんのう町 三好さん 60代)

### 避難時に困らないために

- 寝る時には枕元にスリッパを置き、履物に困らないように。また、近所の方のお付き合いは大切にしています。(多度津町 眞鍋さん 30代)
- 子どもと、通学途中でもし災害にあったらどこに居るか場所を決めておく。(高松市 かおりんさん 30代)
- 子どもは普段、飲んでいる薬があり、すぐに持ち出せるように気を付けています。(丸亀市 ゆりとママさん 30代)
- 視力が悪くメガネなしでは何もできません。寝る時には必ず手の届くところにメガネを置いています。(高松市 ももゴンさん 40代)

次回5月号のテーマ「父母の思い出の味」エピソードや、受け継いだレシピなどをお寄せください。

## 何でもお便りコーナー

井ゲタさんのもすくにご感謝

いつもスーパーで安売りのもすくを買っていましたが、勧められて、高いのですが初めて井ゲタさんのもすくを食べて家族全員で感激しました。今まで食べていた物とは全く別物です。ぜひ食べてください！本当に、本当に、美味しいです。高松市 さいころさん



家族とコブクロに支えられて

去年は母の介護を一緒にしている姉が入院、手術、とても大変でした。でも主人、子どもに助けられ、なんとか頑張りました。大好きなコブクロのライブも3回行けたし今年もいいことありますように。高松市 コブクロ大好き母ちゃんさん

外でできる運動を教えてください

寒くてつい家にひきこもりですが、外でできる運動などあれば教えてください。高松市 小西さん

## 機関誌新春号に寄せられたメッセージ

出会えてよかったこの商品

昨年、看護師をしていた姉が亡くなりました。酢の物が大好きでした。材料を揃えて、「べんり酢」を使えばと教えてもらい、その時1本頂いて帰り、早速使ってみたらなるほどと思いました。それからずっと使っています。丸亀市 直井さん

出会えてよかった「物をもらってくれる友」

私にもおすそわけするご近所さんができました。これから年を重ねていく中で、親交をあたためられたらいいなあ。そして災害時にも助け合えたらな。と。三豊市 サブのママさん

みんなのひろば

読んで笑ったり悲しくなったり。みんないろいろなことを掲げているけど頑張っている人ばかり。私も！と元気をもらっています。ありがとうございます。丸亀市 たこあげさん

クローズアップ 生協の父「賀川豊彦」

生協の精神、初めて知りました。すばらしいと思います。一員に入れて頂き嬉しい気持ちです。高松市 ココディアさん

## 出会えてよかったこの商品

組合員さんの商品への想いに、メーカーさんからお返事が届きました。

## まんてがんでん低脂肪乳



出会えてよかった

まんてがんでん低脂肪乳、本当においしいです。この牛乳に出会うまではスーパーでバラバラな種類を飲んでいたので、これ！と思うものに出会わず、何となく買っていました。でも、まんてがんでん低脂肪乳を買ってみたら、とてもおいしくて、これ！と思えました。料理に使うばかりで、そのまま飲む習慣がなかったのに、毎日ホットミルクで飲んでいました。5歳の息子も朝ごはんがパンだったから、必ず「牛乳いれて〜」と言うようになりました。いつもありがとうございます。私のお気に入りの一品です。高松市 とんすけさん



四国乳業株 池内孝行さんより

弊社の牛乳がご家庭で活躍していること嬉しく思います。まんてがんでん低脂肪乳は、生乳100%で脂肪分だけを抜き取り、栄養素はそのままで牛乳よりヘルシーです。息子さんにも今後「コレじゃないとだめ！」と言っていただけ、よう、安全で安心なおいしい製品作りに努めてまいります。

## 料理に二工夫!!

牛乳とお味噌の相性はばっちり！普段の味噌汁のお味噌を半分にして同じ量の牛乳でとくと、塩分は半分でコクのある減塩味噌汁になります!!

