

北方町連区 地域づくり協議会だより

【第143号】 2022年(令和4年)11月 1日

※発行者 北方町連区地域づくり協議会 (担当 広報部会)
一宮市北方町北方字勅使53-1 (一宮市北方町出張所内) TEL28-9005

~~~~9月は4週続けて台風接近!各地で地震も発生!非常時の備えは大丈夫ですか?~~~~

## ○ サバメシ(サバイバルメシ)教室 (9月7日)

名古屋文理大学短期学部日比野久美子教授から、サバメシの意義と実際の献立例を教えてくださいました。

**サバメシ**とはサバイバルメシのことで、災害の時、家にある食べ物を工夫して生きていくためのごはんのことを言います。非常時にこそ、おいしくバランスのとれたごはんが元氣と勇氣を与えてくれます。食べ慣れている食材を使うことが、無理なく取り組むポイントです。食品の備えのポイントは、普段食べている食材を少し多めに買い置きし、消費や賞味期限の近いものから食べて補充し定期的に食べ回していくローリングストック法が基本です。そして水と熱源も常に備えておくことが基本です。

調理には食品用の**高密度ポリエチレン**を選び、下処理から調理まで袋の中で済ませ、最後にしっかり空気を抜いて鍋で茹でる方法で作ると、ひと鍋で複数の料理を一緒に加熱できて時短にもなります。

この日は、米・カレー粉・鶏そぼろふりかけ・コーンなどで**ドライカレー**、乾燥野菜・おからパウダー・スキムミルクなどを使った**コーンスープ**、乾燥マッシュポテト・おからパウダーなどで**ポテト茶巾**を実際に作って味見をしました。非常食と思えないで食べに驚きの声が聞かれました。  
~地域振興部会~



## ○ 北方女性学級 (9月8日)

ピアノ 森万希子さん、指揮 浅野恭子 さんを迎えて、音楽会「笑顔で楽しく」が開かれました。

コロナ禍のためにマスクをしたままで始まりましたが、懐かしい曲を歌ったり、ドラマのテーマ曲クイズをしました。後半はコーラスに挑戦ということで、童謡や民謡、唱歌などを合唱や輪唱で楽しみました。

~地域振興部会~



## ○ 北方シルバー教室 (9月20日)

一宮西病院の副院長兼呼吸器内科部長で、日本呼吸器学会専門医の 竹下正文 先生をお迎えして、『肺癌について』の最新の治療法に関わるお話を伺いました。

年間11万人以上肺癌にかかり、計算上では1日306人、1時間13人発症という怖い病気ですが、定期健康検診でステージ1で見つければ、8割が治せる時代だそうです。薬物療法や抗がん剤の進化とともに、胸腔鏡手術(VATS)が発達し、術後1日目から食事やリハビリが開始でき、4日から7日で帰宅できるまで、治療法が進んでいます。他の病気と同様に早期発見と早期治療が第一で、肺癌に関しては、禁煙が大切だと強調されました。

~福祉部会~



## ○ たき出し訓練 (9月10日)

北方日赤奉仕団が3年ぶりに北方中学校の生徒を対象に、災害時に備えてのたき出し訓練を行いました。ハイゼックスというポリエチレンの袋に米と水を入れて口元をゴムバンドで縛り、鍋で茹でる方法でご飯を炊きました。

炊きあがるまでの時間に、コップ半分のお湯で蒸しタオルを作る方法を体験しました。また、世界各国の政治や宗教の違いで、赤十字の代わりに赤い三日月(レッドクレセント・赤新月)や赤くて四角い菱形(レッドクリスタル)のマークが使われていることを学びました。

例年は試食もしていましたが、コロナ禍の心配を考慮し各自が持ち帰りました。 ～安心安全部会～



## ○ ショートテニス教室 (8月31日～9月28日)



-北欧スウェーデンで誕生したショートテニスは、スポンジボール、短くて軽いラケットで小さなコートを使ってできるニュースポーツで、年齢を問わず手軽に楽しめるものです。スポーツ指導員の竹内正男さんから、ラケットのかまえ方やボールを打つタイミングなどのアドバイスを受けながら、すぐに実践練習とゲームで、気持ちよい汗を流しました。

～地域振興部会～

### ちよっといい話

9月1日に一宮市尾西市民会館で市制施行101周年記念式典が行われ、北方在住のお二人が表彰されました。日ごろの奉仕活動に感謝するとともに心よりお祝いを申し上げます。



田中 昇さん(子ども会指導者) 木村 紀子さん(子ども会指導者)

### 《 これからの催事・イベント 》 日程等は、状況により変更になる場合があります。

- ☆ 手作り教室「ウッドフレームの花飾り」 (地域振興部会)  
と き 11月 3日(木) 午前 9:30～11:30 ところ 北方公民館
- ☆ 一宮市立北方小学校創立150周年記念事業  
と き 11月 5日(土) 午後 6:00～ ところ 北方小学校運動場  
備 考 **入場整理券が必要**ですので、詳細は各戸配布済みのパンフレットをご参照ください。
- ☆ 文化祭作品展 (地域振興部会)  
と き 11月 6日(日) 午前 9:00～午後 1:00 ところ 北方公民館
- ☆ 親子もちつき大会 (健全育成部会)  
と き 11月 6日(日) 午前10:00～午後 1:00 ところ 北方公民館駐車場  
備 考 餅は持ち帰りになります。
- ☆ 防災訓練 (安心安全部会)  
と き 11月13日(日) 午前 9:30～ ところ 北方小学校運動場

### 地域づくり協議会活動状況

- 10月 3日(月) 広報部会 (編集会議 第143号打合せ)
- 10月 11日(火) 広報部会 (編集会議 第143号原稿チェック)

