とおりゃんせ通信

NPO法人あかねの和
令和8年11月10日発行
11月号

朝夕は肌寒くなってまいりました。
衣類で上手に体温調節をし、風邪などひかれませんよう、お気をつけください。
11月3日の「秋祭り」には、多くの皆様にご来場いただき、たくさんのご協力のもと盛大に開催することができました。心より御礼申し上げます。

ローリングストックを始めよう

2026年は地震や台風が多く発生しました。その影響で**ライフラインが停止**したり、**床上浸水**をしたりなど、各地で甚大な被害が報告されています。

そういった状況に備えて、日頃から水や食料品は多めにストックしておくと安心です。**備える→食べる→補充することを繰り返しながら、常に一定の食品を備蓄しておく（ローリングストック）**ことを日常生活に取り入れて、家族みんなで楽しく取り組んでみましょう。



水・カセットコンロは必需品

水は、飲料水と調理用水として、**ひとりで一日あたり約3L程度が必要**です。
カセットボンベは、**ひとりで一週間当たり約6本必要**です。



お湯を沸かすことで、レトルト食品やカップ麺などを食べられます。温かい食事は身体も温まり、緊張感や不安を和らげてくれます。食料品は**常温で保存**でき、**かんたんな調理**や、**そのままで食べられるもの**を選びましょう。



◆ストック品の例

エネルギー源	パックご飯、カップ麺、乾麺、米
タンパク質	ツナ、サバ、イワシなど魚介の缶詰。コンビーフ、牛肉の大和煮、焼き鳥などの肉類の缶詰。レトルトのカレーや牛丼
野菜・果物［ビタミン、ミネラル、食物繊維］	じゃがいも、玉ねぎ、カボチャなどの日持ちする野菜。ドライフルーツ。果物の缶詰。野菜ジュース、果物のジュース
その他	飴、羊羹、チョコレート、スナック菓子などの嗜好品。味噌、醤油、塩、砂糖、酢、食用油、マヨネーズ、ケチャップなどの調味料。インスタント味噌汁、即席スープ








とおりゃんせ秋祭り2026
フォトレポート































