

福祉だより



〒619-1411 京都府相楽郡南山城村大字北大河原小字大稲葉4番地 南山城村保健福祉センター内

電話 0743 (93) 1201、1202 (介護)、1211 (FAX)

メール mura-shakyo@crocus.ocn.ne.jp

ホームページ www.kyoshakyo.or.jp/minamiyamasiro/



道の駅「むらの収穫祭」でブース出展をしました



11月20日(日)、道の駅のイベント「2022 むらの収穫祭」でボランティア運営委員会のみなさんと一緒に防災とボランティアの啓発活動をしました。防災啓発では村の方からご寄付いただいたお米を高密度ポリエチレン袋で簡単に炊くことができる防災ごはん「お☆ふくろめし」の紹介と一緒に配布しました。また空き缶で簡単に作ることが出来る「空き缶コンロ」の展示をしました。

ボランティアの啓発活動では、ボランティアバンク運営委員会で作成したマグネット(120個)を販売しました。立ち寄ってくださった方々は「どのマグネットにしようかな〜?」と、悩みながら選ばれていましたよ。収益はボランティア活動に役立てます。ご協力いただき、ありがとうございました。

大切なお米をご寄付いただき、ありがとうございます!



お米と一緒に防災ごはんのレシピを配布しました。

初めての精米機!
どきどきしながら、お米を機械に入れました。
3合ずつ190袋に入れました。多くのみなさんに体験してもらえますように…(*^-^*)

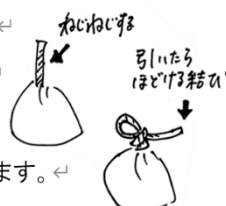


みなさん真剣な表情で
マグネットを選ばれています。



防災ごはん「お☆ふくろめし」

こうみつど ぶくろ ざいりょう い くうき ぬ
高密度ポリエチレン袋に材料を入れ空気を抜いて
ねじねじした口の部分で「引けとき結び」にします。
水(飲料水でなくてもOK)を沸かして袋を入れ、
ふたを じかん けいそく よわび に
再び沸いたら、時間を計測し、弱火にしてくらぐら煮ます。
ふくろ さら て ひろ た あら もの
袋をお皿や手のひらに広げて食べれば、洗い物はいりません。
と わ さら
取り分けるならお皿にラップをひいてください。



しろめし 白飯

水120cc 米1/2合 研がずに20~30分ゆでる
ゆでたら袋に空気を入れ。外側からしやもじで軽くほぐし
15分蒸らす。

※ 米を研いだ場合は、米と水は同量でしてください。
※ 水を増やせばやわらかいご飯になりますし、
米を減らせばおかゆになりますよ(*^-^*)