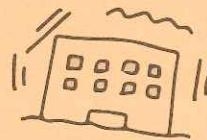


こんにちは クラシマ です。



備えよう！地震対策



大きな地震が発生したら、冷静に対応するのは難しいもの。
しかし、一瞬の判断が生死を分けることもあります。

地震が起きても「あわてず、落ち着いて」行動する為に、以下の行動パターンを覚えて置きましょう。

地震発生

- 落ち着いて、自分の身を守る
机の下などへもぐる。倒れてくる家具や落下物に注意を
- 火の始末はすばやく
コンロの火を消し、ガスの元栓を閉める。無理はしない
- ドアや窓を開けて、逃げ道を確保する

1~2分

- 火元を確認、出火していたら初期消火
- 家族の安全を確認
- 靴をはく
ガラスの破片などから足を守る
- 非常持ち出し品を手近に用意する

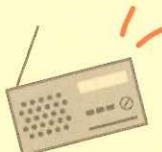


3分

- 隣近所の安全を確認
特に一人暮らし高齢者などを配慮者がいる世帯には積極的に声をかけ、安否を確認する
火が出ていたら大声で知らせ、協力して消火をする
- 余震に注意
大きな地震のあとには余震が発生する

5分

- ラジオなどで情報を確認 間違った情報にまどわされないように
- 電話はなるべく使わない
- 家屋倒壊などの恐れがあれば避難する
ブロック塀やガラスに注意
車は使用しないこと（山岳部などの一部地域を除く）
- 子供を迎える
自宅を離れるときには、行先を書いたメモを目立つ場所に残す
- さらに出火防止を
ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切る



10分～数時間

- 消火・救助活動
隣近所で協力して消火や救助を
あわせて消防署へ通報する
- 生活必需品は備蓄でまかなく

～3日くらい

- 災害情報、被害情報の収集
市の広報に注意する
- 災害情報、被害情報の収集 壊れた家には入らないこと
- 引き続き余震に警戒する
- 自主防災組織を中心に行動を
集団生活のルールを守る



避難所では

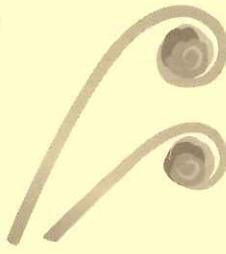


春の味覚・食べ物と言えば何？



春を感じる季節になると、春の味覚や食べ物を食べたくなりませんか？

春の味覚や食材について、みなさんがどの程度興味があるのかについて伺ってみたところ、62.2%の方が春を感じ始める季節になると、春の味覚や食材を食べたくなるとのことでした。



春の味覚や食べ物といえれば何を思いうかべる？食材別で徹底調査！



野菜

たけのこ	58.0 %
春キャベツ	39.2 %
菜の花	38.0 %
タラの芽	25.8 %
新たまねぎ	24.8 %
つくし	5.9 %
うど	5.5 %
アスパラガス	3.6 %
スナップエンドウ	3.4 %
そら豆	1.9 %
さやえんどう	1.3 %

春野菜は、野山に自生する食材が人気の傾向に！



魚介類

カツオ	32.3 %
桜エビ	32.5 %
アサリ	17.0 %
ホタルイカ	14.7 %
ハマグリ	13.6 %
タイ	4.8 %
イカナゴ	4.4 %
サヨリ	3.0 %
キンメダイ	2.3 %
カレイ	2.3 %
メバル	1.9 %
コハダ	1.1 %

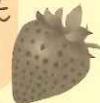


春をイメージする魚介類は地方によってバラツキがある！

くだもの

いちご	58.0 %
さくらんぼ	30.2 %
デコポン	15.6 %
伊予柑	10.5 %
はっさく	9.8 %
びわ	4.5 %
夏みかん	3.3 %
キウイ	3.0 %
アンデスメロン	1.9 %
マンゴー	1.9 %

春の果物と言えば「いちご」！男性は「柑橘類」のイメージも大きいようです



春に旬を迎える食材で好きな料理ランキング！

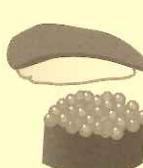
【第1位】 天ぷら・揚げ物

タラの芽やふきのとうといった春野菜はちょっと苦みが強いもの、天ぷらや春巻きなど揚げることによってその苦みがほんのりと柔らかい味わいになるので春の味覚にはぴったりの調理法と言えるでしょう



【第2位】 寿司・ちらし寿司

この時期になると菜の花やさやえんどうといった彩り豊かなちらし寿司やばら寿司も春らしさを感じられますね



【第3位】 まぜご飯・炊き込みご飯

たけのこ・ごぼう、アサリ、シラスなどお米と相性のよい食材が多く揃うのも春ならではですね



電気ケトルにカビ？正しい掃除方法は！

電気ケトルの内部にカビのような斑点が付着していませんか？口に入れる飲み物に使うものだからこそ、使用時の衛生面は大切ですよね。



1. 電気ケトルに黒い斑点、カビ臭い？汚れとニオイの正体

電気ケトルを使用していると、容器内部に様々な色の斑点が付着することがあります。カビのように見えますが、水に含まれるミネラル分が水道水の水質によって赤や白、青や虹色に見える現象で、カビではなく水垢なので、害はありません。ですが、放置しておくと、熱効率を下げたり、給水ポンプが詰まってしまう可能性があるので、定期的なお手入れが必要です。



2. クエン酸洗浄の仕方

- ①電気ケトルに水を満水まで入れ、クエン酸を15g～30g程加えてかき混ぜます。
- ②フタを閉めて沸騰させた後、約1時間～2時間放置します。
- ③お湯を捨てて水で十分にすすぎ、完了です。

3. クエン酸の代用品としてお酢を使って掃除ができる？

クエン酸と同じ酸性のお酢も、ミネラル成分を溶かす働きがありますが、お酢のニオイがケトル内やパッキンについてしまい、お湯にニオイが移る可能性があります。なるべくニオイの少ないクエン酸を使用することをおすすめします。

有限会社フードプランニング 024-549-4585 滝口

田畠久恵の
料理レジメ

いんげんとツナのサラダ

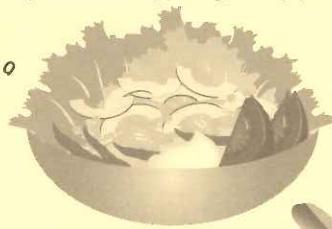


材料

・いんげん	150g
・ツナ缶	小 1/2缶
・茹でとうもろこし	60～70g
・トマト	大 1個
・玉ねぎ	1/4 個
・レタス	少々
・塩	少々
ドレッシング	
・マヨネーズ	大3
・レモン汁	1/2個
・にんにく	1片
・塩・こしょう	少々

作り方

1. いんげんは筋を取り柔らかくなるまで3～4分茹でて、水のさらし、2～3センチに切り水気を切る。
2. トマトは皮を取りザク切りにしザルにあげ水気を切る、玉ねぎは薄切りにし塩をふる。
3. にんにくはすりおろしマヨネーズ、レモン汁を混ぜあわせ塩とこしょうで味をととのえドレッシングを作る。
4. ボールにいんげん、とうもろこし、トマト、水気を絞った玉ねぎ、ツナ ③のドレッシングを入れ混ぜ合わせ調味して仕上げる。
5. 器にレタスを敷きサラダを盛る。レモン汁の他に酢でもよい。



いんげん

秋野菜は食物繊維やビタミン多いので、夏の暑さで疲労した胃腸の疲れを癒してくれます。栄養素が豊富なので、冬に備えてエネルギーを蓄えることができますよ。また、秋野菜は、おいしいだしと組み合わせただけで、よりおいしく味わうことができます。

ツナ缶でたんぱく質

ツナ缶の栄養成分は全体的にたんぱく質の含有量が15～20%の間となっていて、これは鶏肉などとほぼ同等。シチキンと言われるだけあって、鶏肉と同様に非常に優れたタンパク源であることが分かります。高たんぱく・低糖質・安価・加熱不要で食べられるところもいいですね！



新生活に向けて家電を選ぶポイント!

アトム電器
福島西口店

洗濯機



★洗濯・脱水容量

1人1日分の洗濯物量は1.5kgが目安です。最適サイズは人数×1.5kgで4人家族の場合は6kgになりますが、私たちは+/-3kgの大きめの容量をおすすめします。

★大きめの容量をオススメするわけ

おうちで過ごす時間が増えていくので洗濯機の量も増えていくと言われています。そのためまとめ洗いで回数を減らして時間と手間を節約しましょう。さらに電気代や水道代も少なくなるのでダブルでお得です。

★ドラム式と縦型 どっちを選べばいいの?

- ・**ドラム式洗濯機** 上から下へ落とすたき洗い
使用水量が少なく节水です。また乾燥の仕上がりが良いのが特長です。
- ・**縦型洗濯機** 水流と遠心力によるこすり洗い
泥などの固形汚れに強いです。またサイズが比較的コンパクトです。

掃除機

★種類と特徴

キャニスター型 大きめの本体を車輪で移動させながら使うタイプ
こんな方にオススメ

- ・吸引力の強さを重視したい
- ・ゴミ捨て、お手入れの頻度が少ない方がいい
- ・手元が軽いほうがいい



スティック型 本体と吸引部が一体になっているタイプ

こんな方にオススメ

- ・サッと手軽に掃除がしたい
- ・コンパクトに収納したい
- ・色々な場所を掃除したい



どちらの掃除機にもバッテリー駆動のコードレス式と時間を気にせず使える電源コード式があります。またゴミの収集方法もお手軽な紙パック式と吸引力が持続するサイクロン式があるのでライフスタイルに合わせて選びましょう。

社会福祉法人

福島いのちの電話...を支援しています

年中無休 午前10時～午後10時

(毎月第3土曜日は午前10時から翌日午前10時まで、
24時間相談を受け付けています)

ひとりぼっちで悩まずに

TEL 024-536-4343

フリーダイヤル (通話無料)

毎月10日 午前8時～翌朝8時

自殺予防いのちの電話

TEL 0120-783-556

震災に関するお悩み

毎月1・11・21日 午前10時～午後10時

ふくしま寄り添い(予約制)

フリーダイヤル TEL 0120-556-189



福島いのちの電話の会員になつ
ていただけませんか。
多くの方々のご支援をお願いし
ます!!

*法人会員/1口1万円から(何口でも可)

維持会員/1口2000円から(何口でも可)

賛助会員/時期、金額を問いません。

*「福島いのちの電話」への寄金は、税法
上の優遇措置を受けることができます。

詳しくは事務局まで
お問合せ下さい

TEL 024-536-0032

FAX 024-536-2840

今月の編集ノート

今の整体に通い始めて10年は過ぎたでしょうか。以前は体のあちこちが痛くなつてから行つていましたが、ここ数年はそれを改め月1回の施術をお願いしています。片側のみで咀嚼していたり、仕事で利き手ばかりに負担をかけていたり、普段の座り方や立ち方歩き方など生活習慣も影響があるのでしょう。毎月お願いしていくてもやはり日々のコリは蓄積していくといつていいようです。私が通つている整体は中国整体。ほぐし施術中に流れている音楽も中国を連想させるものでその音を心地よく聞きながら身を任せ、自分の体と対話出来る、しばしの瞑想時間となっています。(ま)

家庭用LPガスから住宅設備機器まで



倉島商事株式会社

～快適な生活環境のご提案～

本社 〒960-8053 福島市三河南町18番7号
TEL 024-535-2311 FAX 024-531-4473
郡山営業所 〒963-0117 郡山市安積荒井一丁目118
TEL 024-945-2311 FAX 024-947-1571