

## 食いしん防災コミュニティ部会がいく！

(第86回 2025年7月)



「また食べものの話か……」とうんざりせず、おつきあい願いたい。食いしん防が若いころ、食事でいちばん幸せを感じるのは、**お腹いっぱいになること**だった。味はもちろん大切な要素だが、それよりも量を食べれることが重要だった。

あのころ、もっとも材料費がかからないのは米だった。外食をしても、ご飯はおかわり自由な店がたくさんあった。

若かりし食いしん防が「ご飯食べ放題」の店に入ると、**最低でもお茶碗4杯はペロリ**といった。メインのおかずで2杯、漬物で1杯、味噌汁で1杯である。口に入れるおかずの量1に対して、ご飯5くらいの比率で食べないと、これだけのご飯量はこなせない。お腹いっぱい食べるためには、それで十分だった。

月日は流れ、食いしん防も中年になった。……ゴメンナサイ見栄を張りました。食いしん防も**初心者**になっちゃった。

50の坂を越えたころ、健康診断に**メタボ**で引っかかった。保健師さんから「ご飯を食べる量を減らしなさい」と指導された。「**おかわりは絶対にダメですよ**」

さすがに若いころほどの量は食べれず、おかわりもせいぜい1回くらいに減っていたのだが、禁止はこたえる。

トホホと肩を落としたが、健康には換えられない。涙をのんで、ご飯のおかわりはひかえることになった。

そうすると、口に入れるおかずとご飯の比率も変えざるを得ない。以前は1対5だったものが、**1対1**になった。贅沢なことである。

さらに時は流れ、最近では米も高級品になった。おかわり自由の店もめっきり減った。それでもたまにそんな店に出くわすと、かつての欲望がムクムクと頭をもたげてくる。そして「**今日だけだ**」と言い訳しながら、こっそりとおかわりをするのであった。



## TOPICS

### ☆7年度こと防がスタート

湖東地区防災ネットワーク（こと防）の全体集会在、7月2日に湖東コミセン多目的ホールで行われた。

はじめに事務局から組織についての説明があった後、おなじみ福祉政策課の中村準一さんによる「防災と保険・福祉の連携促進モデル」と題した講演が、およそ半時間に渡って行われ、出席した各自治会の防災推進員さんは、パワポの資料を見ながら耳を傾けた。

講演の内容は、災害時に独力で避難するのが難しい人（高齢者や幼児、からだが不自由な人など）をいかに助けるかというもの。そのためには日ごろの声かけや訓練が大切という話に、参加者たちはうなづいていた。



後半は5つあるブロックごとに、情報交換と話し合いが行われた。話し合いでは、今年度のブロック代表が決められ、活動の基になる案や希望が出された。今後は、それらの案を参考に、代表と事務局が相談して活動内容が決められる。

ブロックごとの活動は、秋以降に行われる予定だ。

### ☆避難訓練の実施法いろいろ（中村準一さんの講演内容より）

自治会などで避難訓練をするとき、実際に歩行の困難な人に参加してもらえれば良いが、それができなければ、役員が足の不自由な人役になって、車椅子での避難を体験してみるという方法がある。（東市辺地区が実施）

避難ルートを実際に移動してみると、地震の場合は危ないと思われる場所（ブロック塀が倒れる恐れのある細い道など）がよくわかる。また坂道のように、車椅子では通りにくい場所も発見できる。車椅子以外に、リヤカーを使う移動手段もある。

小学校やコミセンのような指定避難所へ行くだけでなく、介護の必要な人のための福祉避難所（湖東では菊水園）までも行く訓練もためになる。



車椅子を使った避難訓練



リヤカーを引っ張って坂道を上る

## 今後の活動予定

7月2日 こと防全体研修&会議

7月4日 防災リーダー養成講座（第2回）：防災・減災のつどい

7月26日 防災リーダー養成講座（第3回）：防災基礎研修、HUG 体験

9月27日 防災リーダー養成講座（第4回）：人と防災未来センター視察研修

※ 出前講座の申し込み受け付けます！

## 勝手にQ&Aコーナー

Q：避難ルートを決めるときは、最短距離を選べばいいのでしょうか？

A：移動距離が短い方が良いのはもちろんですが、実際にはそのルートが使えないことも多々あります。建物が倒壊して道がふさがれている場合などです。訓練では最短ルートを使ってかまいませんが、より安全に通れるルートを探しておくことも重要です



Q：ご飯のおかわりを禁じられたとは、ご同慶の至りです。ところで、おいしん防さんにとって「これがあればご飯が何杯でも食べられる」という最強のおかずは何ですか、教えてください。

A：うわあ、酷な質問をするなあ。答えは「ナスの味噌炒め」。ナスを短冊切りにして、豚バラ肉とあわせてたっぷりの油で炒め、味噌と味醂などで味付けしたもの。これがあればご飯が無限に食べれる！  
食べたい！ 食べれたころに戻りたい……（号泣）



茄子の味噌炒め

楽しい質問、お待ちしております！



（文責：こじまっちょ）