



# クアハウスだより

第294号

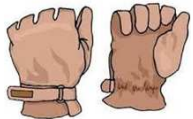


## 防災グッズを備えよう！

9月1日は「防災の日」です。2011年3月11日の東日本大震災以降は防災意識も上がって、防災グッズを揃えた人も増えてきていると言われています。それに加えて、**実際に被災地で役立つ防災グッズを紹介します！**

### ヘッドライト

懐中電灯と違って両手が空くのが、明確な理由です。被災地では昼夜を問わず、けが人の救助や救援物資の運搬などを行います。電気がストップして真っ暗になった状態で作業を行ったり、夜の余震などで屋外へ避難するとき、**両手が自由である方が安心です。**



### 革製の軍手

水道が止まってしまう可能性が高い被災地では、怪我をすると傷口が十分な洗浄ができないのとても危険です。救援活動やがれきの処理の際には、**怪我予防のために丈夫な手袋が良いです。**

### ★多機能防災グッズのすすめ

1つの防災グッズで災害時の様々なトラブルをクリアできれば良いですね。お勧めのグッズも揃えておきましょう。

### 新聞紙

骨折の応急手当や、紙食器の材料として活躍。**丸めて服の中に入れて、寒さを和らげることができます。**

### 大判ハンカチ

埃が舞う被災地でマスクの代わりに使ったり、止血や骨折の応急手当で包帯としても使えます。

### ポリ袋

応急手当をする際、手の保護用に使ったり、水道が止まったときには新聞紙の紙食器にかぶせたり、調理の際にも活用できます。**少し大きめの物は加工をすれば、雨具の代わりにも。**

### レインコート

雨をしのぐだけではなく、**防寒着としても、埃よけとしても使えます。**被災したお母さんが子どものために準備しておいて、「とても重宝した」と証言しているグッズの1つ。

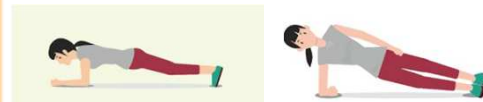
**備えあれば患いなし。**防災グッズも揃えれば良いという「量」ではなく、**本当に必要で有効な物を揃えるかの「質」が大事です。**もう1度、防災グッズの確認をしてみましょう。

NHK そなえる 防災 引用

## カラダ革命アンチエイジング ～正しい体幹トレーニング～

誰もが耳にしたことある「体幹トレーニング」本当に必要な箇所に力が入るコツや、身体を痛めないようにする注意点、なぜ体幹が大切なのか・・・今話題の「ロコモ予防」を踏まえた実習や講義、ダイエットには欠かせない有酸素運動も実施！**運動の秋への第1歩にオススメです♪**  
好評のヘルシー弁当試食もあります(\*^\*)v

日にち：9月28日（土）  
時間：10:00～14:00（予定）  
参加費：1260円  
（クアハウス入館料・ヘルシー弁当代含む）



### 野菜を食べよう

今月の野菜「かぼちゃ」

かぼちゃには粘膜や皮膚の抵抗力を強くするといわれているカロテンが多く含まれ、タンパク質や脂質も含まれています。収穫の1ヶ月後が食べ頃になります。収穫は夏ですが、涼しい場所に丸のまま置いておくと、2ヶ月は保存できます。切った物を保存する時は、傷みやすい種の部分をくり抜きラップをして冷蔵庫へ。

### ☆かぼちゃのトマト煮☆ (2人分)

かぼちゃ 1/8個    カットトマト 100cc  
トマトケチャップ 大さじ1    バジル (あれば) お好みで

- ①かぼちゃは種とワタを除き、2cm角程度の大きさに切る。
- ②耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで3分間加熱。
- ③鍋にかぼちゃ、カットトマトを入れて弱火で加熱し、ケチャップで味付けをして焦がさないように5分間煮る。
- ④器に盛り、お好みでバジルをかける。

1人分のエネルギー量 133kcal  
塩分 0.2g

第二次今治市健康づくり計画  
「バリッと元気」推進中！  
今治市役所 健康推進課 管理栄養士

## 新人紹介



総務 越智 祐吾

バスの運転やプールの監視等で皆様と顔を合わせる機会も多いと思いますので、お気軽に声をかけていただけたらと思います。よろしくお願いたします。

## Let's Walking ♪

島めぐり  
ウォーキング  
9月29日(日)

伯方島  
ふるさと歴史公園

歴史探索  
ウォーキング  
10月6日(日)

西条市 氷見

### ノルディックウォーキング

2本のポールを使って楽々ウォーキング！  
お弁当持参で、ちょっとした遠足気分です♪

日にち：9月26日（木）  
時間：10:45～13:30（予定）  
場所：西条市運動公園周辺  
参加費：610円



（クアハウス入館料・保険料含む）

◇クアハウス今治◇  
〒799-1525 今治市湯ノ浦36番地  
TEL 0898-47-0606  
FAX 0898-47-0882  
HP <http://www.k-ispa.server-shared.com/>  
営業時間 10:00～21:30  
休館日 火曜日



のぞいてみてね！