



こゝにちは。この度の西日本豪雨災害により被災されました皆さまに心よりお見舞い申し上げます。今月号は文字が細くなりましたが、非常持ち出し品について記事を書きましたので今後のご参考になりましたら幸いです。㊦

ろくぶんのろく	自分の中で 今アツいもの
井川	『シニアサッカーリーグ』 ワールドカップ in ロシアもあり、チームも盛り上がっています
小坂	『縦じま』 シーズン中は毎日アツいです！
金岩	『スキー・スノーボード』 毎年行っていました。最近では時間がなくて…(´△｀)
三谷	『鹿児島』 NHK 大河ドラマ「西郷どん」のオープニングに出てくる雄川の滝に行きたいです
平木	『花・ガーデニング』 フラワーアレンジメントを習い始めてから、荒地のような庭に何か植えたいと思うようになりました
中嶋	『サッカー W杯』 今までサッカーの試合は見てよく分からなかったけど今回は楽しかった

暑中お見舞い申し上げます



連日の猛暑に皆様をさぞおつかれの事と思ひます。くれぐれ無理のないよう皆様の健康を大切に祈ります。加えて西日本大雨災害で被害にあわれた方々の復興を心よりお祈り申し上げます。
井川 徹文



「非常持ち出し品」は、分けて備えよう！

いざという時に備える**非常持ち出し品**は一次と二次に分けて用意しましょう。下記を参考に各自で必要なものをまとめて、一次はとにかく**軽め**に必要最低限のものを入れましょう。

一次持ち出し品(すぐに持ち出す必要最低限のもの)

避難所へ行くまでの頭と手足の保護や暗闇・雨風対策のもの

身に付けるものはリュックの一番手前に入れておく。



自分や家族には必要不可欠なもの

メガネ(老眼鏡)・入れ歯・杖・補聴器・持病の薬・生理用品・オムツ・粉ミルクなど



避難所で不便な思いをしないために(最低限)必要なもの

水 500ml×2~3本・着替え・すぐに食べられる食品・携帯の予備バッテリー・ラジオ・マスク・カイロなど

自分に必要なものを厳選し、背負って走れるくらいの軽さに

さっと持ち出せるよう枕元や玄関に置き、一人に一つは用意。貴重品は身に付けて。



二次持ち出し品(救援物資が届くまでの3~7日分)

二次持ち出し品は、避難した後で自宅に一旦戻り避難所へ持ち出したり、または自宅で避難生活をおくるために必要なものです。

水や食料に関するもの

水(目安:1人1日3ℓ) 給水バケツ・食品(レトルト・缶詰・お菓子など) カセットコンロ・ガスボンベ・お鍋・紙皿・紙コップ・割り箸・ラップなど



避難所に届く救援物資は、基本的に「健康な成人向け」の食品が多く、乳幼児やそしゃく力の弱い高齢者、アレルギーのある方は自分で食べ慣れたものを用意しておくとう安心です。また、災害時は野菜不足の食事になるので、野菜ジュースやスープなどがあると◎食品や消耗品などは普段から多めに買っておき、使ったら買い足す循環備蓄(ローリングストック法)で備えておきましょう

清潔・健康のためのもの

衣類・タオル・ウェットティッシュ・救急セット・簡易トイレ・トイレットペーパー・毛布・歯磨きシート・水の要らないシャワーなど



あつたら便利なもの

ポリタンク・新聞紙・ナイフ・耳栓・LEDランタン・ビニール袋(大小) 布ガムテープ・油性マジック・風呂敷・ブルーシート・ペット用品・テントや寝袋などのキャンプ用品など



予備の乾電池も沢山あると安心です

その他、冬場に暖房が使えない場合の寒さ対策もしっかりと！

災害時トイレは切実な問題です

8/2は
「ハーブの日」

シソのお話し

ハーブといえはミントやローズマリーなど
西洋のものをイメージしますがシソや
ヨモギも立派な日本のハーブになります。
シソは中国・ヒマラヤ地方が原産の植物で
日本では縄文時代の遺跡から種が出土
しています。シソの特有の香り成分である
「ペリラルデヒド」は、強い殺菌作用と
胃液の分泌を促して食欲を増進させる
作用があるので、この暑い季節にピッタリ
です。3年ほど前からSNSで、シソをしょう油と
づま油で漬けたものが話題となっています。
そのままご飯や冷奴にのせても美味しく、
炒めものの調味料としても使えて便利です。

- 材料は4つ ●
- シソ……………20枚
 - にんにく…1かけ
 - 醤油……………50cc
 - ゴマ油…………50cc
- ①シソを洗って水気をとる
②にんにくは薄いスライスに
③醤油とゴマ油を1:1の
割合でかけて、冷蔵庫で
一晩おいたら出来上がり！



みゆ耀令の Happy 誕生月占い

♪!♪ あなたの8月の運勢 ♪!♪

1月生まれ	物事は出来るだけ丁寧に落ち着いて行動を。
2月生まれ	頭の固い相手にイライラさせられそう。要領よく対処。
3月生まれ	何かと予定通りにいかない月。臨機応変に。
4月生まれ	助けてくれる人に、してもらって当たり前の態度はダメ。
5月生まれ	嬉しいサービスや、おまけがありそう。
6月生まれ	上手にいかなくても諦めないで。何度かトライ!
7月生まれ	大胆な気分になって危ない橋を渡らないように。
8月生まれ	不思議といろいろな人たちが寄ってきそうな月。
9月生まれ	胃腸に負担のかからない食事を心がけて。
10月生まれ	約束はぎっちり守ろう。ルーズなことをすると災難も。
11月生まれ	無理のない程度で日頃の運動不足を解消しよう。
12月生まれ	気になっていた世界に一步踏み出すきっかけがありそう。

今月のラッキーさんは、8月生まれの方です☆彡(*^v^*)ノ♪

読者の方にお試し価格で鑑定♪ 20分 2,000円より
連絡先 090 (2099) 9318 myk1124@yahoo.co.jp

◇Yのりれき◇

「M社会教育学習会」の石川県でのお世話方の代表さんは、味噌醤油醸造販売業(創業百年)を営むM様という。学習会の紙をくださった後、Mさまは近々引越すことをお話しになった。「この前の通りや近辺は、戦後早くに都市計画で拡張工事が決まっていた、いよいよ工事が始まるさかいに、立ち退かんとならんことになつてるがやわ。十間町(近江町に隣接)の移転先の新築工事がもう完成間近で、そこに移っていくさかいに、電話番号は変わらんから、いつでもそこへいらしてみまさりや」と思いがけない話であった。今は片町の中央通りとなつて大きな賑わいを呈しているが、その界限を通る度にM様との出合いが思い出される。

家に帰り事の次第を家内に報告し、貰ってきた毎月の「M集会日割り表」に改めて目を通してみた。一例をあげるとおよそ左記の通りだった。

M座談会場 ○日午後午前七時三十分よりYの家
住所:○○町○番地・電話番号○○○
お当番者・前講者○○○、中講者○○○、終講者○○○

他に次のような会名があった。研究会、倶楽部、打ち合わせ等々。見ながら一通り是非会場を回ってみたいものと思つたが、現実には時間がなかなか取れなかった。

当時仕事の流れはこうであった。店舗改装工事の場合①注文の依頼(施主さまの希望事項の聞き取り、打ち合わせ)②プランニング図面、工事概算見積作成③プラン提出、概算説明④施主さまの検討結果、打ち合わせ⑤予算、施工時期の調整⑥契約⑦工事準備、部位別図面、工程表作成⑧協力業者への説明⑨原材料の発注⑩現場施工開始…と工事の規模によって二、三日から一週間、十日かかることもあり、休店の時間を少しでも減らすため複数人で夜間作業が常であった。こうしてみると一件の仕事には大変手間と時間がかかるものだった。

M学習会は、ほぼ夜に行われるようであった。察すれば職業によっては学びたくても接することが出来ない人々がいることになると思つたり、行きたくても時間のない状況の中、職業と学習の在り方を考えていた。

発行元: 株式会社健工舎イガワ

〒921-8164 金沢市久安4丁目17番地
TEL 076-242-3910 FAX 076-242-3915



いー家じゅくり

HP いーじホーム

HPも
見てね

夏期休業のお知らせ

誠に勝手ではございますが、8/14(火)から16(木)まで
夏期休業させていただきます。緊急の場合は090-2377-3720(井川)
までご連絡くださいますようお願い申し上げます。

