



## 令和4年7月活動報告



14日(木)~16日(土)熱海では規模を縮小してですが3年ぶりに来宮神社例大祭:通称「こがし祭り」が開催されました。

16(土)にはお祭りの「御神幸行列」がセンター近くを通るため、皆で見物に行くことにしました。当日7名のメンバーさんと職員2名が同行し、センターを出てすぐの熱海駅近くの商店街のアーケードを下って行きました。丁度連休中とあって観光客や行列が来るのを待つ地元の方でかなりの賑わいでした。

センターの一行は賑わっているアーケードを抜けた少し広い空き地で行列が来るのを待つことにしました。程なく遠くからお祭りのお囃子の音が聞こえ、だんだんその音が近づいてくると行列の先頭が見え始めました。行列の中にいる天狗が「麦こがし」を撒き、見物している沿道の方にも「麦こがし」を配って下さいます。この「麦こがし」に触れたり食したりすると無病息災・身体健康になると伝えられています。私たちもしっかり頂いてきました。



22日(金)簡単調理にて「回鍋肉」を作りました。

本格的な中華も市販の中華の素を使用することで用意する材料も少なく簡単に作ることが出来ます。

今回は cook do の回鍋肉の素を使い6人分を作りました。

最初を買ってきた野菜(キャベツ・ピーマン・長ねぎ)と豚バラ肉を切ります。フライパンで炒める作業はメンバーさん2名で手順通りに行いですが、今回の炒めるポイントはキャベツとピーマンを半量ずつ炒めるところです。そうすることで炒めた後野菜がしんなりせずにシャキシャキ感が残ります。2名ともとても手際よく仕上げたためキャベツ、ピーマンがシャキツとしておりとても美味しい「回鍋肉」になりました。

炊きたてのご飯と甘辛味噌の味が食欲をそそり、わかめスープも添えてとても満足感のある昼食となりました。



23日(土)、今回は地震や土砂災害についての防災訓練を行い、非常持出袋に入れるもの、避難所での健康管理、水害や土砂災害の避難警戒レベルについて学びました。そのあとワークシートに大地震発生時の帰宅ルートや家族で話し合っただけ決めた避難場所などを書き込んでいきました。

作業をしてみて感想を伺うと、「ワークシートに書けなくて、いざという時のことを考えていないことを痛感した」「持出品を用意しないといけないな、と思った」など様々な声が聞かれました。最後に非常食の豚汁の大きな缶詰を開けて、希望者で分けて食べました。様々な具材が入っていて栄養満点、味も皆さま「美味しかった」と仰っていました。伊豆山の土砂災害から今月で1年になります。この機会に今一度自身の防災対策について見直し、一つでも改善して備えていただけたらと思います。ご協力ありがとうございました。

