

地域の人々が応援したくなる人と薬局
～あなたがいるから、この薬局に来た～

2024年 3月号

フオーラルだより



いざという時に備えよう

3月は、地震について考える機会が増える月ですが、特に今年は今元日に発生した能登半島での大地震を機に、改めて災害への備えについて考えた方も多いのではないのでしょうか？
しかしながら、実際にどの様にどこまで備えたらよいか、想像がつかないという方も多いかもしれません。いざという時に役立つ備えができるよう「疑似体験」を通じて学んでみませんか。

防災施設で体験

各地に大地震や暴風、煙等を体験できる防災施設があります。入館料無料のところが多く、個人、ご家族、グループでも気軽に体験することができます。

<首都圏の主な防災施設>

- 防災館(都民防災教育センター)：豊島区、墨田区、立川市
- 東京都北区防災センター (地震の科学館)：北区
- 千葉県西部防災センター：松戸市
- 埼玉県防災学習センター そな一え：鴻巣市
- 横浜市防災センター：横浜市
- 神奈川県総合防災センター：厚木市



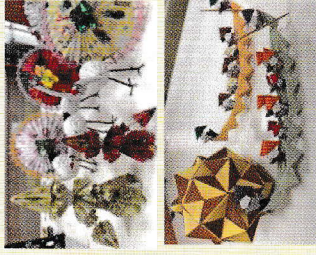
その他、消防署でもイベントを開催していることがあります。防災対策を見直すきっかけ作りになります。

※詳細は各施設のHPをご覧ください。

さざなみ薬局の折り紙を紹介!

+

さざなみ薬局には、折り紙が趣味の患者さんがいらっしやいます。繊細で可愛らしい作品を薬局に持ってきてくださり、スタッフ一同「すごいなあ！」と感動しています。普段は店舗内に展示していますが、欲しい方には差しあげています。
作品は常に展示していますので、気になる方は、是非見にきてくださいね。



JR総武線新検見川駅バス10分/地域連携薬局・健康サポート薬局

いざという時に! ポリ袋調理のすすめ

災害時には水やガス、電気などのライフラインがストップしてしまう可能性もあります。水は飲み水や調理に使う以外にも、茹で湯として使う、調理器具を洗うなど大変貴重です。
ポリ袋調理は、ポリ袋(※)に食材を入れて、袋のまま鍋で湯煎する調理方法で、貴重な水を節約することができます。

<ポリ袋調理のメリット>

- 湯煎したお湯は使いまわしができる (水の節約)
- 1つの鍋でたくさん種類の調理が同時にできる
- 好みやアレルギーなどの個別対応が可能
- 袋のまま食べられるので、食器不要で洗い物を減らせる

～ (※) ポリ袋の選び方～

耐熱温度が130℃以上のもので、または湯煎対応可能な記載がある高密度ポリエチレン製で、厚さ0.01mmの無地でマチがないものが良いです。また、なべ底は温度が高くポリ袋が溶けてしまう可能性があるため、耐熱皿やふきん、クッキングシートを敷くことがおすすめです。

● 備えておきたい! 調理道具 ●

- ・ ポリ袋調理で湯煎のできる鍋、トング
- ・ カセットコンロ、ガスボンベ
- ・ ガスボンベは1人1週間あたり約6本必要です。



《ひまわり薬局薬剤師、管理栄養士・防災士》

