



# 防災学習会を開催しました！

いつどこで起きるか わからない災害に備え  
各自ができる備えについて学習しました。

## ＝学習内容＝ ↓ 災害時の食と備え



### ローリングストック



### パッククッキング

普段から食品や生活用品を  
買い置きしておいて、使ったら  
使った分だけ買い足して常に  
一定量備蓄されていること。

耐熱性のポリ袋にお米を  
入れて湯煎で炊く方法。  
停電や断水時にこの方法で  
温かいご飯が食べられます。♡

自分が住んでいる場所や  
環境、家族の状況により自分なりの  
防災が必要だと感じた。  
主婦の立場で勉強になりました。

パッククッキングの  
いてに資料は  
防災リュックに入れて  
おこうと思います!!

知ってるようで知らないことも  
あったので 発見もあり良い話が  
聞けました。

ポリ袋で、ご飯が  
炊けるとはビックリ!  
一度やってみます!!  
知らなかったことが  
聞けて良かったです。



参加者の声  
ありがとう  
ございました