



わたしの親子くらし

みんなの体験を
もしにも活かそう

子どもと一緒に防災準備。

地震や大雨などで、
ライフラインがストップ
したときのことを、家族
で話し合っていますか？
子どものいる家庭の準備
や備蓄について、みんな
で考えてみました。

非常食作りにトライ!

体験した家族

Mさん家族
Yちゃん(3歳)、Yくん(9歳)
(パルシステム東京)子どもが生まれる前に阪神淡路大
震災を体験し、日ごろの蓄えや心
構えが大切だと痛感。災害は思わ
ぬときにやってくるもの。今回、子
どもと非常時を想定した体験をし
てみました。体験した
防災セットカタログで
個別に注文できる
商品もあります『パルシステム 3日分
買い置き食品セット』Aコース※今回、体験したセットは、
1月4回企画予定です。
※バックのごはん、水はセットには
入っていません。うまく
できるかな...

どきどき

水道、ガス、電気がストップした
想定で調理しました!カセットコンロがあると、不自由さがぐっと軽
減。水が節約できる浅めのフライパンで食材
を温めました。

もち

おもちとレトルトのあ
ずきを湯せん。おもち
を湯せんで温めたのは
初めてでしたが、約2分
で柔らかくなりました。

そうめん

ゆで上がったあと、水で
洗わなくても充分おいしい!ゆで時間が短く、調理
後の汚れも少ないそう
めんは、非常食として
優秀! ふだん非常食
として意識していない
もののなかにも、便利
なものがありました!うん!
おいしい!

カレー

レトルトのカレーとバックの
ごはんを湯せん。バックのご
はんの容器は、お皿代わりに
なり便利です!体験して
わかったこと!

水道がストップしたら

水は上手に使いまわす。

そうめんをゆで、
そのお湯でレトルトを温めました。

食器にも工夫を。

食器の上にラップなどを
敷くと、食器を洗うことな
く、繰り返し使える!

ガスがストップしたら

卓上カセットコンロが
必需品に!オール電化の
家庭にもカセットガスの
予備も用意が必要です。

電気がストップしたら

ごはんは鍋で。

約10分の加熱で炊ける
ので、ガスの節約に。震
災の経験から非常時には
炊きたてのごはんが
とても恋しくなります。
鍋で炊く練習をしてお
くとよいかも。

無洗米



小学生になると、親と離れている時間も増え、必要な備えも変化します。子育て中の組合員213名に、非常時への備えについて聞きました。
※2019年5月5日買い物アンケートより。

子どもと共有しているコト

待ち合わせ場所を決める

- 何かあったら学校に迎えに行くので、**必ず学校にいるように**と伝えています。(ちゃぼちゃぼさん)
- 共働きで別々に行動しているので、何かのときは**家に集合**と決めている。(ともたつの母さん)

連絡方法を確認

- ランドセルや出かけるときのカバンに、**家族の携帯電話の番号を書いた紙**を入れて持ち歩かせている。(あいこ犬さん)
- 携帯電話を持たせていないので、**公衆電話の場所と使い方**を教えました。(meigさん)

心がまえ

- 地震や停電のときは、「**近くのおとなのそばに行くこと**」。(そろ1023さん)
- 「**自分の命を守るが一番**」だと話しています。(はーまんおにーさん)

こんな備えも



自分でできることを増やしています！

定期的にキャンプに行き、テント、寝袋、ランタンなど、子どもがひとりでも使用できるようにしている。(ばる組合員さん)

備えは、子どもにもわかるようにしました。

備蓄を子どもでも持ち出せるように、子どもとも共有。災害時のやるべきことをカードにして玄関に置いている。(トヨンさん)

日ごろから頼りやすい関係づくり。

共働きで昼間は不在なので、非常時は両隣に助けを求めると伝えていきます。両家ともふだんからコミュニケーションをとるようにしています。(さちぼんさん)

みんなが備蓄しているモノ

1位 レトルト食品、缶詰 約48%



水と食品を多めに注文し、備えにしている方が多数。反面、用意はしたいけれどできていないという方も。まずは、食品・水・灯りの3点を基本にし、「わが家」に必要なものを足していきます。

子どもが好きなお菓子を備蓄しているという声も多数！

出かける際、子どものバッグにも水やお菓子を入れるようにしているという方も

2位 水 約42%



3位 懐中電灯やランタン 約20%



懐中電灯は、寝室やリビング、子ども部屋など各部屋に置いているという声も



こんなものが役立ちました

- 非常時、手回し充電器付きラジオは、電気が止まるかもしれないという不安のなかで使い続けることができました。(ひっきーまますさん)
- 冷蔵庫に保冷剤を敷き詰めていたのので、冷気が保たれ食品が無事だった。(まああ0903さん)
- アレルギーがあるのでアレルギー対応レトルト食品をストック。寝ぼうしたときもサッとお弁当に入れられて役立ちました。(ムーノハさん)

今日からできる食品の備蓄

食品の備蓄はふだんの食事の延長で、日持ちするものを多めにストック！
時間がない日の夕飯やお弁当にも活用できます。



▲今週配付の麺と防災のチラシをご覧ください。

自然災害の備えにも

明日の暮らし、ささえあう

CO-OP 共済

資料請求でもれなく「携帯簡易トイレ」をプレゼント！

資料請求は **135046**

※受付期間は8/30(金)まで。
※資料と「携帯簡易トイレ」のお届けは9月上旬になります。



・ INFORMATION ・

ベビー・キッズ向け『わたしの親子くらし』は、オプションカタログ『yumyum』に月に1回掲載中！注文用紙の場合は、裏面の「オプション登録欄」に記入を、インターネット注文の場合は「カタログの変更」欄より登録できます。

今回は9月4回

「楽しく、賢く♪ おうちで外食気分を味わおう！」

外食に行かなくても、安い、簡単、楽しいおうちごはんのアイデアを紹介します。

これまでのバックナンバーも見られます
バックナンバーはこちら▶

