

ニイヤだより

毎度ご利用いただき誠にありがとうございます。

一気に暑さが増し、気温30度超えの日が連日続いています。昼も夜もここまで暑くなると何もしなくても体の水分も体力も自然と失われてしまいます。しっかりと水分を補給(程よい塩分補給も)し、夜はゆっくり休めるよう部屋を涼しくし十分睡眠がとれるようにしましょう。朝起きた時や寝る前の水分補給や、寝ている間のどが渴いて目がさめてしまった時にもすぐ水分がとれるよう枕元にペットボトルや水筒などを用意しておくことをおすすめします。



今やろう! 災害への備え ①

先月は、緊急速報がなったら～発災直後の対応について紹介しましたが、今月は災害が発生したあとに出てくる問題、家族や友人の安否やライフラインが整備されるまでの生活など。しかし、これは日頃から災害に備えておくことで被害も不安も多少抑えることができます。なので、以前ニイヤだよりで紹介したものと重複するものもあるかと思いますが改めて災害への備えを紹介したいと思います。

家族で話し合っておきましょう

①家族や友人の連絡先の確認。災害時の連絡方法、集合場所の検討と確認。災害用伝言ダイヤルや災害用伝言版(携帯電話)の活用。家族のグループラインを事前に作成しておくなど。避難の際は玄関ドアやドアの内側に避難先などをメモし貼ってから避難するなど。

②周辺地域の環境から予想される災害の確認とその備え。市が発行するハザードマップ等で確認する。

③避難場所・避難ルートの検討。地域の訓練や講習会へ参加し実際に歩いて状況を確認する。

家の中の安全対策～地震による負傷者の30～50%は家具類の転倒・落下・移動によるもの

①背の高い家具がない安全な部屋(スペース)を確保する。

②日頃から出入り口や通路には物を置かない。また、夜間の照明確保のために、停電時に作動する足元灯や懐中電灯などの照明器具を常備する。

③寝室や子供・高齢者がいる部屋には、倒れそうな家具を置かない。

④家具の転倒や落下防止対策をする。転倒・落下・移動防止対策で最も確実な方法は壁にL型金具でネジ止めすること。ネジ止めに難しい場合は、突っ張り棒とストッパー式や突っ張り棒と粘着マットを組み合わせると効果が高くなります。窓ガラスには飛散防止フィルムを貼る。つり下げ式照明器具などはチェーンやワイヤーなどで結ぶ。テレビやレンジなどは粘着マットなどを利用して転倒を防ぐ。つり戸棚には開閉防止器具をとりつける。

⑤家の耐震化チェック。まずは自分で耐震化チェックをし、気になる場合は信頼できる専門家の耐震診断を受けましょう。阪神・淡路大震災の死者の8割は建物倒壊による圧死だそうです。特に1981年5月31日以前に建てた家は大地震への安全性が低いといわれているので注意が必要です。

防火対策～出火、延焼を防ぐ防火対策が重要

出火を阻止し、延焼を食い止めることが重要です。その為に住宅用消火器や住宅用火災警報器、漏電遮断器、感震ブレーカーなどの設置をあわせておこなうことが効果的とされています。また、避難する際は電気のブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉め、水道も水道メーターの元栓を閉めます。あらかじめ設置場所を確認し、止め方、復旧の方法を覚えておきましょう。震災時の出火の原因は、主に電気の漏電や電気が復旧した際の通電火災、ガス漏れ火災、石油ストーブによる出火の3つだそうです。防火チェックを行い火災を阻止する対策をとりましょう。

参考資料東京防災他

住まいのお悩みご相談ください。



LPガス・灯油・給湯器・風呂釜・浄水器・水・太陽光・太陽熱
キッチン・トイレ・浴室、水回りの設備・お家のリフォームなど

Niia 株式会社 ニイヤ TEL 042-762-0320

★ホームページもご覧ください★
<http://www.smile-niia.co.jp/>
または、「住まいのニイヤ」で検索ください。
準備中のページも順次開設していきますので
よろしくお願ひ致します。



マーボー春雨



材料 (4人分)	
春雨(乾)	100g
きくらげ(生)	75g
豚ひき肉	100g
サラダ油	大さじ1/2
にんにく	1片
しょうが	1片
長ネギ	8～10cm
豆板醤	小さじ2
酒	大さじ2
水	2カップ(400cc)
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ3
ごま油	大さじ1/2

作り方

- ①春雨はもどさず乾燥したまま使います。
春雨は乾燥したものを、6～7cm長さに切ります。
- ②きくらげは、石づきを切り、一口大に切ります。
乾燥きくらげを使う場合は、たっぷりの水で20～30分浸して戻してからお使いください。
- ③にんにく、しょうが、長ネギは、みじん切りにします。
- ④フライパンを熱し、サラダ油を入れ、ひき肉をほぐすように炒めます。
ひき肉に火が通ったら、にんにく、しょうが、長ネギを加えて炒めます。
次に、きくらげ、豆板醤を加えて炒めます。
酒、水を加えて煮立ったら、砂糖、しょうゆで味を調え、弱火で10分ほど煮ます。
- ⑤④に春雨を加えて混ぜ、蓋をして3～5分ほど汁気がなくなるまで煮ます。
仕上げに、ごま油を回し入れ、混ぜ合わせたら出来上がりです。

☆私のおすすめ『生きくらげ』直売所☆

相模原市中央区田名(清水地区)の日栄建設(株)様に設置してある自販機で1袋200円で販売している国産の生きくらげ。トマトと卵と炒めたり、豚肉と卵と炒めたり、きくらげをごま油で炒めて塩こしょうするだけでも歯ごたえがあってとても美味しく召し上がれます。

やっぱりガスだねキャンペーン 2019年9月30日(月)まで

毎年、この時期に開催される「やっぱりガスだねキャンペーン」は

①省エネタイプのハイブリットガス給湯器・エコジョーズガス給湯器に5年保証!

②安全機能・便利機能が満載なお手入れラクラクの

ガラストップビルトインコンロ・ガステーブルには5年保証+炊飯鍋をプレゼント!

☆お買い替えをご検討中のお客様はこの時期がおすすめです。



近頃のガスコンロは、機能が充実しているだけでなく、家事をする人の負担が少しでも楽になるように随所に細かい気配りが施されています。ヘルシーで美味しい料理が作れること、面倒な洗い物が減ること、どんな時も安心して調理ができることなど。近頃のガス器具はコンロ以外でも家事の負担を減らしてくれる『ラクカジ』商品があります。何かお困りごとがありましたらお気軽にご相談ください。



令和元年度相模原市総合防災訓練

日時 令和元年9月1日(日) 10:00～11:30

※防災フェア(展示・体験)は 9:00～12:00

場所 相模原総合補給廠一部返還地(相模原市中央区)
相模原駅北口から徒歩5分

訓練内容

☆さがみはら1分間行動訓練
(その場に合った身の安全の確保)
☆市民による訓練
(初期消火、救出、応急救護等)
☆情報収集活動訓練

☆医療救護訓練
☆救護所運営訓練
☆ライフライン復旧訓練
☆救援物資輸送訓練
☆防災フェア(展示・体験)

各種訓練をはじめ、起震車による震度体験、煙体験等や、防災資機材や車両等の見学ができます。また、お子様向けにミニ消防車に搭乗できる消防士体験コーナーなどの設置もします。市民による訓練や防災フェアはどなたでも無料で参加することができますので是非ご参加ください。

