

お知らせ

- 夏のコロナ対策
- 非常食レシピ
- LINE 始めました

今年も九州地方始め各地で甚大な被害がありました。ニュースを見るたびに胸が痛みます。避難所では、新型コロナウイルス対策も加わり大変な避難生活を送っています。
 かつて、南陽市の豪雨災害時にも全国から沢山のボランティアさんが支援に駆けつけてくださいました。
 この夏は、新型コロナウイルス、熱中症、災害にお気を付けください。



夏のコロナ対策

熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！

☆「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である

- ① 身体的距離の確保
- ② マスクの着用
- ③ 手洗いの実施や「3密」を避ける

感染対策は忘れずに！

★熱中症を防ぐために屋外では十分な距離をとりマスクをはずしましょう

★マスク着用時は、激しい運動は避け気温・湿度が高い時注意しましょう



《予防として》

- 涼しい服装で日傘や帽子を使用
- のどが渇いていなくても水分補給
- エアコン使用中もこまめに換気
- 日頃の体調管理



非常食レシピ

～炊飯器が無くてもできる非常用ごはん！～

【材 料】

- 1.耐熱用ポリ袋（アイラップが便利）
- 2.米 1 合
- 3.水 米と同量（米 1：水 1）

【作り方】

- ① 米は洗い水分を切って置く
- ② 耐熱用ポリ袋一枚に米、水を入れ余分な空気を抜き真空（袋の破れ防止）にして袋の口をしっかり結ぶ（水はこぼさないように）
- 熱湯に入れ 40 分位煮る。鍋からお玉でザルでお湯を切りバスタオルに包む。10 分蒸らした後、もみほぐしてから袋から出すと美味しい簡単ごはんの完成です。炊き込みご飯もできますよ♪（火傷に気を付けてください）



LINE 始めました！

災害の多い時季、いつでもどこでも即時に南陽市や社会福祉協議会の情報が届きます。また、南陽市福祉課やすこやか子育て課の支援情報等もいち早く知ることができます。ぜひ、LINE 登録をおすすめします。

南陽市 公式
LINE QR コード



社会福祉協会 公式
LINE QR コード



★お問合せ先 南陽市社会福祉協議会 安達
 南陽市赤湯 2 1 5-2 健康長寿センター内
 Tel 43-5888 *土日祝日除く(8:30~17:15)

