



# 防災訓練

10月27日、神戸市消防局からいきいきの郷に「地震体験車」が来てくれました。

2代目「ゆれるん」。2代目にはVR機能がついており、よりリアルな地震体験になるようグレードアップしていました。

## 地震体験

南海トラフを想定した大きな揺れを知ることができる体験車。「こわさ」を体験するだけではなく、この揺れが本当にいまの生活で起きたら…と地域の方と考えるきっかけになる訓練をしました。

### このままだと助かる気がしない…

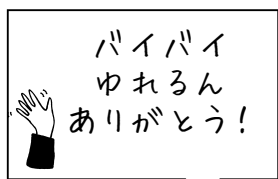
「まだ、心臓がどきどきしている」目を見開いたご利用者が降りて来られました。職員も乗車後は、「乗った？絶対乗ったほうがいいよ！」と口々に。

当日は地域の方も参加してくださり、とても賑やかな防災訓練となりました。乗車した方に「ご自宅での揺れがきたらどうですか？」と聞くと、「今のままだと不安です。」と。家具の固定の見直しや床に置いている荷物の片付け等お話をしました。

### 体験したはずなのに

「阪神淡路大震災を経験したのに私は忘れてしまっているのかな」と思いつけられている方もいました。

なにもない時こそ振り返り考えるチャンス。そのきっかけになったならいい訓練だったのではないのでしょうか？



### 防災担当

堀 祥太

(介護士)

この度は防災訓練に参加いただきありがとうございました。私自身今回の訓練で改めて備える事の大切さを実感できました。"物"と"心"の準備をしっかり行い、これからも備えていきたいと思っています。





# パッククック ワークショップ

まず助かったら次はその命をつないでいく事を。簡単に習得でき普段からも活用できる調理技術のワークショップを行いました。

食えること、辞書には生命活動を維持する行為と載っています。便利な世界は反面食事について考える機会を少なくしている気もします。今の便利な状態が維持できなくなった非常時にどうするか、選択肢は多い方がいい、そう思いワークショップを企画することとなりました。

## パッククック

耐熱性の袋に食材を入れ  
湯煎調理する調理方法  
準備物も少なく  
非常時も温かい食事を  
食べることができます  
今回は2部構成で  
「災害直後」と「中長期」で  
メニューを変えて  
実習しました。



ご参加いただきありがとうございました！

### 給食担当

大岡 絢子

(管理栄養士)

今回はワークショップにご参加いただきありがとうございました。体験された方からは「美味しくて簡単で家でも出来そうです。」と感想いただきました。【もしも…】の時に備え是非チャレンジしてみてください。

