

5月  
2018

# ほっとHOTエコプラザ

もっと愛なあい？  
MOTT AI NAI? もっといなあい！ロングロングキャンペーン実施中！

## 今月の講座・イベント (要事前申し込み)

7日 (月)	食品で作る消臭剤「マイエンザ」作り 10:30~12:00 定員4人 参加料500円
10日 (木)	きもの着付けレッスン 10:00~12:00 定員4人 参加料500円
12日 (土)	包丁研ぎに挑戦 10:00~11:30 定員6人 参加料500円
15日 (火)	ジーンズリメイク「日除け腕カバー」作り 10:00~13:00 定員6人 参加料1,000円
20日 (日)	おもちゃ病院 10:00~12:00 定員6組 診察料100円
20日 (日)	エコマーケット 毎月第3日曜日に開催 10:00~14:00 出店料500円 出店者募集中です
22日 (火)	欠け茶わんの繕い 前・後編
24日 (木)	10:00~12:00 定員5人 参加料1,000円(2回分)
27日 (日)	ぼかし作成の見学~生ごみを土に返すお手伝い~ 11:30より (事前申し込み不要)



## エコプラザのリデュース・リユース

包丁研ぎ	使い慣れた包丁を最後まで使いませんか？	1本 500円
スーツケース レンタル	家の中でかさばるスーツケース。必要なときに「借りる」！	1回 500円 最長1ヵ月程度
イスの張り替え	座面を張り替えるだけで雰囲気も変わって気分一新！	1脚 1,000円から
まな板削り	スタッフがていねいに削り仕上げます。	1枚 500円
譲ります 求めます	譲ってもいいもの、求めているものがあれば情報をお寄せ下さい。 ホームページとエコプラザ掲示板でお知らせします。	
えびすFM	毎月第2,4月曜日AM11時頃からエコプラザ情報を発信しています。	
リユース品の販売	自分にとっては不用でも他の誰かに活用してもらう。捨てずにリユース(再利用)。	
見学案内	私たちの暮らしに身近なごみの現状を見にきませんか。工場見学や体験学習もできます。	

- 5月の講座、イベント等の申し込みは、4月16日(月)10時から電話で受け付けます。
- エコマーケットの出店申し込みは、2ヵ月前から受け付けます。(出店料500円)

申し込み・問い合わせ ☎ 0952-33-0520  
開館時間：10時~17時 水曜日休館  
佐賀市高木瀬町大字長瀬2369 (佐賀市清掃工場内)

# 「食」と「防災」 ～公助に頼らない防災～

2018年3月11日講師に飯田由美子氏（ライフオーガナイザー）をお迎えし、公助に頼らない防災について、防災の意識についての講座と防災クッキングの実践を教えてくださいました。



## 生き延びる事を最優先に！ 迷っている時間はない！

人間が危機に陥った時冷静に行動できる人はたったの10～15%と意外と少なく、残りの85%～90%の方は呆然と何もできない人、我を失って泣き叫ぶ人だそうです（参考：防災システム研究所）。災害はいつ起きるかわかりません。何事か起きた時、すぐに行動できるよう自分の命を守る防災意識がとても大切です。「もしも」をいつも意識する！すぐに逃げるためにも片付けが大事！そして避難勧告が出た場合は必ず避難する！ということも教えてくださいました。まずは命を守るためのワンアクションを！



## 行動が変わると意識が変わる！

公助・共助の前に「自分の命は自分で守る」自助の意識を持とう！

できるときにできる備えを！自分の家族には何が必要か？自分の家族仕様を作ろう！

## 助かったら！ 次は・・・命をツナグ「食」



ひとつの鍋で数種類の料理が作れるポリ袋調理法(パッキングクッキング)を教えてくださいました。

非常時の温かい食事は心がほっとします。(心と食は密接に関係しているのですね！)



袋の中で材料を混ぜて、ポリ袋を鍋に入れたら時間が来るまで待つだけです！

支援は、いつかは来るだろう…と書いていても、その「いつか」までは自分で自分の命を守らなければいけません。子どもはお腹が空いても嫌いなものは食べないそうです。食品ロスの観点からも、自分の家族に合わせて消費しながら備蓄していくローリングストック法がお勧めです。そのためには、まずは「ストックスペース」を作りましょう。命を守るためにも片付けは必要ですね。それから、食べた後のトイレの確保も大切です！当たり前のことですが、改めて再発見！もう一つ。お金だけしか持たないと大変！ということも教えてくださいました。やはり、「日々の備えに勝るものなし！」ですね。