

昭和54年10月1日

毎月1回10日発行

令和4年9月10日

第3種郵便物認可

名古屋手をつなぐ

No.556 (9月号)

頒価 一部100円

名古屋



〒456-0031

名古屋市熱田区神宮四丁目4番5号

☎ 052(671)6211(代)

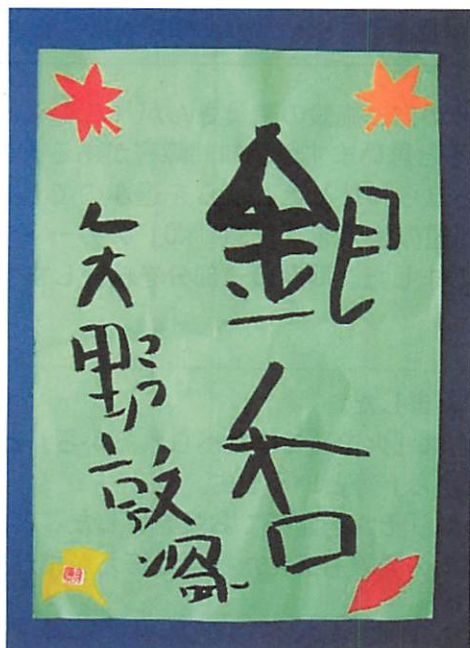
FAX 052(671)6214

社会福祉法人

名古屋手をつなぐ育成会 印刷・発行

発行責任者 理事長 稲垣 敬三

ホームページ URL <https://nagoyaikuseikai.or.jp/>



「秋よ 来い」

防災特集①（防災特集②は来月です。お楽しみに）

くらす・まもる部会で学習会をしました

「知的に障害がある我が子のために学ぶ防災」

～クロスロードゲームを通して防災について考えましょう～

9月のなごや市民総ぐるみ防災訓練に先がけて、くらす・まもる部会では8月25日（木）に「知的に障害のある我が子のために学ぶ防災」をテーマに南区の星崎消防団長であり、南区自立支援連絡協議会「要配慮者の防災を考える会」構成員である早川典夫氏をお迎えして講話をしていただきました。また、南区の同会で実施したことがある「クロスロードゲーム（防災ゲーム）」を行い、部会で進行しました。



クロスロードゲームとは？

- ◎「重大な分かれ道」「人生の岐路」のこと
- ◎阪神淡路大震災において災害対応にあたった神戸市職員が経験したジレンマの事例をカードにしたもの（「YES」または「NO」を選択し、カードを出す）

クロスロードゲームの目的

- ◎災害対応を自らの問題として考え、様々な意見や価値観を参加者同士共有すること
- ◎災害対応においては必ずしも正解があるとは限らず、また過去の事例が常に正解でないこともある。ゲームを通じ、それぞれの災害対応の場面でだれもが誠実に考え対応すること、また、そのためには災害が起こる前から考えておくことが重要

通常では災害時、避難所や事業所で地域の防災委員や行政の方、施設の職員さんが「こんなときどうする？」と悩みながら避難所、福祉避難所を運営されると思いますが、知的障害がある人の家族は起こった困難にどう立ち向かうのでしょうか？選択を迫られたときどちらを選ぶのでしょうか？今回は3つのグループ（5～6人）に分かれてこの問題の答えを「YES」「NO」のカードで選び、その後「なぜそう思うのか」グループの皆で意見交換しました。問題の一部を紹介します。

このゲームに正解はありません。

例題

あなたは、主婦です

■ 冷蔵庫の中に、3日期限切れの豆腐があります。見た目には異常はありません。

■ あなたは夕食にお味噌汁の具として夫に出しますか？

YES (出す) どっち？ NO (出さない)

まず例題で考えてみました。

「YES」と答えた人は「火を通せば食べられるから」とか、「夫はお腹が丈夫だから」等という理由。

「NO」と答えた人は「それを食べてお腹を壊したことがあるから」等、各家庭での経験も交えた様々な答えが飛び交いました。

第2問

あなたは、知的障害がある人の保護者です

■ 震度6の地震が起きました。家は崩れかかっています。

■ 近くの避難所へ避難しますか？

YES (避難する) どっち？ NO (避難しない)

第2問：「YES」と答えた人は、家が危ないので避難する。

「NO」と答えた人は、重度の障害の我が子は、新しい環境になると食事をしないし排便もできなくなる特性があるので、避難所へは行かない。

* 障害の特性からいろいろな課題があると思いました。

第4問 あなたは、災害救助地区本部委員です

■食糧配給の時間となり、避難所にいる方は並んで順番待ちをしている。しかし、自閉症の人がおなかをすいてパニック状態になっている。

■優先的に食糧を配布する？

YES (優先的に配布) どっち？ NO (順番待ちをしてもらう)



第4問：「YES」と答えた人は、「住民に要配慮者の方だということを説明して、優先的に配布する工夫をする。」ということでした。一番大事なのは周囲の理解。

「NO」と答えた人は、まず自閉症の人をなだめる。それから周囲の理解を得てから配る。パニックになるとわかっていたら、事前に本人の好きなものなど準備することも大切。

第6問 あなたは、知的障害がある人の保護者です

■地域の人と一緒に近くの小学校の体育館に避難してきました。しかし我が子は落ち着かない様子。今は我慢できないほどではありませんが、いつパニックになるかわかりません。でも、避難所の係の方は皆忙しいそうです。

■我が子をほかの場所へ移動させてほしいと申し出ますか？

YES (申し出る) どっち？ NO (申し出ない)

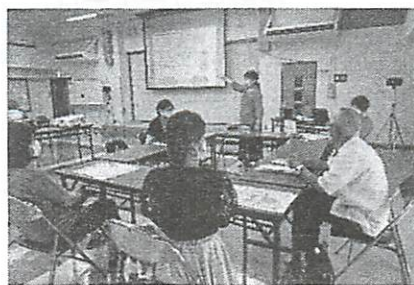


第6問：「YES」と答えた人は、余震が心配なので我が子を置いて行けないため、ご近所の方をお願いして代わりに取りに行ってもらおう

* 日頃のご近所付き合いが大切です

「NO」と答えた人は、我が子を自宅に一人にはできないので行かない。我慢するということでした。

クロスロードゲームでは、「YES」も「NO」も本当にいろいろな意見が出ました。我が子の障害の特性は様々なので、その障害の特性からいろいろな考え方が出るのだと思いました。また自分と違う意見でも立場、状況に応じて、納得できる意見だということ、それぞれの意見を尊重することが大切だということがわかりました。



次に早川氏の講話では、星崎学区の助け合いの仕組み作りの取り組みを説明されました。星崎学区では災害時要配慮者登録の仕組みでは支援が必要となる可能性のある人達をあらかじめ地域で把握し、誰が誰を支援するかなどが決めてあります。支援の種類は、安否確認や避難誘導などです。福祉避難スペースも必ず必要で、障害者、高齢者等へ連絡し、安心して在宅避難できる学区にしたいと言われました。自主防災組織も情報版、消火班、避難誘導班など詳細に決められています。組長が要支援者の安否確認を行うということです。

地域の特性を「知ること」、災害に「備えること」、「行動すること」を正しく理解することが大切で、障害者の存在を知ってもらい、どんな支援がしてもらいたいのか発信していくことが大切。

「何も遠慮することはないですよ。」と話してくださいました。

このゲームを行い、早川氏の講話を聴いて、災害時でも落ち着いて判断し自分の家族に合った選択をすること、地域の方たちに我が子のことを知ってもらおうのも大切なことだとわかりました。

＜防災の備えとして私たちができること＞

- ☆日頃から、災害が起こったらどうするか家族で話し合っておきましょう。
- ☆避難訓練などを経験して避難する場所や地域に事前に慣れておきましょう
- ☆「要配慮者ニーズ調査票」を事前に記入し、支援者となる人（地域の方たち）に提出して、万が一の時に我が子がどのような配慮が必要なのかを他の方に知ってもらいましょう

第46回 みんなで手をつなごう 22愛のフェスティバルを開催します！

今回は新型コロナウイルス感染症対策のため、今回は規模を縮小して、3年ぶりに愛のフェスティバルを開催します!!

日時：令和4年11月6日(日) 午前10時～午後2時
会場：名古屋手をつなぐ育成会 北側駐車場・南側ひろば
今回は屋外で開催します。雨天の場合は中止します。

内容(予定)：ステージでは、いろんな出し物があります。

模擬店コーナーは、フランクフルト、みたらしやおにぎり、飲み物があります。新鮮な野菜の販売もありますよ。

福引きコーナーでは、参加賞のほか、素敵な景品が当たるかも！？

第46回愛のフェスティバル ステージ発表募集!!

愛のフェスティバルのステージで発表をしていただけるグループを募集します。

本人会員、保護者会員、きょうだい、職員、育成会の施設で活動していただいているボランティアの皆さんなどのグループの発表の場とし、交流を図っていただきたいと思います。

つきましては下記の内容で参加グループを募集いたします。ぜひご参加ください。

記

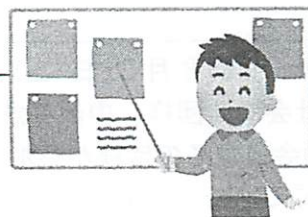
- 応募期間 9月15日(木)～10月13日(木)
- 日時 11月6日(日) 愛のフェスティバル当日 10:30～13:00
- 場所 愛のフェスティバル会場ステージとその周辺
- 内容 ステージ発表の内容は問いません。ダンス、楽器演奏、朗読、手品等自由です。(感染対策の為、今回はカラオケを行いません。)
- 発表の時間 1グループ10分～30分(応相談)
- グループ名 1名～10名まで(ステージの大きさなどがあるので応相談)
- 必要備品 音響、マイクなどがありますが、楽器など発表に必要なものは基本的にグループで用意をお願いします。
- 問い合わせ先 ステージ部担当 宮原あけみ 090-1563-9230
- 申込先 名古屋手をつなぐ育成会福祉会館事務局 FAX: 052-671-6214

※申込用紙を9月会長会で配布します。ぜひお申込みください。



第7回 全国手をつなぐ育成会連合会全国大会 福井大会

本人大会のオンライン参加について



楽しみにしていた今年度の全育連の本人大会は、コロナのために福井県での開催はなくなりました。今回は、時期を早めて、オンラインで2回に分けての開催となりました。

名古屋手をつなぐ育成会からは「青年の会」のメンバーが、2回とも中川区障害者基幹相談支援センターで、パソコン(1 端末)を利用し、参加します。メンバーの皆様の、活発な意見交換や交流ができることを期待しています。

オンライン開催の内容は以下のとおりです。

- (第1回) 9月19日(月・祝) 午前・午後 ※午前に参加します。
- (第2回) 10月 9日(日) 午前・午後 ※午前に参加します。

第1回は、主に本人大会スローガンの決定と本人決議の提案について話し合います。

第2回は、本人決議の調整と決定について話し合います。

(それぞれの開催日には、参加者の自己紹介や意見交換会もあります。)

なお、11月20日(日)に開催される全国大会で、本人大会でのスローガンや本人決議が発表されます。

令和4年度 社会福祉法人名古屋手をつなぐ育成会

アート支援事業美術展 作品募集のおしらせ

今年は3年ぶりに実施します。

今現在決まっていることをお知らせします。

皆さま、こぞって出品してください。

《 開催予定内容 》

主 催	社会福祉法人 名古屋手をつなぐ育成会
展示場所	名古屋手をつなぐ育成会福祉会館 3階会館ホール
展示期間	令和5年1月頃 (未定)
応募期間	来月号でお知らせします。

素敵なお作品を待っています。



3年ぶりの重度在宅児・者研修旅行に行きました

保護者研修 『重度の知的障害がある人の意思決定支援を考える』

研修旅行 『南知多ビーチランド』

太陽のまぶしい8月20日（土）、第58回重度在宅児・者研修旅行を実施しました。名古屋市様、中日新聞社会事業団様、中部善意銀行様にご後援をいただき、3年ぶりに開催することが出来ました。9組の会員親子の皆様が参加され、法人事業所の今年度・昨年度採用の職員等11名と育成会役員とで支援にあたりました。笑顔はじける充実した一日となりました。ご協力いただいた皆様、どうもありがとうございました。

保護者研修、本人研修旅行の支援者のコメント、研修旅行のご報告をまとめました。

保護者研修

テーマ 『重度の知的障害がある人の意思決定支援を考える』

講師 中川区障害者基幹相談支援センター 渡邊理恵子センター長

研修は、知多に向かうバス車内で1時間ほど行いました。研修では、意思決定支援は本人の気持ち、本人が選べるようにしようということ。選べない時は本人にとって一番利益になるのではないかとことを皆で話し合っただけで決めようという仕組みです。けれど経験のないことは選べません。何歳になってもいろいろな経験を積み、選択肢を増やすことが大切。表情や様子でわかってくれる支援者を増やすことがとても大事だと学びました。

研修後、「新美南吉記念館」を見学し、半田市にある「森牧場」で知多牛ステーキランチを頂きました。頭もおなかもちたされた後、「南知多ビーチランド」に向かいました。ビーチランドでは、イルカショーをみたり、買い物したり、短時間でしたが十分楽しむことができました。帰りに「えびせんべいの里」に立ち寄り15時20分に会館に到着しました。

《研修参加者アンケートより》

- ・これからいろいろなことを経験しこれからの人生で彼なりの意思決定ができるようになるというと思いました。
- ・コロナ禍が数年続いていて外に出かける機会も仲間と話す機会もなく孤独を感じていました。久しぶりに話ができて日頃の悩みや近況を直に聞くことができ、大変嬉しかったです。



研修旅行 支援者アンケートより

- ・事前の資料に加え、当日にご家族から本人さんのお話を伺うことができ、支援のポイントを意識できました。イルカショーを観てうれしい時は声を出して喜んだり目を輝かせたり、他の人にお土産を買いたい優しさもあり、実際に関わり、本人さんの様々な一面を近くで知ることができて非常にうれしかったです。
- ・当日はとても暑かったので、本人さんの体調を聞くことや、水分補給に気をつけました。帰る頃には名残惜しそうにビーチランドを見る姿や楽しかったと言っただけで嬉しかったです。
- ・本人さんに支援者2人で担当しましたが、ご本人は緊張した様子もなく、食事のあとデザートも食べたり、家族にお土産も買いに行ったりとても満喫されている様子でした。
- ・本人さんの興味をもてることが多く、環境的にもとても良い体験や経験になったと思う。
- ・普段あまり気にしていなかった、小さい段差や坂が今回の施設ではたくさんあることを支援の中で気付くことができました。参加の本人さんや支援者さんに関わりを持つことができ良かったです。

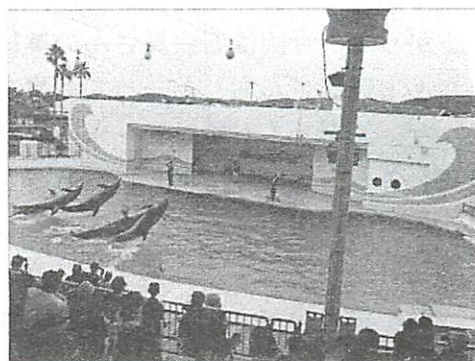
TD さん★うれしくて朝4時半に起きました。イルカショーやペンギンなど楽しみました。後半は膝が痛くなり、休憩をしながらいろいろ話をしました、お土産はお菓子や自分の財布など好きな買い物もできました。



AH さん★コロナ禍で久しぶりのお出かけで、イルカショーやペンギンなど笑顔で楽しみました。休憩のとき、イチオシのアイドルの写真をしながら今度CDを買う話を嬉しそうにされて、こちらまでうれしくなりました。お土産は好きなTシャツを買ってホッとしたね。



TI さん★シルバニアファミリーが大好き。人形を使って「お風呂ですよー。きれいになりましたねー。」と一日中ずっとニコニコ。こんなに喜んでもらって、こっちもうれしくなっちゃうね。



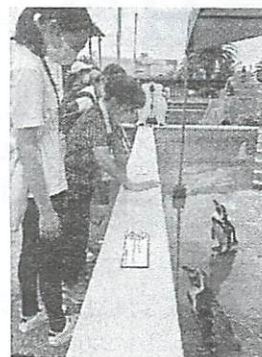
YI くん★「きかんしゃトーマス」の1~10号まで博士のような解説ありがとう。ふだんを知っている人が驚くほど歩けました。ランチは和風でカツ丼、シブイねえ！



SK くん★遊園地はフリーパス券でアトラクション乗り放題。通の遊び方を知っていますねえ。



RH くん★支援者のお姉さんとすっかり仲良し。最後にはナイショで「結婚しよう」とプロポーズしました。男の中の男だね。



SI くん★お目当ての乗り物に一直線、元気いっぱい行動力。インターバルにはソフトクリーム、やるなあ。



S0 さん★支援員さんに友だちや職員さんの話を楽しそうに話していました。ペンギンを近くで見てうれしそうでした。音もしっかり感じとってイルカショーなども楽しんでおられましたよ。

YU くん★ゆっくりマイペースで安定感ばつぐん。メリーゴーランド、おみやげ、決めるところは決めるんだね。

各区・各会

南区手をつなぐ育成会

ふれあい教室「ボウリングへ行こう!」を開催しました!!

8月7日(日)名古屋グランドボウルへ2年ぶりにみんなでボウリングに行きました。

ボウリング場のマイクロバスに迎えに来てもらい出発。久しぶりということもあって、皆のワクワク感が伝わってきて、予想通りゲーム中も大盛り上がり!!今回は新会員さんの参加もあり、他の方との交流もできて本人さんも親御さんも、と一っつも喜んでました!!

2ゲーム楽しんだ後はミーティングルームで表彰式。自分の名前がいつ呼ばれるかドキドキ...♡ 以前は待ちきれなくて前に出てきてしまった人も、一生懸命ガマンしていて驚きました!!みんな好きな賞品を選んでニッコリ(*^▽^*)

コロナ禍ですが、笑顔いっぱいの楽しい行事となって本当に良かったです♪♪♪

濱田 智恵実

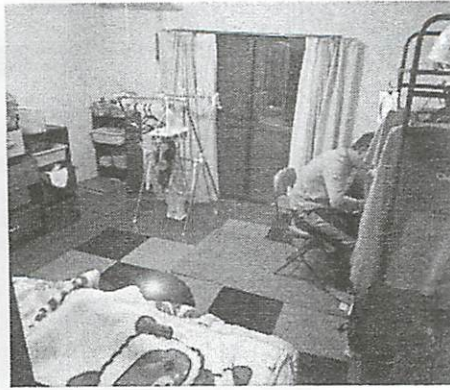


毎日の生活の様子

ふきあげグループホーム

ふきあげグループホームでは、皆さんが思い思いに生活でき、リラックスできるような居場所となるよう頑張っています。自分で主張できる利用者さんいれば、そうでない利用者さんもありますので、注意深く行動を見て、支援させてもらっています。時には、失敗して怒られることもあります。

ささやかな幸せに思えるような生活が続けられるよう、コロナ禍での感染対策、熱中症対策も徹底して安心して生活ができ、あまりストレスにならないような環境づくりをと心がけています。—いつかマスク無しで生活できる日を来ることを願って— ふきあげグループホーム 川上





本人参加のページ

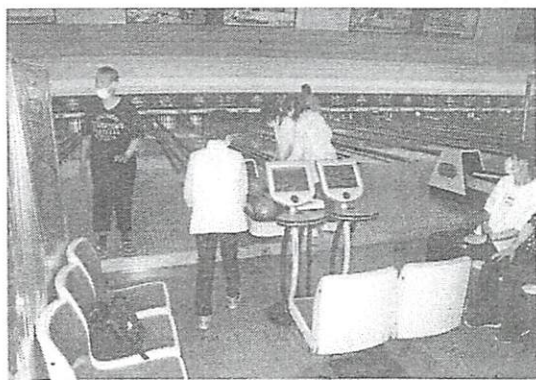


西区手をつなぐ育成会

ふれあい教室 ボウリングに参加

6月26日(日)西区のふれあい教室ボウリングに参加しました。コロナの影響で行事が中止になったりしていましたがふれあい教室ボウリングを開催しました。少人数のグループでゲームを開始。コロナ感染防止のために皆さんマスクと手指消毒して大きな声を出すことなく静かにゲームに集中してストライク、スペアがでてもハイタッチ無し拍手のみでボウリングを楽しみました。参加予定の会員さんがコロナ感染して参加できなくなり残念でした。

西区手をつなぐ育成会 今泉 桂子



行って見て聞いて

Information

港防災センター秋のミニイベントに出かけてみませんか。

名古屋市港防災センターでは、秋のミニイベントを開催します！体験無料予約不要です。様々な体験を行うことができます。また、伊勢湾台風写真展も9月13日(火)～12月11日(日)まで開催されており、当時の記録写真を一部カラー化して展示しています。もしよかったらお出かけください。

会場：名古屋市港防災センター
港区港明1-12-20

開館時間：9:30～16:30
(体験は16:00まで)

定休日：月曜日
(祝休日の場合は開館。その直後の平日が休館)

第3水曜、年末年始
連絡先：052-651-1100

QRコード→



アニメ『伊勢湾台風物語』 上映会 9.17(土)～19(日) 10:00～14:00 9.23(金)～25(日) 10:00～14:00	9.17(土)～19(日) 10:00～15:00 新聞スリッパをつくろう	9.17(土)～19(日) 10:00～15:00 9.23(金)～25(日) 10:00～15:00 紙食器をつくろう
9.23(金) 10:15/11:15/13:45/14:45 悪天候時は中止 ※小学3年生以下は保護者同伴です 水消火器体験をしよう	9.24(土) 10:00～15:00 (12:00～13:00は休) プラバンでキーホルダーをつくろう	9.25(日) 10:00～15:00 (12:00～13:00は休) ビニールふくろでカッパをつくろう

育成会お悩み相談室～ひとりで悩んでいないで相談してみませんか？～

名古屋手をつなぐ育成会の相談事業である「育成会お悩み相談室」は、子育て経験のある親や相談支援専門員などが、皆さんのお気持ちが少しでも楽になるよう、話をお聞きします。「なかなかことばが出てこないの心配」「発達が少し遅いのかも？」「就園・就学について」「福祉サービス・制度について」「親亡き後はどうなるの？」など、お気軽にご相談ください。

※個人情報厳守します。



○名古屋手をつなぐ育成会 お悩み相談室（月～金 10:00～16:00 ※祝日・振替休日は休み）

TEL: (052) 671-6211 FAX: (052) 671-6214 (担当 濱田)

当法人はこちらも運営しています



○中川区障害者基幹相談支援センター（月～金・第2・4土 9:00～19:00 ※祝日・振替休日は休み）

障害のある人の身近な相談窓口です。

障害者（児）とその家族の地域における生活を支援し、自立と社会参加の促進を図ります。

TEL: (052) 354-4521 FAX: (052) 354-2201

例会のお知らせ		
	10月	11月
支部活動対策部	4日(火) 10:00～	1日(火) 10:00～
会長会	20日(木) 10:30～	17日(木) 10:30～
研修委員会		延期します
広報啓発委員会	原稿締切 10月31日(月)	原稿締切 11月30日(水)
☆印は、会員さんどなたでもご参加できます。		
そだつ・はたらく部会	休み	休み
くらす・まもる部会	☆13日(木) 成年後見制度について	休み
支援プロジェクト部会	随時	随時
ふれあい教室	東 区 1日(土) 料理 名東区 9日(日) 鳴子踊り 千種区 16日(日) ボウリング 西 区 23日(日) ウォーキング 北 区 23日(日) 大須観音	緑 区 5日(土) ストレッチ体操 北 区 13日(日) 工作 中川区 20日(日) ハイキング 港 区 20日(日) ボウリング

表紙について 「秋よ 来い」

暑かった夏が去り、過ごしやすくなるかな……

《 瑞穂区 矢野 敦資（あつし） 》

8月*名古屋手をつなぐ育成会事業・行事

- 8日(月)・令和4年度市長要望 於名古屋市公館
 16日(火)・あつたいこいの家ティー&トーク
 於あつたいこいの家
 17日(水)・天神山いこいの家ティー&トーク
 於天神山いこいの家
 20日(土)・重度在宅児・者研修旅行
 於南知多ビーチランド
 29日(月)・桜山いこいの家ティー&トーク
 於桜山いこいの家

- 24日(水)・名古屋市バリアフリー情報発信サイト構築業
 務委託にかかるプロポーザルの審査
 於名古屋市役所
 濱田副理事長出席
 24日(水)・名古屋市発達障害者支援体制整備検討会
 於書面開催
 濱田副理事長出席
 29日(月)・第57回福祉のまちづくり推進会議
 於名古屋市公館
 濱田副理事長出席

*名古屋手をつなぐ育成会会議等

- 1日(月)・第261回理事会 於第1会議室
 1日(月)・第379回評議員会 於第1会議室
 1日(月)・第262回理事会 於第1会議室
 2日(火)・支部活動対策部 於第1会議室
 2日(火)・広報・啓発委員会 於第1会議室
 4日(木)・事業推進会議 於第1会議室
 4日(木)・広報・啓発委員会 於第1会議室
 18日(木)・8月期会長会 於3階ホール
 23日(火)・センター長・管理者会議 於第1会議室
 23日(火)・GH世話人会議 於3階ホール
 25日(木)・くらす・まもる部会 於3階ホール

*各区・各会行事

- 4日(木)・千種区育成会 千種区地域福祉活動計画委
 員会 於千種区社会福祉協議会
 7日(日)・港区育成会 バスハイク 南信州狩り狩り狩り
 サマー 於南信州(飯田・松川・駒ヶ根)
 7日(日)・千種区育成会 災害研修「千種区で起きる災
 害に備える」 於千種区役所講堂
 21日(日)・中村区育成会 運動会準備会
 於中村生涯学習センター
 24日(水)・中川区育成会 親亡き後を学ぶDVD鑑賞会
 於中川区役所第2会議室
 25日(木)・名東区育成会 かわらばんミーティング
 於むそう名古屋カフェエリア ミーティングルーム

*他団体関係事業・行事

- 5日(金)・名古屋市障害者団体連絡会
 於オンライン(Zoom)開催
 稲垣理事長、濱田副理事長、古川常務理事出席
 23日(火)・令和4年度第2回名古屋市バリアフリー基本
 構想策定会議 於瑞穂区役所
 濱田副理事長出席

訃報

南区会員
 笠本 克己 様 享年69歳
 令和4年7月25日 ご逝去

南区・サポートセンターbeing 瑞穂会員
 松永 宗三郎 様 享年81歳
 令和4年7月29日 ご逝去

亡き方のご冥福を
 心よりお祈り申し上げます

正会員・賛助会員を募集しています

入会者には毎月会報をご送付します。

【正 会 員】

1. 本人・保護者会員＝知的障害のある本人、保護者で
 本法人の趣旨に賛同し本部会費(月額500円)と支部
 (各区・本法人外施設)会費を納入した方。
2. 施設利用者会員＝本法人施設利用の保護者又は保
 護者のいない本人で本法人の趣旨に賛同し、施設利
 用者本部会費と支部(区支部と本法人運営施設支部)
 の会費を納入した方。
3. 役員・職員会員＝本法人役員・職員で本部会費(月額
 500円)を納入した方。
4. 地域賛同者＝本法人の趣旨に賛同し本部会費(月額
 500円)を納入した方。

【賛 助 会 員】本法人の趣旨に賛同し、財政援助(年額
 3,000円以上)をされた方。

【特別賛助会員】本法人の趣旨に賛同し、財政援助(年額
 1口 5,000円)を2口以上された方。

振込先:郵便局 口座番号:00850-5-53143

加入者名:社会福祉法人名古屋手をつなぐ育成会

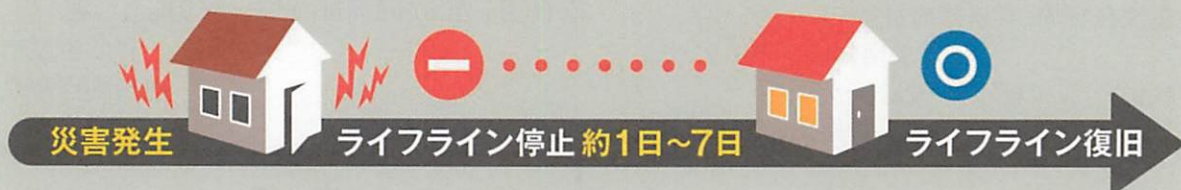
一お問い合わせ先一 TEL052-671-6211

社会福祉法人名古屋手をつなぐ育成会 事務局

なぜ 食品の家庭備蓄が必要なの？

過去の経験によれば、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、1週間はスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。

このため、**最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄**が望ましいといわれています。



自治体が作成するハザードマップなどを確認し、
お住まいの地域の状況に応じて2週間分など多めに備えることも大切です。

家庭備蓄の例

1週間分 / 大人2人の場合

必需品	 水 2L×6本×4箱 ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)	 お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利!	 カセットコンロ・カセットボンベ×12本 ※1人1週間およそ6本程度
主食 エネルギー 炭水化物	 米 2kg×2袋 ※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)	 乾麺 (うどん・そば・そうめん・パスタ) ・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋)	 その他 (適宜) ・LL牛乳 ・シリアルなど
	 カップ麺類×6個	 バックご飯×6個	
主菜 たんぱく質	 レトルト食品 ・牛丼の素、カレー等18個 ・パスタソース6個	 缶詰 (肉・魚) ・お好みのもの18缶	
副菜 その他 (適宜)	 日持ちする野菜類 ・たまねぎ、じゃがいも等	 調味料 ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等	 インスタントみそ汁や即席スープ
	 梅干し、のり、乾燥わかめ等	 チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!	
	 野菜ジュース、果汁ジュース等		

あなたの食生活別 選び方のヒント

- ・ 普段料理をする ▶ 常備菜・乾物がおすすめ：梅干し、缶詰、切り干し大根など。
- ・ 中食が多い ▶ 必需品+推奨備蓄食品：レトルト食品、フリーズドライ食品など。
- ・ 普段料理をしない ▶ 必需品+好きなもの：カップラーメン、菓子類、非常食など。