

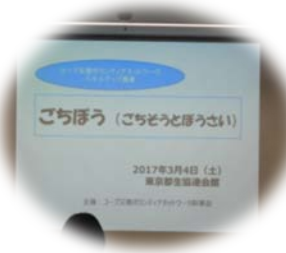
# コープ災害ボランティア ネットワークニュース

【90号】2017年3月

東京都生活協同組合連合会  
コープ災害ボランティア  
ネットワーク幹事会  
TEL: 03-3383-7800

## ＝スキルアップ講座「ごちぼう」開催報告＝

3月4日(土)午前10時より東京都生協連会館で、「ごちそう」と「ぼうさい」を合わせて考える「ごちぼう」を中心に、CO 災ボ会員に減災・防災を広げる際の情報提供を行ないました。非常食や備蓄品を使ったアレンジレシピを提供して実際に調理したものを試食しました。合わせて2017年度のCO 災ボの活動を考える場として参加者で交流し、楽しく役に立つ講座になりました。当日の参加は、27名でした。



司会: 小松幹事



大矢代表幹事

### ➤ 開会挨拶

本日の情報提供や体験から学んだことを、一つでも地域や、各生協の活動の中で伝え、広げていってください。

### ごちぼうとは？

◆非常食をみんなでごちそうにして食べることで非常食を見つめ直し、防災意識を高め、助け合いの絆を作るプロジェクト

### アイデアひとつで非常食が



ごちそうに変身!

## 情報提供

「ごちぼう」という言葉、参加者で知っていたという方は0人… 今回のチラシで初めて目にし、耳にしたという意見が多く聞かれました。言葉だけでインパクトがあり、興味をひかれるようです。もともとフードロスを減らす、失くす、という観点で考えられたもの。「たくさん備蓄していた非常食、もうすぐ賞味期限がきてしまう！」さて、あなたは どうします？ 一手間加えて家族みんなで食べてしまいましょう。仲間と一緒にレシピを考えながら楽しく食べてしまいましょう。などなどのアイデア、それが「ごちぼう」の考え方です。

また、非常食の備蓄も大切ですが、普段食べ慣れているものを少し多めに買い置いて、食べながら消費する「ローリングストック」も備蓄を見直す機会に取り入れたい方法です。災害時、避難所で過ごせる住民の数は、思ったより少ない現状があります。家族が一週間、家で過ごすことを考えて、備蓄してある食料品(日用品)を表にして<見える化>しておくのも良い方法です。災害時は、冷蔵庫の中の物→常温保存の物→非常食の順番で食べ進めるのがよいでしょう。

## 実技

### 簡単レシピ(火を使わない)

- ・ポテトスナックとコンビーフのカナッペ
- ・アルファ化米リゾット



### ポテトスナックとコンビーフの カナッペ

- ① 厚手のポリ袋に入れ、叩いて粗めにくくだく。
- ② 少量のお湯(もしくは水)で少しずつお湯を加えながら練るように溶く。
- ③ コンビーフを崩して、マヨネーズを混ぜてから②と混ぜる。
- ④ クラッカーの上に盛って完成。

※ポテトスナックを柔らかくすることで、高齢者の方にも食べていただけますね!



➤アルファ化米の白飯がリゾットに!

### アルファ化米リゾット

- ① アルファ化米の袋に乾燥野菜、クリームシチューの素(顆粒)を入れ、かき混ぜる。
- ② 袋の表示より少し多めのお湯を入れる。
- ③ 粉チーズをふる。



➤ポテトスナックを砕く作業中・楽しく!



➤出来あがったごちそうを試食中・おいしく!

☆「ごちぼう」のカタチは様々、あなたがチャレンジしてみたい「ごちぼう」は…

「備えのきっかけを作るごちぼう」：何をどう備蓄するか考えてみる。

「被災者をたくましくするためのごちぼう」：被災者に元気を与えられるイベントの中で。

「市民みんなでつくるごちぼう」：多くの市民に呼び掛け考え実施してみる。

「自分のメニューを開発するごちぼう」：家にある備蓄品でメニュー開発。



「東京防災」で呼び掛ける《4つの備え》 まず、ここから始めましょう！！

- ◆物の備え：食料品や生活必需品の備え。在宅避難をする、そして生きのびるための備え
- ◆室内の備え：家具の下敷きにならないための、転倒・落下・移動防止。ガラスの飛散防止など
- ◆室外の備え：安全に避難するために、家の回りの状況や危険度を知っておく。避難経路の確認
- ◆コミュニケーションの備え：ふだんから近所の方とあいさつを交わし、町内会主催の防災訓練に参加する

### 交流

- ◆あなたの「ごちぼうレシピ」を教えてください。
- ◆2017年度、あなたが参加したい企画や、地域に広げたいことはなんですか。



- ・炊き出し用の大釜の体験
- ・ベンチ式の釜の使い方
- ・災害時のマンホールトイレなどの使い方
- ・自分が住んでいる周りで少しでも高い地域を知っておく。→ハザードマップの読み方など



・今日のごちぼうレシピをアレンジするとお酒のつまみになりそう、カレー粉を入れたり、コンビーフをツナに変えてみるなど。

→ 男性参加者の方もごちぼうレシピに興味深々。家族会議で備蓄品を試食するのもよいですね！



- ・コミュニケーションの備えのための企画
- ・町会自治会との情報交換
- ・地域の人との交流(実際の町会は入りにくい)町会デビューできるような企画
- ・地域の資源を知る、防災庫の中の見学



野崎副代表幹事

### 閉会挨拶

自分自身も被災者になった時、ひとりでは生きのびることはできません。普段の生活の延長線上で生きのびていけるよう備えていきましょう。

➢お土産は「パンの缶詰」

3種類のパンがあるので、飽きずに食べられそうですが、もう一工夫でもっと美味しく、考えるのも楽しい！！



### 参加者アンケートから

- ・今まで気付かなかった情報を得ることが出来た。
- ・今まで期限切れの備蓄品を捨てていたので、食べる機会をもうけようと思いました。
- ・災害時、幼児、老人などの食べ難さを考えたり、楽しく美味しくと広げていきたいと思えます。
- ・防災で交流し、知識の交換ができた。
- ・地域の災害協力隊などに、どこの地域でも若い世代の人たちに参加してもらいたいが難しいとおっしゃっていた。どこの地域でも共通する悩みかと感じました。
- ・地域の助け合いの雰囲気作りをどう創っていくか自分たちが生きのびるために知恵を出し合う必要があります。
- ・交流で、行政区によって防災の取り組みがちがうことがわかり、よかった。

