

いざなぎ学園だより

第22回講座 令和6年12月4日（水）



令和6年12月4日(水)午前10:00から淡路文化会館講堂にて、兵庫県栄養士会の三谷加乃代氏をお招きし、第22回講座「SDGsをふまえた平常時から災害時の食を考える」を開催しました。学園生70名、単発受講生5名が受講し、阪神淡路大震災を経験して30年後の今、南海トラフに備えて、平常時から災害時に役立つパッキングについて学ぶことができました。

◎学園生のみなさんの感想 振り返りシートから（抜粋）

- 非常時、災害時の食、健康について対応、応用、臨機応変に、良い話でした。
- 防災が強く言われているこの頃です。常に非常時にはと考えるようにはなっています。今日は新しい発想「備えない防災」を学ぶことができました。備蓄にも限度があります。工夫と協力が大切かと思いました。ローリングストックも心掛けたい。パッキングではポリ袋の活用が有効ですね。買い置きしておきます。ありがとうございました。
- 災害時に向け、自分の命は自分で守るを常に頭に置き、3日間の備蓄、ローリングストックの考えも大事だと思った。備蓄品を無駄にしない。食べる⇒買い足す⇒備蓄のルールを自然にできるよう心掛けたい。パッキングの方法も教えてもらい参考になった。
- 備蓄食品、ローリングストックなど日頃使いながら入れ替えていくというのは今まで気づかずに実践していたんですね。家にあるものを災害時に使う、あるいは違う使い方をするという発想、大事ですね。
- 日本は災害大国と言われている。備えない防災について日頃から使っている物を災害時にどう使うかについて考えておきましょう、また備えておきましょう、とのお話は大変参考になり良かったです。時々こういうことに関心を持っていることが災害時に役に立つと思います。またお願いしたいです。
- 平常時の災害の無い時からの備えの大切さを改めて考えさせられる時間でした。備えない防災（フェーズフリー）については新しい学びでした。ありがとうございました。

兵庫県立淡路文化会館

〒656-1521 兵庫県淡路市多賀600

TEL 0799-85-1391 FAX 0799-85-0400

<https://www.awaji-bunkakaikan.jp/>

