

平成 30 年度 すこやかメールマガジン 第 592 号【防災ピクニック】 5 月 2 日配信

大型連休は、家族で楽しくおでかけしませんか？

愛情たっぷりの気合いを入れたお弁当を作っていくのも素敵です。

でも、渋滞はひどいし、お母さんだっでのんびりしたい。．．．．．

そんな時にオススメなのが、「防災ピクニック」です！

持ち物は、各自の非常持ち出しリュックだけなので、準備いらずで道路が込む前に出発できます。

行き先は、近所の公園でも観光地でもお好みで思い切り楽しめます。

お昼は持っていった非常食・飲料を試食します。

一度経験してしまえば、防災リュックの課題が明らかになります。

我が家では、アルファ米の白米は不評で、炊き込みご飯やピラフが人気でした。

一番人気は、ようかんで日持ちはいいし、甘いものなので食べるとほっとします。

水は一人一日 2 L 必要と言われてはいますが、重すぎますし、飲みづらいので、500ML のペットボトルに変更しました。

また、寒暖差が大きいこの時期には、防寒用のシートや雨合羽が役立ちました。

花粉症の子にはマスクやティッシュの予備や常備薬が欠かせないし、手軽な遊び道具があると楽しく過ごせます。大人には、お気に入りの文庫本や BGM 用のラジオがもってこい

です。携帯トイレもあると便利です。子どもが小さい時は、渋滞時に使い重宝しました。

リュックには入りませんが、ポップアップサンシェード（簡易テント）を持参すると、直射日光を遮ることができますし、着替えもできてオススメです。

防災ピクニックを取り入れると、非常食の賞味期限切れが防げるようになり、大人も子どもも道具の使い方を身につけることができます。

アウトドアグッズやスキルが防災に役立つことは知られていますが、費用や準備・片づけ等は慣れるまでおっくうです。それに比べピクニックはお手軽でおすすめですよ。

詳しく知りたい方は、『防災ピクニックが子どもを守る』MAMA-PLUG 編・著を参考に。

家族ですてきな休日をお過ごしください。【Y】

〇メルマガで取り上げて欲しい内容やご感想など、下記アドレスにお寄せいただければ嬉しく思います。（アドレス登録又は配信停止もこちらからどうぞ(^\_^)）

mailto:[kosodatem@pref.iwate.jp](mailto:kosodatem@pref.iwate.jp)

○メルマガのバックナンバーを当センターHPで閲覧することができます。

アドレスはこちら

「まなびネットいわて」(<http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/>) > 「発行物・刊行物」  
> すこやかメルマガ

○「すこやかメール相談」このアドレスに返信することで子育てに関わる相談が受けられます。乳児から小中学校での困り事などお気軽にご相談ください。

mailto:[kosodatem@pref.iwate.jp](mailto:kosodatem@pref.iwate.jp)

#### 【転送からの登録手順】

「このメルマガを友人・知人に転送する」→「受け取った方が登録用アドレスを確認する」  
→「『メルマガ配信希望』と入力し送信する」→「配信登録完了！」（次回から直接、メルマガを受信することができます）

#### 【紹介からの登録手順】

アドレス [kosodatem@pref.iwate.jp](mailto:kosodatem@pref.iwate.jp) をご紹介していただき、「配信希望」とメールすれば登録できることをお伝え願います。

これからも、どうぞよろしく申し上げます(^\_^)/

\*\*\*\*\*

#### 【発行】

岩手県立生涯学習推進センター

025-0301 花巻市北湯口 2-82-13

TEL 0198-27-4555

URL:<http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/> 「まなびネットいわて」で検索