

# ○6月15日『こころとカラダの健康教室』を開催しました。



「自然災害が起こったらどうする？」をテーマにエバーグリーンで行っている災害発生時の取り組みの紹介と参加者のみなさまに非常食の試食をしていただきました。



講師はこちらの二人(事務課と栄養科)です。

地域の方、通所リハビリの利用者様からご参加いただきました。講師の話に興味深く耳を傾けてくださっていました。



- 今回、用意した非常食です。  
災害時に電気が使えない時を想定して…
- ①市販の五目ごはん(お湯で温めるだけ)
  - ②アイラップごはん(アイラップにご飯と水を入れてお湯で炊くだけ)
  - ③アイラップで作ったプリン

※味も良く、おいしかったです。

次回は8月24日(土) 13時30分～ 開催予定です

テーマは「**感染予防のキホン**」(仮)  
後日、改めてホームページやチラシでお知らせいたします。  
たくさんの方からの参加をお待ちしております。



(2024.6.21)