

マンションライフを彩る生活情報誌

# Life Cafe

ライフ・カフェ

特集

わが家のオリジナル  
「非常持出袋」をつくる!



2011 Summer No.46



# わが家のオリジナル 「非常持出袋」をつくる！

大きな地震が起こると「非常持出袋」が売れるといいます。でも、ほとんどの人が買っただけで安心して、中身も確認しないまま、押し入れや納戸にしまい込んでいるのではないかでしょうか。市販の「非常持出袋」は、セットになっているものより、使い慣れているリュックやコンパクトなスーツケースなどに、アウトドアや旅行に必要なものをセットしておくのがベストです。今回は、とりあえず持って逃げる「第一次持ち出し品」、災害復旧までの数日間、自活するための「第二次持ち出し品」などを紹介します。



**すぐ持ち出せる場所に！**  
肝心なのは「持出袋」の置き場所です。玄関脇やげた箱の上など、いざというときにとっさに持ち出せる場所に置いてなければ意味がありません。できれば、ヘルメットやスニーカーも近くに用意しておくと安心です。

## 貴重品は肌身離さず 寝るときは枕元が指定席

無くてはならないものは、ウエストポーチなどに入れ、枕元に置いて寝る習慣をつけましょう。予備の電池や充電器も忘れずに。また、散乱した部屋でケガをしないようにスリッパも必需品です。



**Present**

ケータイも  
スマートフォンもOK！  
ソーラー充電器を  
5名様にプレゼント  
電池不要の充電器はあるととっても便利です。ご希望の方は、ハガキに住所、氏名、電話番号、年齢、職業をお書きの上、P11下段の宛先までお寄せください。

## ✓ Check box

- 携帯電話
- サイフ
- 懐中電灯
- ラジオ
- 充電器・電池など
- メガネ
- 薬
- 呼子笛

スリッパ  
(スニーカー)



# 第一次持ち出し品

## 「非常持出袋」には ガマンできないものを最優先に！

空腹よりガマンできないから  
携帯トイレは使い切りのもの、  
トイレや箱にセットするタイプ、  
介護パンツも活用できる。女性は生理用品も忘れずに。



□ 食料



□ 携帯トイレ



□ 水（水のタンクも）



- 防寒シート
- 雨用カッパ
- ダウンジャケット  
(コンパクトタイプ)

寒さ対策も万全に！  
薄手なのになるとまれば  
毛布の暖かさの防寒シートは必需品。夏でも  
最低限の防寒グッズは用意しておきましょう。

□ 净水器



### 配給物資が届くまでのガマン

食料と水は1~3日分を目安に。浄水器もあればいざというとき心強い。必要なカロリーと栄養が手軽に確保できる機能性食品は便利。野菜不足を補うビタミンやミネラルのサプリメントも。

□ 下着・着替え

□ カイロ



□ タオル

□ 軍手



□ 救急セット

### 持っているだけで安心感

絆創膏や消毒液、包帯など傷の手当て用と風邪薬や胃腸薬など飲み慣れた常備薬をセットしておこう。

### 下着や着替えは最低ひとり1組

最低1泊2日を想定して、着替えの下着、洋服を用意。自分のものをそれぞれの「持出袋」に入れておくこと。タオルは速乾性が便利。軍手は子ども用も。

## 第二次持ち出し品

長引く避難生活に必要なものは  
車や物置に用意！

アウトドアで使えるものは被災時に大活躍

- |                                    |                                    |
|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> カセットコンロ   | <input type="checkbox"/> 着火器       |
| <input type="checkbox"/> 予備のカセットガス | <input type="checkbox"/> 非常用ロウソク   |
| <input type="checkbox"/> 調理用具・器    | <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー |
| <input type="checkbox"/> ラップ       | <input type="checkbox"/> トイレットペーパー |
| <input type="checkbox"/> シート       |                                    |



- 食料いろいろ  
1年に1回は家族で味わい、  
定期的に入れ替えを！

## 避難所生活に 欠かせないグッズ



- マスク  
風邪対策、ホコリよけなどに  
使い捨てのマスクは必要。



- メモ帳と筆記具  
交通情報、給水情報など  
聞き得た情報をもらさず  
メモしておこう。



- ウェットティッシュ  
お風呂に入れない、顔が洗えない  
不快感をさっぱり。赤ちゃんのお  
尻拭きも便利です。



- 耳栓とアイマスク  
プライバシーのない避難所では  
これも必携品です。

# いつでも どこでも ながらエクササイズ

## 第14回 おなかのたるみ解消

1

### V字ひねり

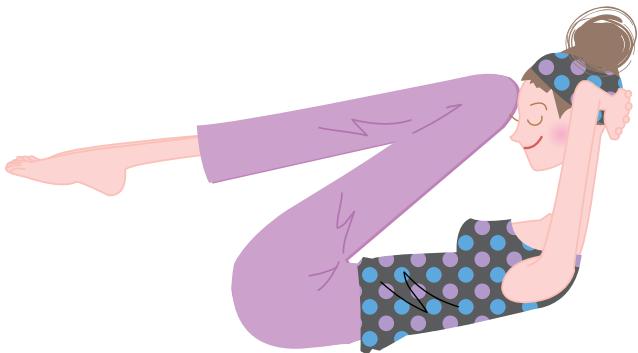
床に膝を曲げて座り、手を頭の後ろで組み、背中を少し後ろに倒します。おへその上の筋肉を意識して、息を吐きながら上体をひねり、息を吸いながら元に戻ります。左右5~10回。



2

### 引き寄せ腹筋

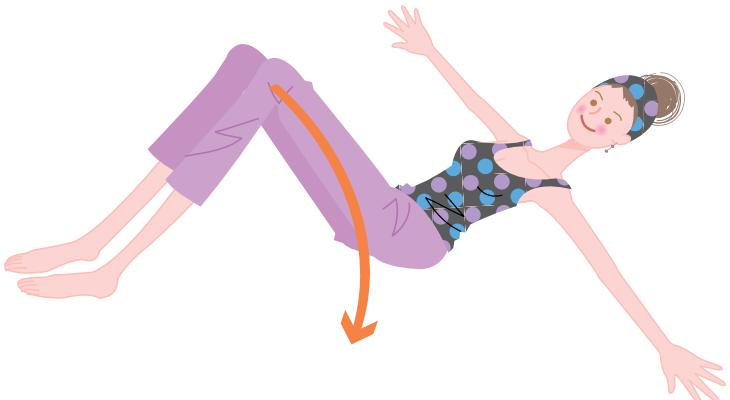
膝を立ててあおむけに寝て、手を頭の後ろで組み、上体を少し持ち上げたら、息を吐きながら膝を顔に寄せて5秒静止。息を吸いながらゆっくり元に戻ります。5~10回



3

### ツイスト

あおむけに寝て、手を真横に広げ、手のひらを床につけます。両膝をつけて曲げ、息を吐きながら膝を倒し、息を吸いながら元に戻ります。左右10~15回。



油断するとすぐにムダ肉が蓄積してしまうおなかですが、それだけに、頑張ればやせやすい部位です。朝晩2回、おなか重点的エクササイズで、くびれを取り戻しましょう！

# 旬の野菜を使い切り

安くておいしい、旬の野菜を余さず使いります。

ピーマンは夏バテ、夏風邪を防ぐビタミンがたっぷり含まれた夏の元気野菜。

カラフルなパプリカの抗酸化力にも注目！

## 第6回 ピーマン & パプリカ



### ピーマンの肉詰め

#### 材料(2人分)

ピーマン(大) .....	2個
小麦粉 .....	適量
玉ねぎ .....	1/2個
片栗粉 .....	大さじ1
合いびき .....	80g
卵 .....	1/2個
塩、コショウ、ナツメグ .....	少々
サラダ油 .....	大さじ1/2
湯 .....	1/4カップ
A〔赤ワイン、ケチャップ、中濃ソース〕各大さじ1	
〔しょうゆ .....	少々
付け合わせの野菜 .....	適量

#### 作り方

- ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を取り、内側に小麦粉を薄く振る。
- 玉ねぎはみじん切りし、片栗粉をまぶす。
- ボウルに2と合ひびき、卵、塩、コショウ、ナツメグを入れ、よく混ぜ、1に詰める。
- フライパンに油を熱し、3の肉の面を下にして中火で1~2分焼き、焼き色がついたら返し、お湯を注いでフタをし、水気が無くなるまで蒸し煮する。
- 4と付け合わせの野菜を皿に盛る。
- 4のフライパンにAを入れて熱し、ところがついたら5の肉詰めにかける。

# パプリカのオイスター炒め



## 材料(2人分)

ピーマン(大)	1個
パプリカ3種	各1/3個
牛薄切り肉	100g
塩、コショウ	少々
ゴマ油	大さじ1
A オイスターソース	大さじ1
A 紹興酒(または酒)	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
水溶き片栗粉	大さじ1

## 作り方

1. ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を取り、縦1cm幅に切る。
2. パプリカもヘタと種と白い筋を取り、縦1cm幅に切る
3. 牛肉は1cm幅に切り、塩、コショウする。
4. フライパンに油を熱し、3を炒め、色が変わったら1と2を加えて炒める。
5. 全体に火が通ったらAをからめ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

# ピーマンと油揚げのきんぴら

## 材料(2人分)

ピーマン	2個
油揚げ	1枚
サラダ油	大さじ1
唐辛子(輪切り)	1本分
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
白炒りごま	小さじ1/2

## 作り方

1. ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を取り、横5mm幅に切る。
2. 油揚げは湯抜きし、縦半分に切り、横5mm幅に切る。
3. 鍋に油と唐辛子を入れて熱し、1を炒め、油が回ったら2を加え、砂糖としょうゆで調味する。(好みの甘辛味に)
4. 3を器に盛り、白ごまを散らす。



# ナイスマンション管理研究所 レポート

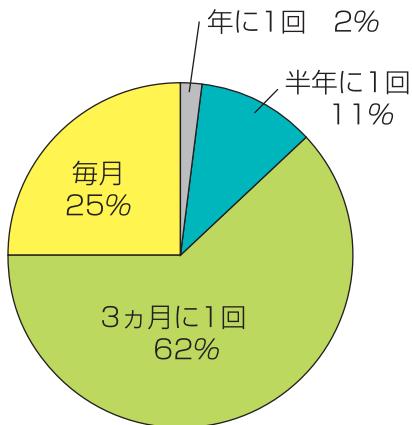
アンケートにご協力いただきまして  
ありがとうございました！

Life Cafe45号の誌上で、13回目のお客様アンケート「ライフカフェについて」を実施させていただきました。  
数多くのお客様からの回答をいただき、大変貴重なご意見が寄せられました。  
今回その結果をここに報告し、あらためてお礼を申し上げます。

## 「ライフカフェについて」のアンケート結果

Q1

ライフカフェの発行回数はどのくらいがよいと思いますか？



半数以上の方が「3ヵ月に1回」を希望し、1/4の方は毎月発行するのがよいと回答しています。

Q2

ライフカフェのどのような内容が好きですか？(複数回答可)

A. 「食」

62%

B. 「健康」

57%

D. 「季節や旬」

57%

C. 「豆知識」

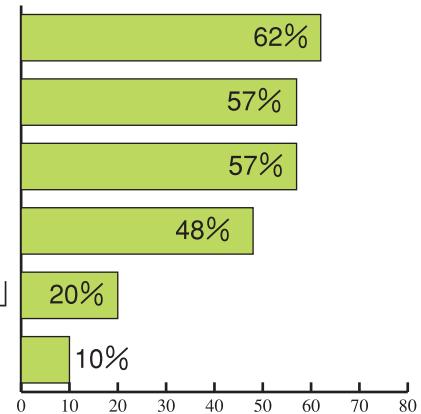
48%

E. 「CSアンケート」

20%

F. 「その他」

10%



食が多く、次いで健康と季節を感じさせる内容が支持されて、さまざまな分野の豆知識も好評のようです。

Q3

2.で選択した好きな内容から2つ選んでその記号と選択理由をお書きください。

A. 「食」を選択した理由

レシピが役立つ。簡単でよい。写真があり分かりやすい。家にある材料ができる。季節感がよい。アイデアが参考になる。

B. 「健康」を選択した理由

読んだ後すぐにやりたくなる。エクササイズは切り取って活用している。気分転換になる。加齢と共に気になるので。忙しくてもできそう。勉強になる。

C. 「豆知識」を選択した理由

知らないことがたくさんあると感じる。マンション内のマナーは参考になる。それなりの知識になる。勉強になる。

D. 「季節や旬」を選択した理由

季節感があるのはよい。好みのテーマがある。アイデアをもらう。最新の情報が役立つ。季節が分かり癒される。日本の独自なものを大切にしておきたいから。

E. 「CS(顧客満足度)アンケート」を選択した理由

他の住民の声を聞きたいから。思いつかないような意見があるから。住みやすさの指標にしたいから。

F. 「その他」を選択した理由

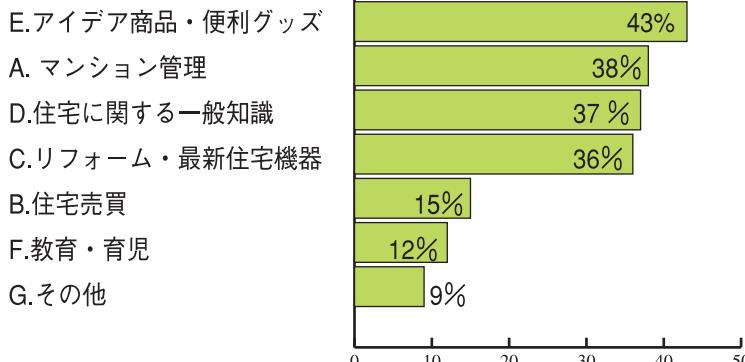
特集がよい。ナイスコミュニティーの活動内容が知りたい。

実際に活用していらっしゃる方が多いようで、選択理由にもそのような回答が多く寄せられました。



ライフカフェで取り上げて欲しい  
内容はなんですか？

少数ではありますが、その他のご意見として、ナイスクミュニティーの関連するマンション周辺の町並みや行事、多世帯住居用マンションの紹介、現在売り出し中の最新マンションの特徴、いちばん変わっているところやエコの取り組み方などを紹介して欲しいという要望がありました。



その他の内容（管理費について、日常的な健康、グルメ情報、旅行情報、収納の仕方、インテリア、マンショントラブルの解決例、住民間のコミュニケーションなど）

ライフカフェでは、住宅やマンションの物件情報ではなく、生活に密着した、暮らしに関わる情報が求められていることが分かります。

## すてきナイスクループニュース

### 東日本大震災における ナイスクループの取り組みについて

このたびの東日本大震災により被災された皆さんに、謹んでお見舞い申し上げます。  
被災地の一日も早い復興と被災された皆さまのご健康を心よりお祈り申し上げます。  
ナイスクループでは、グループとして被災者への救援および被災地の復興に向けて以下のような取り組みをしております。

- ①全国的な木材供給の安定に向けて、木材製品の適切な供給確保と価格暴騰を防ぐため、買占めや売り惜しみの排除を徹底するように、住宅関連業界へ声明を出しました。
- ②(社)日本木造住宅産業協会を通じて、当社グループのオリジナル金物工法であるパワービルド工法による仮設住宅の建設を着工しています。
- ③当社グループの事業所のある自治体等に対しカップめんやパック米飯等の食品やカイロ等の生活物資を提供しています。また、ホームセンターを運営するナイスライブピア(株)は、陸上自衛隊を通じてミネラルウォーター、使い捨てマスクなどの物資を提供しました。



## 熱中症で亡くなるのは高齢者が多い

車内放置で小さな子どもが亡くなったり、中高生が炎天下で運動中に倒れるといったニュースが目立ちますが、実は熱中症で亡くなるのは高齢者が圧倒的に多いのです。

## 熱中症の予防

### ●午前11時～午後3時の外出は避ける

日差しが強いときに外出する場合は、日陰を選んで歩いたり、帽子や日傘で日差しをできるだけカットしましょう。

### ●水分をこまめに補給する

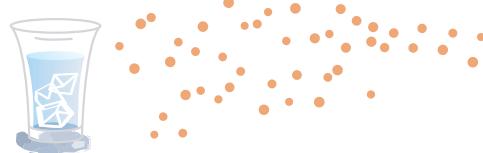
一度にガブガブ飲むのではなく、喉が渴く前に、コップ半分くらいの水分をこまめに飲みましょう。特に外出前、就寝前後、入浴後は忘れずに。

### ●大量に汗をかいたら塩分も補給

汗と一緒にミネラルが体外に出てしまいます。水や麦茶1リットルに梅干し半分、塩ひとつまみを目安に。塩あめをなめるのも効果的です。

## 熱中症に注意

ガマンの節電生活の中、気をつけなければいけないのが熱中症です。予防法とケアの仕方を紹介します。



### ●脇の下を冷やす

体がほてって熱を持っているときは、保冷剤や氷水でしぼったタオルを首や脇の下に当てると効果的です。

### ●睡眠をしっかりとる

睡眠不足も熱中症の引き金になります。寝苦しい夜は、吸湿性の良い素材のパジャマやゴザシーツ、クール枕を使って睡眠を確保しましょう。寝不足のときは昼寝も効果的。



## 覚えておきたい ワンポイントマナー

### お礼は3日以内に！

お礼状で一番大切なのはタイミングです。昔から「お礼は3日以内に」と言われるよう、「ありがとう」の気持ちちは早く伝えましょう。

### ひと言具体的な感想を入れて

品物を贈っていただいたときのお礼状は、「ありがとう」の気持ちをできるだけ具体的な言葉で表します。たとえば食品なら味わった感想、雑貨なら使い心地などを書きましょう。

### 気のきいたひと言を添えて

食品だったら、「ビールのおつまみにピッタリ」、「ごはんがどんどん進みます」、「子どもたちも大喜びで」など、ちょっとひと言添えるだけで、印象が違います。

### 気持ちを強く伝えるには少しだけた表現も

目上の人には「拝啓—敬具」、「謹啓—謹言または敬白」が一般的ですが、気持ちが伝わりにくいので、「季節のあいさつ+ありがとうございます」と基本に。

## ＜今回のテーマ＞ お礼状の書き方

電話やメールより、心に届くお礼状。「ありがとう」の気持ちを上手に伝えるためのマナーを紹介します。





## 集合場所の確認をしよう

地域指定の避難所の場所を知っていますか？ 分からなければ、自治体に電話で確認するか、HPをチェックしておきましょう。避難所までの道順も実際に歩いて行き、どこで待ち合わせるか、家族で確認しておくと安心です。

## 家の中をチェックしよう

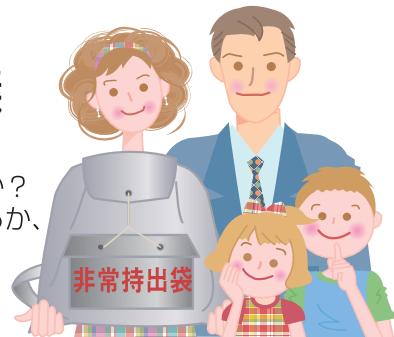
家具の転倒防止策は万全か、ベランダや廊下は整理整頓されているか、お風呂の水をくみおいているか、「非常用持出袋」の中を定期的にチェックしているなど、家族で安全意識を忘れないように家中をチェックしましょう。

## 役割分担を決めておこう

震災は家族が別々の場所で被災することを想定して、「もしも…」の場合は、子どもの引き取りはどうするか、連絡がつかないときにはどうするなど、役割分担を決めて、いざというとき対応できるようにしておきましょう。

# わが家の防災会議

地震はいつ起きるか分かりません。  
そのとき家族はどうすればいいのか？  
日頃から「もしも…」のときどうするか、  
家族で話し合っておきましょう。

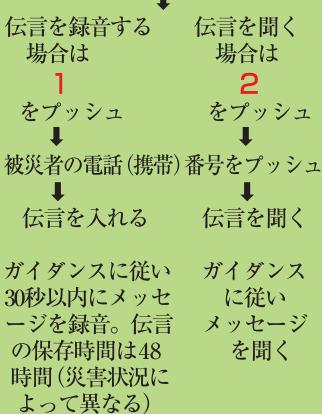


## 家族との連絡手段を 話し合っておこう

今回の地震では携帯電話が全く通じなくなり、家族の消息がなかなか確認できませんでした。最もポピュラーな方法は「災害用伝言ダイヤル171」です。自宅の電話、携帯電話、公衆電話からも録音、再生できます。日頃から、意識してこの番号を覚えておきましょう。

## 災害時用伝言ダイヤル 171の使い方

まずは **171** をプッシュ  
(一般電話、携帯電話、公衆電話から  
も利用可)



## web171も覚えておこう

スマートフォンまたはパソコンなどが操作できる場合は、災害用ブロードバンド伝言板「web171」も利用できます。

※「web171」は伝言情報(テキスト、音声、画像)の登録・閲覧を可能とする「災害用ブロードバンド伝言板」システムで、災害用伝言ダイヤル171と同様に、災害時に提供されるサービスです。

## 家族の写真を撮影・保存

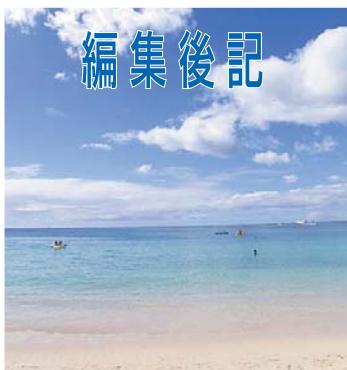
家族とはぐれてしまったときは、写真を見せて搜すのがいちばんです。携帯電話に家族それぞれの顔写真を保存しておきましょう。

## 保存食料や衣類の入れ替えを

「もしも…」が今日かもしれない、明日かもしれないといつも意識して、衣替えをこまめにしたり、用意した食料も定期的に味見をかねて食べて、新しいものにチェンジ。これも、いざというときにあわてないためのシミュレーションです。



ホームページアドレス <http://www.nicecommunity.co.jp>



3月11日14時46分。私たちは東北地方の太平洋沖で起こった東日本大震災の被災の大きさに驚愕し、言葉を失いました。この未曾有の大震災・大津波で被害を受けた大勢の皆さんに、心よりお見舞い申し上げます。大きな地震が起きたたびに、私たちはあらためて地震大国・日本に暮らしていることを強く思います。大切なのは、「まさか！」ではなく、将来も起こりうる地震災害から命を守ることです。今回はいざというときに本当に使える「わが家のオリジナル非常持出袋」を考えてみました。ご意見、ご感想をお寄せください。

〒230-0051 横浜市鶴見区鶴見中央3-2-13 ニックハイム鶴見中央ビル  
ナイスコミュニティー株式会社  
ナイスマンション管理研究所「ライフ・カフェ」編集室

# COMMUNITY INFORMATION

いつも身边に！  
あなたの笑顔をささえる  
暮らしのパートナー



ナイスコミュニティーは  
豊富な経験と確かな技術で  
マンションライフの安心・安全を  
サポートしています。

編集・発行

**ナイス コミュニティー株式会社**

素適生活を応援します  
ナイスマンション管理研究所

〒230-0051  
神奈川県横浜市鶴見区鶴見中央3-2-13  
ニックハイム鶴見中央ビル  
TEL.045(501)5005  
FAX.045(504)3498

快適マンションライフを目指して  
安心・安全に暮らす

涼しく暮らす

厳しい節電生活を乗り切るための知恵と工夫を紹介します。



## ● 風の通り道を塞がない

風の通り道に大きな家具や荷物が積み上げられていませんか？家の中を整理整頓、足元にモノがない生活こそ、エコの第一歩です。

## ● クーラーを使う前にフィルターの掃除

設定温度を1度上げただけで10%の節電になるとか。フィルターにホコリがたまっているとクーラーの効きが悪いので、しっかり掃除して、必要以上に設定温度を低くしないようにしましょう。

## ● クーラー使用時は扇風機を併用する

扇風機を少し高い位置にセットして、首を床に向けて回すと、足元の冷えた空気が吹き上げられ、冷房効果が高まります。

## ● 襟元、袖口、裾が広がっている服に

クーラーのない時代は、夏はちょっと大きめの風が通りやすい服を着ていたものです。男性なら大きめのシャツ、女性ならふんわりしたワンピースで熱を逃がす装いを。

## ● 南向きの部屋の日差しをカット

冬はポカポカあたたかな南向きの部屋も夏はツライもの。昼間はできるだけ葦簾や遮光カーテンで日差しを遮り、みんなが集まる部屋や寝室を北側にチェンジするのもひとつのアイディアです。

## ● 寝苦しい夜は氷枕を

起きているときは堪えられても、寝るときの蒸し暑さは地獄です。ついクーラーに頼りたくなりますが、まず、今風の氷枕、冷凍庫で冷やしておくクール枕を使ってみてください。気持ちよく入眠でき、冷やすのは頭だけなので寝冷えもありません。