防災
豆知識
災害編

備えあれば憂いなし

大災害などの非常時はいつもと違い、冷静に判断できないもの。携帯もつながらないこともあり、パニックに陥ります。まず何が必要か、リストを作るなどもしもの時の備えをしていきましょう。

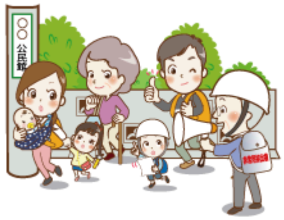
防災ノートを作ろう！

そもそも、災害時に何が必要かは各家庭によって違います。家族の情報や緊急連絡先、避難場所、避難ルート、持ち出しリスト、などを一冊にまとめたノートを作ってみては？

家族情報には氏名や、写真、血液型、持病、携帯、職場、職場の連絡先などを記入しましょう。

災害時には携帯が使えなくなることもあるので、ノートにまとめるといざという時に安心です。

避難する時はおんぶ紐とリュック！



ベビーカーは荷物を運べ、助かる一面もありますが、細い道やがれきのある道だと危険なことも。おんぶ紐で赤ちゃんを後ろで、荷物などを入れたリュックを前で背負うと両手もあき、何かあっても便利です。

171災害用伝言ダイヤルを利用しよう！

メッセージを残す方法

❶「171」に電話をかける
❷「1」を押す
❸被災地の方の「市外局番からの電話番号」
　または「携帯電話番号」を押す
❹「1」を押す（ダイヤル式電話の場合はそのまま待つ）
❺伝言を録音する
❻「9」を押す（ダイヤル式電話の場合はそのまま待つ）

メッセージを聞く方法

❶「171」に電話をかける
❷「2」を押す
❸被災地の方の「市外局番からの電話番号」
　または「携帯電話番号」を押す
❹「1」を押す（ダイヤル式電話の場合はそのまま待つ）
❺伝言を聞く（次のメッセージを聞く場合には「3」を押す）

くうねるあそぶベビーマッサージ教室

冬はオンラインでベビーマッサージ

ベビーマッサージで免疫力UP！

寒い冬、赤ちゃんを連れておでかけしづらい時期。
感染症も気になりますよね…
でも、今しかない赤ちゃんとの時間を楽しみたい！
そんな時はお家にいながらベビーマッサージ！！

むぎゅハウス公式HPへアクセス!!

資格を持つ講師が丁寧にご指導いたします

子どもの育ちを応援する
むぎゅハウス

LINEアカウント

お申し込みはこちらからどうぞ！
LINEお友達登録でクーポンプレゼント！

【メールはこちら】mugyu.imabari@gmail.com
講師：たかまつ ゆき　【資格】JABCベビーマッサージ指導者、保健師・看護師 等

どう思う～?!

明治初期、来日のドイツ人のベルツ医師の日記より。◆ベルツ医師が東京から110キロの日光旅行のエピソード。

1回目、日光まで馬を6回乗り換え、14時間でやっとたどり着いた。2回目は人力車で、車夫一人で交替せず110キロ走り通した上、わずか30分増の14時間半で着いたという逸話！

その速さとスタミナに驚いたベルツは車夫の食事を聞き、さらにビックリ！「玄米おにぎり、梅干し、味噌大根千切り、たくあん！」日常も「米・大麦・粟・ジャガイモ・百合根」など動物性食品をほとんど口にしないと。

それなら、ドイツの進んだ栄養学で、肉の食事ならもっと力が出るだろうと実験。20代の車夫の一人には、玄米お握り中心の食事を、もう一人は牛肉料理で、毎日80キロの荷物載せた人力車で40キロ走。

玄米お握りの車夫は3週間も走り続けられたのに、肉料理の車夫は、疲労激しく3日でダウン！「普段の食事に戻して！」と懇願！元に戻したら、また走れるように。
ベルツは「肉食VS伝統食の実験」を続ける。「腕を支える力」「スクワット」などの実験でも結果は同じ。肉食は早々にダウン。伝統食は驚異的体力を発揮し続けた！ベルツの思惑、見事に外れ、日本人には伝統食がよいと確信。（また、こんなに母乳が出る民族は見たことがない！と玄米中心の和食を評価！）ベルツはドイツに帰国後、強く菜食を訴えた！

現代の日本人は「肉を食べると精が付く」と思ってるが、「ベルツの実験」でそうでないことを証明！当時の西欧人にも、現代の私たちの目にも、粗食にしかみえない食事の方が、健康的で持久力も高いことを、ネ！

知ってる～?!

4年連続日本一の、SB監督工藤公康は、200勝越えの元投手。
しかし、3年連続2ケタ勝利後の26歳でわずか4勝に！その頃、タバコ、お酒、暴飲暴食の繰り返し。医師に「このままだと死ぬ」とも。マスコミにも終わったと書き立てられる。
成績下降したとき、それまで聞き流していた、当時の広岡監督の食事理論を体が覚えていた。戦績や選手生命には、食改善が重要だと気づく。紆余曲折でたどり着いたのが伝統的和食。奥様の協力で、素直に努力続け、体のキレも戻り、奇跡の復活を果たす。プロ現役25年越え40すぎても、最盛期続けるまでに！（プロ現役平均約9年）

（1）《工藤公康の粗食レシピのコツ》
◎未精製のご飯を。できるだけ米食。（玄米・分づき米・胚芽米など）
◎発酵食品を常に食べる。多めに。（味噌・納豆・漬物・カツオ節など）
◎「旬、季節の野菜」を副食の中心に
◎動物性食品は「魚介類（特に丸ごと食べられる小魚）」を中心に。
◎特別以外は意識して「砂糖・油脂類」は摂らないようにする（砂糖・油・肉・果物はワンポイントの楽しみで）
◎「カタカナ主食」は楽しみ程度に。（ラーメン・パン・パスタ・ピザ・お好み焼・たこ焼きなど）
◎なるべく「安全な食品」を選ぶ。
◎食事は「ゆっくりと、よく噛む」
◎「液体」でカロリーを摂らない（水・茶中心に）

（2）《バランスのとれた献立の目安》
「5」＝主食（できるだけ未精製。玄米・分づき米・麦・雑穀入りなど）
「3」＝季節の野菜・海藻・キノコ・イモなど
「1」＝豆類・ゴマ
「1」＝動物性食品（魚介類など）

（3）《工藤語録》
①お父さんやお母さんが、元気でいきいきが家族の幸せに絶対必要。
→健康第一食事を少し変えてみるだけで、体調がずいぶん良くなるよ。気持ちも前向きになる！
②お母さんお父さんへ「戻れる場所のある食事」を！
子どもの頃に正しい食事教えておけば、少し食生活が乱れても、そこに帰って来ることができる！（※工藤家5人の子のおやつ塩おにぎり）

サラダ館吹あげ店の　便利情報
伝統的和食への食改善が最良です♥
でもね、お忙しい子育て時期に急には大変！
いつもの食事を、少し改善して（はじめは改善なしでも）
玄米酵素をプラスすれば
（●5秒で、どこでもパックン！●乾燥させてるので、どこでへでも！）
⇒ 即「玄米食生活！」&「酵素生活！」だよ♡

（ショートカットの裏技）
そこで超便利な助っ人が
玄米酵素！＝［妊婦ママ・授乳ママ／妊活パパ・ママ・離乳食］にもバッチリ向いてます！
完全に自然な食品のみ！だから ⇐ なぜなら＝ なんて、他にある？

ベネロペのスタイ贈呈中♡
ご出産内祝
新作メッセージカード登場！
・カタログギフト
・今、大人気はかわいいお名入れ品♫（カステラ・クッキー・ジュース・タオルなど）
・はらぺこ～タオルも今治タオルと人気2分
感謝のお返しはサラダ館吹あげ店におまかせ
シャディ サラダ館 吹あげ店
今治市末広3［国際ホテルと吹あげさん中どころ（サンキュー1Fの並）］
0120-30-3914

水槽を眺めるだけで癒しのα波が脳内に！アクアセラピー
お子様の情操教育や親御様の認知症予防に
多忙なパパやママのストレスを軽減！
熱帯魚　サンゴ　海水魚
アクアショップ YASU
多忙な方に定期の水槽メンテナンス承ります！
コロナ禍の今こそ　ご家庭に　施設に　オフィスに　癒しの水槽を
今治末広3 サラ吹のとなり
TEL.090-6284-5250