



## 第46回ふれあい広場

9月5日(土)、占冠村保健福祉センター「フロン」でふれあい広場が開催されました。  
ゲームや防犯寸劇などを楽しんだ後、昼食に無料の豚汁や手打ちそばのほか、低価格のみそあてんやおにぎりなどをいただきました。  
お年寄りから子供まで幅広い層が参加し、お互いに声をかけ合いながら楽しく交流を深めました。



# いざという時に備えて ハイゼックス講習

ご存知ですか？



8月19日、占冠村保健福祉センター「フロン」で占冠赤十字奉仕団によるハイゼックス講習会が開催されました。  
 今回は、昨年度「青少年赤十字」に加盟した占冠中央小学校の児童も参加し、ハイゼックスの作り方や奉仕団の活動について学びました。  
 ハイゼックスとは、包装食袋を使った炊き出しのことで、災害時に最小限の材料で炊き出しができ、手が汚れてしまった状況でも食べることが可能です。  
 そのハイゼックスの作り方を順を追って確認しましょう！



- ①釜にたっぷりのお湯を沸騰させて準備しておく。  
 ②袋の目盛を目安に、1合（180cc）の洗米を入れ、米と同じ量の水を入れる。

- ④沸騰しているお湯の中に袋を釜の縁からすべらすように入れる。



- ③袋の中の空気を十分に抜き、袋の口を輪ゴムでしっかりとめて密封する。

- ⑤約30分間煮沸し10分間蒸らして完成です。

完成したごはんを試食！  
 （今回はごはんにはレトルトカレーをかけたものと山菜ごはんを作りました。）

