

赤十字奉仕団情報誌

# がんば！！

No. 24 (平成 27 年度冬号)



(H27. 9. 12-13 平成 27 年度赤十字ボランティア・リーダーシップ研修会)



# 目 次

P1 目 次

P2 1 奉仕団活動報告

- ①平成 27 年度 大規模津波防災総合訓練への参加！
- ②青年奉仕団防災キャンプ開催！
- ③奉仕団活動紹介 ～佐渡市赤十字奉仕団～

P3 2 赤十字奉仕団リーダーシップ研修会

P4 3 赤十字防災ボランティア研修会

P5 4 ハイゼックス炊飯袋を使ったレシピの紹介

編集者あとがき



## 1 奉仕団活動報告

### ①平成 27 年度 大規模津波防災総合訓練への参加！

11月 7 日、新潟東港で大規模津波防災総合訓練が実施されました。県内では新発田市と聖籠町の地域奉仕団が参加し、炊出し訓練としておにぎりを 600 個も作ってくださいました。作ったおにぎりはすべて参加者や運営スタッフに配られました。たかが炊出し、されど炊き出し。赤十字奉仕団は各市町村の防災訓練で活躍しています。



目指せ  
600 個！

奉仕団がおにぎりを作ります



自衛隊の方がご飯を炊きます

### ②青年奉仕団防災キャンプ開催！

8月 20~21 日の2日間、新潟市西蒲区で青年奉仕団の研修を兼ねた防災キャンプを開催しました。1年生の参加が多く、日赤の救護活動についてのクイズや、トランシーバーを使いながらのオリエンテーションなど参加者全員が楽しみました！

赤十字クイズ！  
じん・こう・ちゅ  
う・どく・ほう・  
たん・せい??

身近なもので  
応急手当…

新聞紙で作ったスリッパで過ごしたり、簡単な非常食づくりに挑戦したり、トランシーバーで交信してみたりと楽しい研修でした！



### ③ 奉仕団活動紹介～佐渡市赤十字奉仕団～

みなさん、佐渡島には行ったことがありますか？ある方がほとんどだと思います。でも、佐渡の地域行事やイベントに参加したことありますか？と質問されるとどうでしょうか？今回は佐渡市赤十字奉仕団の地域活動を紹介させていただきます。

6月21日、佐渡市では約8年ぶりに佐渡市陸上競技場にて佐渡市民運動会が開催されました。そこで佐渡市赤十字奉仕団の真野班を中心とした第4地区の奉仕団によるカレーの炊出しが行われました。参加者は約700人にも上り、佐渡市長も激励に来て下さいました！みなさん、こんなにも元気な佐渡の奉仕団にみなさんに会いに行きませんか？？

ぜひ佐渡の奉仕団に  
会いに来てください！



【炊き出しを行ったみなさん】



【カレーの炊出しの様子】



【甲斐佐渡市長が来訪】

## 2 赤十字ボランティア・リーダーシップ研修会

毎年恒例の赤十字ボランティア・リーダーシップ研修会を、今年度は上越市で行いました。当日は台風18号による大雨のため、災害対応で開催が危ぶまれましたが、無事開催することができました。昨年度から防災をテーマにしていますが、今回は主に体験を重視し、災害時高齢者支援講習も取り入れました。いざという時、とっさに行動できる奉仕団は心強いですね！

グループワークや、震災体験談の講話、リラクゼーション体操などを通して、楽しみながら防災について学んでいただきました。



### 3 赤十字防災ボランティア研修会

新潟県支部では、奉仕団員の中から赤十字防災ボランティア地区リーダーを養成しており、昨年度からその体制の立て直しを行っています。今年も多くの団から団員の推薦をしていただき、体制が確立しつつあります。今後の防災啓発プログラムの実施や有事の際の活動において頼もしい方々が増えていることをうれしく思います！



軽症患者役の人たちに対しては、三角巾など、身近な物を使っての応急手当を実践！



当日は長岡赤十字病院の医療救護班訓練も行われており、けが人役で参加しました！

グループワークや、救護資材の取扱い、防災啓発プログラム模擬講義など、今後の活動に活かせる研修を行いました。



## 4 ハイゼックス炊飯袋を使ったレシピの紹介

平成25年度に、災害時の炊出しの際に役立つハイゼックス炊飯袋を用いた、アイディアレシピコンテストを行いました。今回はコンテストで見事に入選したレシピを3品紹介させていただきます。

※その前に・・・

ハイゼックス炊飯袋とは？？

ハイゼックス炊飯袋とは災害時にお米をできるだけ少ない水で炊けるよう開発された特殊な袋です。洗米と水を分量だけ入れ、沸騰したお湯に入れるだけでご飯が炊けます。ご飯のみだと常温で72時間保存できるなど保存性にも優れており、工夫すれば様々なメニューを作ることができます。



### レシピ No.1 カレーうどん（コンテスト最優秀賞）

紹介奉仕団：上越市赤十字奉仕団 中郷分団

用意する材料（1袋あたり）：  
• 乾麺（50g）• ツナ缶（小さじ1）  
• 水（250ml）• カレールー（5g）

つくり方

- ①乾麺を1/3に折り、ツナ、カレールー、水を炊飯袋に入れ、空気を抜いて縛る。
- ②麺がくっつかないように手でよく揉んで、沸騰したお湯に入れ、15分炊く
- ③皿に盛り付ける（完成）



コメント

自宅に残っている材料を活用し、子供から大人まで食べられるように工夫しました。ツナが出しとなり、必要に応じて鶏肉やキノコを入れてもおいしいです。



※なお、カレールーは粉末のものか、みじん切りにした方がいいです（記者作成体験談）

## レシピNo.2 だし巻卵風煮（コンテスト優秀賞）

紹介奉仕団：胎内市赤十字奉仕団

用意する材料（1袋あたり）：・卵（2個）・鶏肉（豚肉でも可）（20g）

- ・人参（20g）・ひじき（1g）・そばつゆ（大さじ1）
- ・オータムポエム（グリーンピースでも可）（20g）
- ・調味料（砂糖大さじ1、牛乳小さじ1、塩少々）

### つくり方

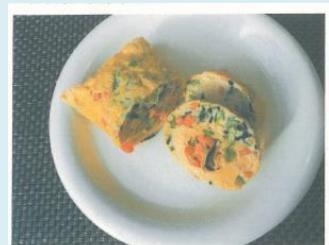
①ひじきは水で戻しておく

②卵を溶きほぐし、調味料を全部混ぜておく

③鶏肉、ニンジン、オータムポエムは粗いみじん切りにしておく

④炊飯袋に①、②、③をすべて入れ、袋の上から軽く混ぜるようにしてから空気を抜いて縛る

⑤沸騰したお湯に入れて20分炊き、皿に盛り付ける（完成）



### コメント

だし巻卵風に味付けをし、油で焼かないで蒸し煮したものです。

家にある材料の具を入れると栄養価もよく、彩りも楽しいです。

## レシピNo.3 ひじき煮（コンテスト優秀賞）

紹介奉仕団：田上町赤十字奉仕団

用意する材料（1袋あたり）：・車麩（2枚）・人参（1/2本）・ひじき（1/2缶）

- ・だし醤油（大さじ2）・水（大さじ3）

### つくり方

①車麩を水に浸し、戻しておく

②車麩と人参を適当な大きさに刻む

③材料をすべて袋に詰め、空気を抜いて縛る

④15分以上炊いたら、袋から出し、ほぐしながら盛り付ける（完成）



### コメント

インスタント食品に飽きてくると、食べたくなるのが「和風のおかず」ではないでしょうか。ひじきの煮物であれば、単品でも、白米に混ぜての「混ぜご飯」でも良しの一石二鳥なところが特徴です！

## 編集者あとがき

12月まで雪がなかったのがウソのように降り続いている。新潟で暮らし始めて6年経ちましたが未だに新潟の冬には慣れません…みなさまの体調は大丈夫でしょうか。

さて、今年度もまた栃木県・茨城県で災害がありました。新潟県内でも阿賀野川の水位が高くなり、警戒態勢が取られました。私も対応であたふたあたふた…普段の準備の大切さを改めて感じました。そうした中、被災地の情報を集めていると地元奉仕団の炊出し活動や物資の搬送活動等の様子も入ってきます。そのたびに奉仕団の方々のありがたさや奉仕団が活動してくださることへの心強さを感じました。

今年で東日本大震災から5年が経ちます。当時のことを思い出す方も大勢いらっしゃるかと思います。これを機に、改めて災害のことや自分たちができるることを考えてみるのもいいかもしれませんね。

### ※連絡

昨年度より作成を予定しておりました「ハイゼックス炊飯袋を用いたレシピ集」の作成ですが、提供していただいたレシピを「がんば！！」に随時掲載することとさせていただきました。次回以降も提供していただいたレシピを紹介し続けていこうと考えております。どうぞみなさまの活動の中でご活用ください。

日本赤十字社新潟県支部  
事業推進課 佐藤 稔之

「がんば！！」編集局では皆様からの情報を募集しております。「日常の活動を紹介してほしい！」「こんなイベントがあるから他の奉仕団の皆さんにも来てもらいたい！」というご意見がございましたら、編集局まで情報を寄せください。取材にも訪問させていただきますので、ぜひご連絡ください。

赤十字奉仕団情報誌「がんば！！」NO.24

平成28年2月2日発行

発行 日本赤十字社新潟県支部 事業推進課

〒951-8127 新潟県新潟市中央区関屋下川原町1丁目3番12号

Tel : 025-231-3121 Fax : 025-231-3122

E-mail : [jigyou@niigata.jrc.or.jp](mailto:jigyou@niigata.jrc.or.jp)



日本赤十字社 新潟県支部

Japanese Red Cross Society