

RoCoCo通信



災害は忘れなくてもやってくる!

今年ほど災害が多いと感じた年はありません。東日本大震災をはじめ、次々と日本を直撃する台風や集中豪雨。そんな災害に対する備えは充分でしょうか。

8月27日に RoCoCo で行われた「東日本大震災報告会と神戸の津波対策」は、津波だけでなく、災害時の情報の集め方や、対応の仕方など講師の松山神戸市消防局危機管理室室長に具体的に伺いました。先の大震災の岩手県宮古市の津波の様子をDVDで見せていただきながら、神戸の街に東南海・南海地震が起こったらどうなるかシュミレーションしていただきました。



また、参加者が日頃不安に思っている災害についても質問に答えていただき有意義な時間でした。

松山さんの「いずれ起こるかもしれない災害、震災に対しても死者をゼロにすることができると信じています」とおっしゃった『減災』という考え方は、私たちのこれからの生活に活かしていきたいと感じました。

自分で守ろう! 自分のからだ

誰でも病気や怪我は避けて通りたいもの。でも、敵はある日突然襲ってきますよね。予防法や病気に対する知識は頭の片隅にインプットしておいて、いざと言う時に役立てたいものです。

RoCoCo 健康啓発セミナー第一弾は『乳がんセミナー』9月7日 F 海上火災から講師をお招きして、役立つ情報を色々教えて頂きました。

自己検診の方法 ・ 関西の乳腺専門医 ・
多く摂りたい食べ物 ・ 避けたい食べ物 etc.

がん予防のための生活習慣チェック項目は7

つありましたが、皆さん守れそうで案外守れていない、とおっしゃっていたのが『野菜は毎食、果物は毎日とる』 というもの。

一人きりの昼食など、ついお茶漬けだけで済ませがちになりますが、野菜を少し添えるだけで、がんをやっつける事が出来るなら『毎食摂取』を心がけたいものです。

がん全体の中で遺伝によるものは5%に過ぎないそうです。がんの育ちにくい生活習慣を身につけたいものですね。

豚まん・焼豚・そしてデザート

手づくりの食事はとても大切です。RoCoCo お料理教室のご案内です。前回の『飾り寿司』に続き、御影でお料理サロンを主宰されている MT 先生に『フライパンで焼いて作る豚まん』、神戸元町でおいしいと評判の新〇公司にも負けない『焼豚』、そして『小松菜の蒸しケーキ』の作り方を教えていただきます。

味は本格的、でもとっても簡単に作れるそうです。お申込みはお早めに。

11月2日(水)11時~1時 エプロンをお持ちください。



焼き豚まん



小松菜の蒸しケーキ



手作り作品出品者大募集!

12月1日(木)~7日(水)に開催予定の「RoCoCo クリスマスフェア」であなたの手作り作品を販売してみませんか?

出品ご希望の方は、10月20日(木)午後1時30分から居空間 RoCoCo で説明会を開きますのでご参加ください。出品をお考えで、説明会に欠席される方はご連絡ください。