

KAJI TAKU
家事の宅配

プロのお掃除がお得に頼めるチャンス!

大掃除はプロにおまかせ下さい!



ハウスクリーニングが10%OFF!!

ご注文はエネライフまでお電話ください。

株式会社エネライフ



- | | | |
|-----------------------|-------------------------|----------------------|
| 西部支社 ☎042 (461) 6480 | 神奈川支社 ☎046 (261) 4530 | 君津CS ☎0439 (52) 2943 |
| 八王子CS ☎042 (680) 9995 | 秦野CS ☎0463 (83) 2611 | 茨城支社 ☎029 (282) 1234 |
| 埼玉支社 ☎048 (442) 8207 | 千葉支社 ☎043 (382) 5300 | 高萩CS ☎0293 (23) 2378 |
| 桶川CS ☎048 (615) 6400 | つくばCS ☎029 (817) 4760 | 東部支社 ☎03 (3802) 8371 |
| 群馬支社 ☎027 (224) 0211 | 南房総半沢支社 ☎04 (7092) 0782 | 栃木支社 ☎028 (643) 5770 |

発行元

株式会社エネライフ 編集責任者:販売部
〒105-0011 東京都港区芝公園2-4-1 芝パークビルB館 6F TEL:03(6865)9106

2023年11月20日発行 (58)

エネライフ

【特集】
あってよかった
防災グッズ



被災経験者に聞く！ あってよかった 防災グッズ

地震、台風、豪雨などの自然災害大国でもある日本。

南海トラフ地震や首都直下地震は、今後30年以内に発生する確率が70%と予想されています。

そこで東日本大震災／熊本地震／熊本豪雨と3度の災害を経験された「しほママ」こと、柳原志保さんに、「命と心を守るために必要なもの」を教えてくださいました。

柳原志保
(やなぎはら・しほ)

防災・安心プランナー。東日本大震災で自宅が大規模半壊、避難所生活を送る。翌年熊本へ移住し、2014年防災士の資格を取得。熊本地震、熊本豪雨を経験。「歌う防災士しほママ」の愛称で、全国で防災講演を行い、実績700カ所超、参加者は4万人以上にのぼる。



防災グッズに正解はない！

ここで紹介するのは、被災経験のあるわたしが実感した「これはあった方がよい」という防災グッズです。ただ本当に必要なものは年齢や属性によって異なるので、これが正解とは限りません。あくまでも一人の体験談として、防災グッズ選びの参考にしてください。

！ 防災3つの心得

こころえ

1 命と心を守る

まず「命」、そして冷静な判断ができる「心」を自分で守ることが大切。災害規模によっては電気も下水道も使えず、避難所のトイレも流せない状態のままです。わたしがいた避難所で食べ物が支給されたのは3日目だったので、今は少量の食べ物をいつも持ち歩くようにしています。

こころえ

2 防災グッズを携帯する

家に非常用持ち出し袋があっても、災害はいつでもどこで起こるか分かりません。わたしは非常用持ち出し袋とは別に、最低限の防災グッズをポーチに入れて、外出時も携帯しています。

こころえ

3 暖をとる

東日本大震災では寒さで亡くなった方もいるため、冬は使い捨てカイロも忘れずに。長らく避難生活では「T(トイレ)、K(キッチン=温かい食事)、B(ベッド=睡眠)」が重要。「カセットコンロ+ガスボンベ」があれば温かい飲食が可能で、暖をとることができます。

こころえ



しほママの非常用持ち出し袋。カテゴリーごとにチャック付きポリ袋に入れているので、雨に濡れても安心。

しほママはふだん使いを想定して、1日一人1本×7日分のカセットボンベを常備。
※消費期限はコンロが約10年、ガスボンベは約7年です。



！ 常に持ち歩きたい

命と心を守る、本当に必要な

防災グッズ 7選！

② 非常用トイレ

被災して最初に困ったのがトイレ！非常用トイレは消臭効果のあるものがおすすめ。生理用品や紙オムツなども状況に合わせて用意しましょう。



④ 好きな食べ物

災害発生時、食べ物はすぐに手に入らないのでアメなどがあれば安心。また食べ慣れている物、好きな食べ物なら心の余裕が保てます。



⑥ ヘッドライト

停電になることを考えて安全に行動できるよう灯りを確保しましょう。ヘッドライトであれば両手がふさがることありません。



① 水

生きていく上で欠かせない水。水分を摂る、薬を飲む、ケガの手当にも必要です。小分けにできて衛生的な500mlサイズが◎。



③ IDホイッスル

身動きがとれないときの救助用や防犯用として役立ちます。安否確認用の電話番号などを記入したIDカード付きだと、さらに安心です。



氏名 電話番号
住所
緊急連絡先 氏名

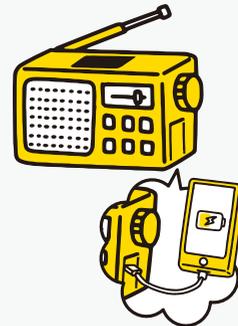
⑤ 現金

便利なキャッシュレス社会も、電気が使えないと何もできずATMでお金もおろせません。小銭を中心とした現金を用意しておきましょう。



⑦ 多機能ラジオ

通信が途絶えてネットが使えないことがあるため、情報収集にラジオは欠かせません。携帯充電機能が付いた多機能型がおすすめ。



しほママも実感！



LPガスは
災害に強い！

東日本大震災の時も現在も、わたしの家はLPガスです。被災後は電気や都市ガスよりもいち早く復旧したので、10日ほどで温かいお風呂に入ることができました。被災後の復旧の早さは、LPガスが断トツです！

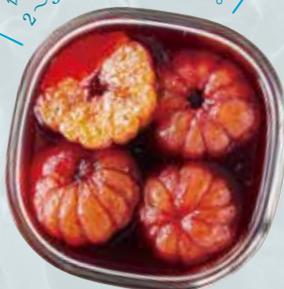
うれしび冬

冬の果実のコンポート



WEBレシピ

コンポートは、保存容器に入れて冷蔵庫へ。2~3日で食べ切るように。



教えてくれた人



戸根みちこ(とね・みちこ)

料理家。家庭料理教室「MICHIKO's Cooking」主宰。大人から子どもまで、料理の楽しさを伝えることを大切にしている。主宰する「リトルクックこども料理教室」はキャンセル待ちの絶えない人気教室となっている。著書に「キッチンクエスト〜小学生からの料理の冒険書〜」(eBOOK)。

冬の果物をシロップで軽く煮たコンポート。ジャムよりも糖度が低く、果実本来の食感と風味が楽しめるデザートです。

自然なピンク色がかわいいりんごのコンポート

1人分: 83kcal
調理時間: 約25分(砂糖をまぶしておく時間を除く)

材料 4人分
りんご(できれば紅玉) 2個(400g)
砂糖 大さじ3
水 100ml
レモン汁 小さじ2

ポイント

煮汁が早く蒸発しないよう、口径の小さな鍋を使うとよい。

作り方

①りんごは皮をむき、8等分のくし形切りにする。
※皮は捨てずにとっておく。

②鍋にりんごを入れ、砂糖をまぶして15分ほどおく。



浸透圧の作用でりんごの水分が出てくる

③りんごから水分が出て砂糖が溶けたら、水、りんごの皮、レモン汁を加えて蓋をし、弱めの中火で加熱する。



④沸騰したら中火のまま10分ほど加熱し、りんごがしんなりしたら火を止め、粗熱が取れるまで冷ます。

大人スパイシーなデザート みかんの赤ワイン コンポート

1人分: 130kcal 調理時間: 約10分

材料 4人分
みかん 4個
赤ワイン 300ml
はちみつ 大さじ2
シナモンスティック 1本
クローブ 4粒

作り方

- ①みかんは皮をむき、白い筋をきれいに取る。
- ②鍋にAを入れて中火で加熱し、沸騰したらアクを取って弱火にする。
- ③1分ほど加熱したら火を止め、粗熱が取れるまで冷まし、スパイスを取り出す。

ポイント

スパイス(シナモン/クローブ)の香りが強く出過ぎないように、完成後は煮汁から取り出す。

いちごの酸味とうまみが凝縮 いちごの コンポート

1人分: 67kcal
調理時間: 約20分(砂糖をまぶしておく時間を除く)

材料 2人分
いちご 200g
砂糖 大さじ2
レモン汁 小さじ1

作り方

①いちごはヘタを取って鍋に入れ、砂糖をまぶして30分ほどおく。



②①にレモン汁を加えて蓋をし、弱火で20分加熱する。火を止め、粗熱が取れるまで冷ます。

ポイント

最初に砂糖をまぶし、浸透圧でいちごの水分をしっかき出す(写真)。これでいちごが焦げず、美味しいコンポートに仕上がる。

ふわふわの触り心地♪

靴下で作る雪だるま

冬の季節になると大活躍するあったか素材のモコモコ靴下。
この靴下を使って、ふわふわ&モコモコの
かわいい雪だるまを作りませんか？



材料

- モコモコ靴下
- お米(約150gをビニール袋に入れて縛っておく)
- 綿
- 輪ゴム
- ぬいぐるみ用の目玉(大きめのビーズでも可)
- ボンドまたは針&糸
- マフラー用のリボン、毛糸
- チーク(化粧品)

作り方



1 お米の入ったビニール袋を靴下に入れ、輪ゴムでしっかり縛って1つ目のおだんご(胴体)を作る。



2 2つ目のおだんご(頭)には綿をしっかりと詰める。こちらも輪ゴムで縛る。



3 残った靴下を折り返して頭にかぶせ、帽子を作る。帽子の長さはお好みで！



4 目玉をボンドで貼るか、糸で縫いつける。ボンドの場合は差込み型の目玉を使い、くつつくまでしっかり押さえる。



5 マフラーのように毛糸(リボン)を巻き、手持ちの化粧品などでチークを入れれば完成！

ボタンなどを使っておめかしも♪

★家にある余ったボタンを、胴体や帽子につけて飾るのもおすすめです。ちょっとおめかしした雪だるまになりますよ！



大人も夢中になるかわいい雪だるま

「ぬいぐるみと言うと子どもっぽいイメージもありますが、これは大人でも癒されるんですよ」と話すのは、クラフト作家の鴨下さん。この雪だるまの魅力は、なんと言ってもその触り心地。靴下を選ぶポイント聞いてみた。

「100円ショップなどにも売っているモコモコ靴下がおすすめです。帽子部分は靴下を折り返して作るため、裏側の生地も確認してくださいね」

靴下の色は暖色系なら女の子っぽく、寒色系なら男の子っぽい雪だるまに。1個だけでもかわいいが、色違いで何個か並べればかわいさも倍増だ。



2つの雪だるまをリボンで一緒に巻いた「ペア雪だるま」は、友人へのプレゼントにも！

「胴体の部分のみにお米を入れますが、その理由は雪だるまが倒れることなく自立できるから。重しの役目を果たせれば、小豆や細かな砂利などでも大丈夫。ただ、小石など尖ったものは向きません」

また、雪だるまらしいコロんとした形にするためのポイントも聞いてみた。

「ビニール袋の中でお米が動かないよう、しっかり縛っておくのがコツ。胴体が丸くなるよう、ビニール袋の先はハサミで切って

おきます。ちなみに中のお米ですが、春になったら雪だるまを解体して、おいしくいただきます！



鴨下ふみえ(かもした・ふみえ)
ガーデニングアーティスト、クラフト作家。簡単でかわいい、雑貨やガーデニングの手作りアイデアをテレビ、著書、HPなどで提案。NHK『あさイチ』みんな！グリーンだよ講師。



パツと飛び出す♪

ポップアップカード

クリスマスパーティや年末年始など、贈り物をする機会が増えるこの季節。絵や文字がパツと飛び出すポップアップカードを手作りし、プレゼントに添えてみませんか？



- 材料**
- 色画用紙 ●カッター ●ハサミ ●えんぴつ ●のり ●定規
 - 飾り用のマスキングテープやシール ●カッターマット

基本の作り方

1

色の違う画用紙を2枚用意する。内側の紙は、外側の紙より少し小さくなるように切る。



2

内側の紙に切り込みを入れて立ち上げる。紙を半分に折り、えんぴつで印をつけると切りやすい。



3

画用紙にマスキングテープやシールを貼って飾りを作る。これを②の立ち上げたところにのりで貼る。



4

外側の紙に内側の紙をのりでしっかり貼れば完成！



文字が飛び出すバージョン

1

文字を書くときは上下に線を引き、1行目と2行目の文字はくっつける。



2

カッターで文字をカットし、文字の周りの紙を取り外していく。



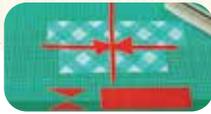
3

文字の「上下」と「真ん中」に折り目をつけ、外側の紙に貼れば完成！



ココがポイント！

- ★カッターマットがあると、マスキングテープを貼ったりカットできるので便利！
- ★「英文字」は、1行目と2行目の文字が重なるように位置を調整する。
- ★「英文字」は、プリンターで印刷しても紙に直接書いてもOK。



貝買あゆみ(かいが・あゆみ)

フォトスタイリスト。WEB、雑誌、新聞、ラジオ、フリーマガジン等で、日々の暮らしが楽しくなるような、暮らしのアイデアを発信中。子どもと楽しむ季節の行事やクラフトなどのアイデアも紹介している。



エネライフ 2023冬 読者アンケート

下記のアンケートにお答えいただいた方に、抽選でステキなプレゼントが当たります！

リフォームについてお聞かせします。

- ① エネライフは、ガス機器以外に住宅設備やリフォームも販売していることをご存じですか？
 知っている 知らない
- ② リフォームしたいとお考えの場所はどこですか？(複数回答可)
 台所 浴室 トイレ 外壁・屋根 その他()
- ③ リフォームする際にもっとも重視する点は？(1つ回答)
 金額 機能性 デザイン性 業者の実績 その他()

募集 本誌についてご意見・ご感想・取り上げて欲しいテーマなどがあれば自由にご記入ください。

ペンネーム

ご協力ありがとうございます。お寄せいただいた個人情報、プレゼント賞品の発送、リフォーム・商品に関する情報、サービス提供等のために利用いたします。

読者限定プレゼント

応募締切

2024

2/29(水)

当日締め

応募する 応募しない

いつでも簡単トイレ(30回分)

応募方法

下記ハガキに必要事項をご記入の上、2024年2月29日(木)までにお送りください(当日消印有効)。なお当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます。

<30回分の梱包内容>

- 黒色ポリエチレンビニール袋 30枚(1枚ずつ取り出し可)
- ポリエチレンビニール手袋 30組
- 凝固剤 30個
- 便器カバー用透明袋1枚
- 防臭袋2袋

抽選で
30名様に
超強力消臭Qbit
「いつでも簡単トイレ」(30回分)

特集でお話しいただいた防災士・柳原志保さんも開発に携わった『2023年 防災グッズ大賞』の大賞受賞商品。従来の非常用トイレにはなかったウイルスに有効な除菌剤を使用。最高グレードのヤシ殻活性炭を採用することで、7日以上糞便を保管しても消臭効果が持続する凝固剤の開発に成功しました。



便器の水で濡れず廃棄ラクラク!



<読者限定>のプレゼント!

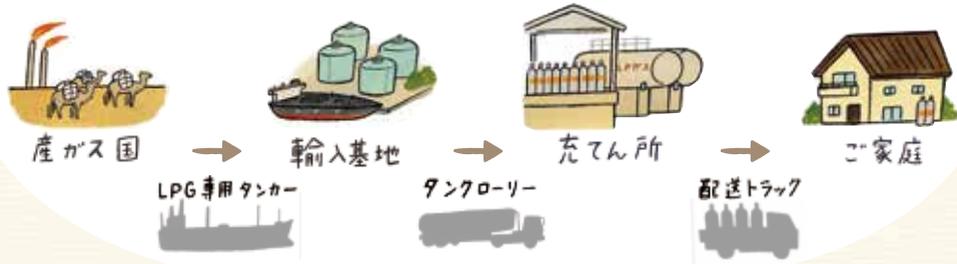
アンケートハガキにお答えいただいた方に抽選でステキなプレゼント



お客さま
相談室

質問 LPガスは、どこからどうやって運ばれてくるの?

中東諸国など産ガス国でつくられたLPガスは、低温で液体にされ、日本まで運ばれてきます。日本に到着したLPガスは、一時的に輸入基地に貯蔵されます。家庭用のLPガスは、輸入基地から充てん工場に運ばれ、ポンペに詰められた後に、みなさんのご家庭まで届けられるんだワン!



もしも…に備えた

5つの安全対策

ガスの正しい知識を知っていれば、予期せぬ地震、火災などの時でも、あわてることなく安全に対処することができます。

ポイント1 ゴム管は定期的に点検し、
早めの交換を心がける

ゴム管は、赤い線まで差し込み、ホースバンドでしっかり留めましょう。長くしたり、物かけにとおしたり、折り曲げると、ひび割れの原因に。



ポイント2 容器バルブの閉め方

容器バルブは容器の上部にあり、右に回すと閉まります。



右回しで閉まります

ポイント3 マイコンメーターの場所を確認

地震などでマイコンメーターの安全機能が作動してガスがストップした場合、自分で復帰操作を行えます。事前に場所を確認しておきましょう。

●マンション・アパートの場合

・玄関脇や共用廊下のメーターボックス内にあります。

・外に複数並列して設置してあります。



●一戸建ての場合

屋外や玄関付近の外壁に設置してあります。



ポイント4 風呂釜の種火を付けっぱなしにしない

万一、ガスが漏れた場合に引火の恐れがあるので、消し忘れにご注意を。また、わずかですが、ガス代が余計にかかってしまいます。

ポイント5 ヒューズコックの閉め方

ゴム栓が外れるなどして、ガスが大量に流れ出た場合、自動的にガスが止まる仕組みになっています。使用中は全開で、寝る前に全閉を確認し、使用していないガス栓には、ガス栓キャップをかぶせましょう。

