R6.2.15

ぴあサポ通信

第23号

あすなろ相談支援事業所　三田市三輪1丁目8番11号　☎ 079-556-5075　npo.asunaro@honey.ocn.ne.jp　http://npo-asunaro.org/

ちょっと一息

アルコールストーブをご存じですか？キャンプや登山でつかうアウトドアの道具で、薬局で売っているアルコールを燃やすことによりお湯を沸かすストーブです。ガスのストーブと違ってボンベが不要でコンパクトで手のひらサイズ、しかも燃料代が安い！火力が弱いので冬場ですとカップラーメンくらい量のお湯を沸かすのに5，6分はかかるところはデメリットですが、とにかく静か。ガスのごーっという音がしません。

キャンプグッズは高い印象がありますよね(確かに高いです！)。アルコールストーブは百均でも買えて、五徳と合わせても1000円しません。コーヒーやカップラーメンのお湯くらいなら問題なし。ネットで調べると空き缶でアルコールストーブを自作する人もいたりして奥が深い世界らしい。

一人で山を歩くときにはアルコールストーブを持っていきます。お湯が沸くまでの時間ぼーっと待つのがなんともいえない時間です。昼間だと炎が見えないので使いこなしにはコツがいりますが、静かな森のなかでカタカタとお湯が沸く音に耳を澄ませる時間は楽しいものです。(K)

『不安をのりこえて』!!

毎回ご案内していますが、ピアサポーターが中心になって作った改定版『不安をのりこえて』ができています。入手ご希望の方はあすなろまでご連絡ください。

防災時に役立つパッククッキング

管理栄養士･防災士さんに、防災クッキングで、耐熱用ポリ袋を使った防災食を教えてもらいました。耐熱用ポリ袋に具材を入れて湯せんするだけでできる防災食です。　この日は、焼き鳥丼、カボチャの煮物を実際に作って食べました。お米をとがずに湯せんしてもおいしかったです。

普段から、食べ慣れておくことで震災時に慌てなくて済むなあと思いました。ライフラインが止まった時、食事やトイレのことなどを普段から考えて備えておくことは、大事だなと思いました。（S）

上、右）
　防災グッズ
下）
　Caféはあと

雲外蒼天（うんがいそうてん）

今年の新年早々に夫婦でインフルエンザにかかり、下旬頃には夫婦でコロナウイルスにかかりました。これで一気に今年の厄が落とせたかなぁと思います。（Y）

ホットスポット　Caféはあと

Caféはあと。ひょうごこころの医療センターにある喫茶店です。JOBステーションぽてとが運営しています。創業5年。営業時間は、10:00～14:30。外来で訪れるお客様、入院されている患者様、病院の職員の方が来店されます。

美味しいコーヒーをはじめとするお飲み物から、お得なモーニング、そして名物の（?!）ワンプレート、ぽてとのスイーツ工房で作られたケーキ、ランチ工房が作成したお惣菜などがあります。

お昼前後になると、昼食にテイクアウトのピラフやカレー、親子丼などがよく出ます。コーヒーをテイクアウトすることもできます。ご予約を受けて注文を受けたりもしています。

ほっと一息付ける場所となってほしいと店内には音楽を流し、くつろげる場所を作っていこうと努力しております。（N）