

リビング 通信

お客様の街の
ガス屋さん♪



サシダ商事(株)

草加市金明町5-5

TEL : 048-931-5652

新しい一年の「したい」「ほしい」を叶える

“ウィッシュリスト”の始め方

目標や叶えたい願い事、それは頭の中で考えているだけでは、なかなか実行に移せないもの。そこで、目標達成に一步近づくための“ウィッシュリスト”の書き方をお教えます！



目標を100個書く!?

ウィッシュリストって？

人生の中でやりたいこと・自分の願い(wish)を書き出したリスト。100個書き出すことで、無意識に抑えていた自分の本当の願いに気づくことができるそう。

目標や夢が見える化!

“ウィッシュリスト”のメリット

- ① やりたいことが明確になる
- ② 実現するための行動ができる
- ③ 達成感を味わえる

こんな感じで書いてみよう! /

ウィッシュリストの一例をご紹介します

WISH LIST

ライフスタイル

家庭菜園をはじめる

← カテゴリー

やりたいことを書くスペース

美容・健康

10月までに3kg痩せる

場所・体験

オーロラを見に行く

人間関係

家族写真を撮る

← 達成できたら

✓をつける

欲しいもの

オーダーメイドの枕をつくる

実際に書いてみよう

書き方のポイントとコツ

紙とペンがあればOK

手帳やノート、メモ用紙に書きます。カラーペンやシールを使うとより見やすくなります。

カテゴリーに分けて書く

項目ごとに分けて書くと、振り返る時や新しい目標・願いを書き足す時に便利です。

過去の自分を振り返ってみる

なかなか書き出せない時は、昔やりたかったことを思い出してみるのもおすすめです。

実現できないかも…と

躊躇せずに何でも書こう!

外から情報を取り入れる

「テレビで見たあのお店に行ってみたい!」書くのはこんな気軽なことでもOKです。

食べたいものや見たいものを

探すことから始めよう!

書いて終わりじゃない 書き終えたらどうする?

定期的に見直しましょう! 何度も読み返すことで目標や夢を意識した行動ができます。書いたリストは、確認しやすい場所に置くと良いでしょう。

無駄なくすすめる!

缶詰やレトルト食品など、せっかく備蓄しておいた食材がいざという時に期限切れに…。今回はそんな無駄をなくし、無理なく備蓄を続けられる「ローリングストック」の方法をご紹介します。

続けやすい簡単 ローリングストック

手順

「少し多めに食材を買い、日常的に使って・買い足す」を繰り返す

① 備える

いつもの食品を少し多めに買ってストック



② 食べる

期限が切れる前に日々の食事に取り入れる

③ 買い足す

食べた分を買い足し一定量の備蓄を保つ

食材の選び方

特別なものではなく、普段から食べ慣れたものを選びましょう。条件は次の3つです。

条件

- 賞味期限が半年くらいある
- 常温で保存できる
- 短時間で調理できる

食材の例

●缶詰

さば缶や焼きとり缶は、そのままおかずに。

●乾麺

パスタ、うどん、インスタントラーメンなど。

●ジュース

飲み切りパックなら、ゴミがかさばらず衛生面も◎

●お菓子

あめなど日持ちするお菓子は、糖分補給にも。

備蓄量の目安

支援物資が届くまでに必要な備えとして、最低3日～1週間分用意しておくで安心です。

最低限必要な量

朝晩2食 × 3日分 × 家族人数分

ストックのポイント

●日用品もストックする

災害時に起こりがちな買い占めに備え、マスクや電池などの日用品も備蓄しておきましょう。



●分かりやすく収納する

普段から手に取りやすい場所に収納し、種類ごとに分けて古いものを手前におきましょう。

●好きなものを備蓄する

好きなものを選ぶことで確実に消費ができ、非常時のストレス軽減にも役立ちます。

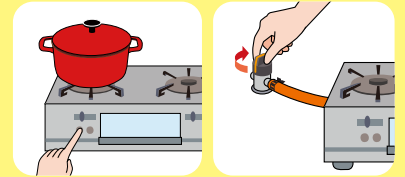
被害を最小限におさえる行動を

災害時の対応と対策



地震発生時は？

- 大きく揺れている時は、まずは身の安全を確保し、揺れが収まってから、器具栓、ガス栓を閉めましょう。



- マンションなどの集合配管のご家庭は、マイコンメーターの元栓を閉め避難する場合は、火災防止のために電気のブレーカーも落としましょう。



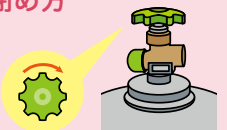
火災発生時は？



- 可能な場合は容器バルブを閉め、消防署員や消火にあたる人に容器の位置を知らせ、あとの処理を頼んでください。

容器バルブの閉め方

容器バルブは時計回り(右回り)で閉まります。



大根ステーキ 味噌ソース

材料(2人分)

大根(葉つき) ……8cm(300g)
 豚バラ薄切り肉 ……60g
 長ねぎ ……1/2本
 にんにく、しょうが ……各1/2片
 だし汁 ……適量
 サラダ油 ……大さじ2
 牛乳 ……大さじ3
 みそ、酒 ……各大さじ1
 砂糖 ……小さじ1
 こしょう ……少々

作り方

- 1 大根は皮をむいて2cm厚さの輪切りにし、両面に5mm間隔で浅い格子状の切り目を入れる。大根の葉は粗く刻み、豚バラ薄切り肉は2cm幅に、長ねぎは1cmの輪切りにする。にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- 2 鍋に①の大根を入れ、かぶるくらいのだし汁を注ぎ、10分ほど煮てザルにあげる。
- 3 フライパンに半量のサラダ油を熱し、②を入れて両面を色よく焼き、①の大根の葉を加えてさっと炒めて取り出す。
- 4 ③のフライパンに残りのサラダ油を加え、にんにく、しょうが、長ねぎを弱火で炒め、豚肉を加えてさらに炒め、混ぜ合わせたAを加えて調味する。
- 5 器に③を盛り、④のソースをかける。

だしで煮てから焼き付けるから中までジューシー!



料理時間 25分