



札幌市東消防団 本部部長 富士池 恭子 さん



①「親子クラブ」の様子 ②防災街頭啓発の様子

※札幌市東消防団本部の連絡先  
札幌市東消防署予防課 ☎781-2100

「東田慎悟東消防団長のおかげで女性団員の活動の場が増えています。避難所での気遣いなど女性にしかできないことがあると思います。人と人とのつながりを大切に、女性ならではの活動をしていきたいです。」

「東田慎悟東消防団長のおかげで女性団員の活動の場が増えています。避難所での気遣いなど女性にしかできないことがあると思います。人と人とのつながりを大切に、女性ならではの活動をしていきたいです。」

富士池さんは平成3年に消防団に入団、以降地域に密着した防災活動を行っています。東消防団の女性団員は、小学校や高齢者施設での防災啓発のほか、東保健センターで毎月第3火曜日に「親子クラブ」を開催、1歳未満のお子さんをお持ちの皆さんに、救命・応急処置の研修も行っています。

まちづくりに励む人を紹介する「東区まちづくりびと」。今月は札幌市東消防団本部部長の富士池恭子さんを紹介します。



地域に密着した防災活動



いきいき!! タッピー健康ライフ  
～カゼ予防レシピの巻～

冬を迎え、寒い日が続くこれからの季節。

天使大学看護栄養学部栄養学科4年  
旭依里奈さん(左)と上坂有紀さん(右)に  
カゼを予防する料理のレシピを伺いました。

野菜を取って抵抗力アップ!!  
煮込み豆乳  
カレーうどん



エネルギー  
1人当たり348キロカロリー

●材料 (2人分)

- ゆでうどん……………2玉
- タマネギ……………1/2個
- ニンジン……………2cm
- 小松菜……………3株
- 豚もも肉薄切り……………2枚
- 調製豆乳……………1/2カップ
- だし汁……………2カップ

【調味料A】

- しょうゆ……………小さじ2
- みりん……………小さじ2
- みそ……………小さじ1
- 中濃ソース……………小さじ1
- カレー粉……………小さじ1

野菜に含まれるビタミンは  
粘膜を丈夫にし、抵抗力を強める  
働きがあります!

●作り方

- ①タマネギを薄切り、ニンジンはいちよう切り、豚肉は4cmに切る。小松菜は3cmに切ってから下ゆでする。
- ②鍋にだし汁を入れて火にかけ、タマネギ、ニンジンを加える。
- ③ひと煮立ちしたら、豚肉をほぐしながら加え、野菜に火が通るまで煮込み、調味料Aで味付けする。
- ④豆乳とゆでうどんを加え、沸騰させないように気を付けながらひと煮立ちさせる。
- ⑤どんぶりに盛り、小松菜を上に乗せて出来上がり!



広告

