

# はなまる



## レンタル通信Vol.182

R8年9月号

皆さんこんにちは！

暑さの厳しい日がまだまだ続いていますね。

さて、9月1日は「防災の日」です。また、これからの時期は台風や急な大雨への備えも大切になってきます。「もしも」の時に慌てず、安心して毎日を過ごせるよう、ご自宅の安全や防災グッズのチェックポイントをまとめました。

- ・寝室の足元に「スリッパ」と「懐中電灯」を準備
- ・廊下や出入口に物を置かない
- ・背の高い家具には固定具をつける

そして「これだけは！」の持ち出し・備蓄品チェックとして

- ・お薬手帳と常備薬（持病のお薬は数日分まとめておく）と安心です）
- ・飲料水・非常食（缶詰やレトルトを少し多めにしておく）

地震や台風はいつ起こるかわかりません。ご自身やご家族の身を守るため、まずは身の回りの安全から見直してみましょう。



ちょっと  
一息

はなまる まちがい探し

※答えは裏面にあります。

左右のイラストで違うところを3ヶ所見つけてください（目標90秒）



# 炊き込みご飯

## 定番系（基本）

- ☐ 五目炊き込みご飯（椎茸・ごぼう・にんじん・鶏肉・油揚げなど）

## 肉系

### ●鶏肉

- ☐ 鶏肉と（ゴボウまたはシメジ）の炊き込みご飯
- ☐ 焼き鳥缶の炊き込みご飯

### ●豚肉

- ☐ 豚バラ炊き込みご飯（ねぎ塩・にんにく醤油など）
- ☐ 豚肉と大根の炊き込みご飯

### ●牛肉

- ☐ 牛肉ときのこの甘辛混ぜご飯（混ぜご飯系）
- ☐ 牛肉ビビンバ風炊き込みご飯

## 魚貝系

- ☐ 鮭の炊き込みご飯（鮭+しめじなど）
- ☐ 鯛の炊き込みご飯（鯛めし）
- ☐ さば缶炊き込みご飯（柚子胡椒などのアレンジ多数）
- ☐ ツナ缶とまいたけの炊き込みご飯
- ☐ たこ飯
- ☐ ホタテ缶の炊き込みご飯
- ☐ あさりの炊き込みご飯（深川めし）
- ☐ しらすの炊き込みご飯（季節料理）

## 野菜・山菜・きのこ系

- ☐ 竹の子ご飯
- ☐ きのこ炊き込みご飯（舞茸・しめじ・しいたけなど）
- ☐ 松茸ご飯
- ☐ ひじきと油揚げの炊き込みご飯
- ☐ さつまいもご飯
- ☐ 栗ご飯
- ☐ 大根の炊き込みご飯
- ☐ 豆ご飯（えんどう、そら豆）
- ☐ 赤飯（小豆）
- ☐ 長芋の炊き込みご飯
- ☐ とうもろこしバター炊き込みご飯（人気上昇）



皆さんはどの炊き込みご飯がお好きですか？



※回答

はなまるレンタルサービス

\*福祉用具貸与・販売 \*住宅改修

\*本社

大阪府枚方市田口1-19-3  
072-805-0870

\*宇治支店

京都府宇治市伊勢田町中山27-3  
0774-46-9034

\*寝屋川支店

大阪府寝屋川市仁和寺本町4-11-13  
072-813-0871

