

Ⅷ 中越大震災後の栄養・食生活支援活動 （魚沼市の事例から学ぶ）

この事例は、魚沼市が中越大震災後 (H16.10) から現在までの約 3 年間にわたり、被災地域で取り組んだ支援活動の記録です。

平成 18~19 年度は県栄養士会が実施する健康サポート事業 (復興基金事業) で、被災者への栄養・食生活支援や運動指導を定期的に行っています。

中越大震災後の栄養・食生活支援活動(魚沼市)

震災後3年間の健康課題の推移と対策

1 魚沼市の概況(平成20年1月31日)

- ・人口:42,793人、高齢化率:28%、世帯数:13,492世帯
- ・中越大震災時の被災状況

○人的被害

死者	重傷	軽傷	計
8人	22人	294人	324人

○被災住家棟数(全世帯の36%が被害) (世帯数)

全壊	大規模半壊	半壊	一部損壊	計
75	58	334	4,324	4,791

2 被災後の地域状況

○市町村合併直前に発生した中越大震災

魚沼市は、中越大震災直後の平成16年11月1日に合併した。大規模震災に伴う被災と平成の市町村大合併の混乱の中、被災直後から約3週間は旧町村で対応し、少し落ち着いた11月15日から魚沼市として対応した。

水道、ガスといったライフラインは、被害の大きかった地域でも3週目には復旧し、徐々に食材の購入もできるようになった。

○被災後の健康・栄養課題

余震が長く続いたために、『食べたくない』『料理を作る気がおきない』『何を作ってよいかわからない』『作り方が思い出せない』など精神的なストレスと密接に絡む食の問題が多いことが「新潟県中越大震災食生活実態調査」や仮設住宅等入居者を対象とした訪問活動等から明らかになった。

また、「子どものこころのアンケート実態調査」の結果から、小さな物音に驚いたり、親にしがみついたりする子どもが多いことや、大人もイライラや不安が募り、つい子どもに当たってしまうといった様子が多く見受けられ、食欲不振等に伴う栄養不足と併せて心のケアが大きな健康課題のひとつと思われた。

○地域特有の課題

震災後に迎えた冬は19年ぶりと言われるほどの豪雪で、仮設住宅の生活にも慣れ、日々の食事で困ることが少なくなった矢先の大雪に、『雪が消えたら、崩れた田んぼがいやでも目に入る』『春、作付けがどれ位できるか』『百姓は辞めねばならんかな』等、農作業や今後の生活に対する不安の声が多く寄せられた。意欲低下や閉じこもりを防ぐため、被害の大きかった地区を中心に関係機関・団体からの協力のもと食生活支援を実施した。

3 3年間の栄養・食生活支援活動の推移(P108 参照)

〈平成 16 年度〉

○被災直後～約 1 ヶ月

震災翌日、勤務地の守門健康センターは避難所となった。デイサービスの併設施設のため、『余震が多過ぎて年寄りを家において置けない、預かってくれ』『年寄りを車では寝かせられない、布団に寝かせてやってくれ』と言って荷物を持って来る人が増え、避難所兼福祉避難所の状態になった。

多くの人たちが昨夜から何も食べていない状況のため、市栄養士として炊き出し準備を始め、その後 2 週間は炊き出しに従事した(参考 4 「炊き出し活動の記録」参照)。その間、他の避難所の状況は気になっても出かけられず、保健師、看護師、避難所の当番職員から状況を聞くのが精一杯であった。その後、震災前に栄養指導を行った糖尿病患者に電話で食生活状況を聞いたり、食推の被害状況の確認等をした。

○被災後約 1~6 ヶ月

12 月に入り雪の中仮設住宅等を訪問し、食事の困りごとなどを聞いた。『自分の家と違い台所の使い勝手がよくない』、『近くの食料品店から離れ買い物が大変(荷物が重くならないようあまり買わない)』、『雪が降るので買い物に出たくない』、『一人でいる時間がつらい』などの声が聞かれた。

栄養に関する課題としては、たんぱく質不足、緑黄色野菜不足(淡色野菜などの自家野菜の使用中心)、救援物資(カップめん、菓子類など)の利用による食事内容の偏りなどがみられた。料理を作りたくない、何を作ったらいいかわからないという人には、「持ち寄り料理レシピ集(食推作成)」を活用し、簡単につくれるバランス料理等の紹介を行った。

平成 17 年 3 月に震災食支援事業として、『閉じこもってストレスを抱え込まないように、みんなで会話を楽しみながら食事をしましょう』と、食推の協力を得ながら地区の集会所で料理講習・実習、昼食会を行った。足・腰が弱り外出の難しい高齢者にはお弁当にして届け、『独りじゃないよ』と声がけをした。

〈平成 17 年度〉

平成 16 年度より実施している『中越大震災に負けず元気出していこう会』の宇賀地小学校版を開催した。多くの小中学校の体育館が被災し使えないため、運動不足、ストレスの増加や意欲の低下が心配されることから、全身運動をすることで精神的ストレスの解消を目的とした。

比較的に被害の大きかった地域で使用可能な小学校体育館を利用して、子どもから高齢者までを対象に毎週土曜日夕方に実施した。地域全体での心の問題も落ち着き始め、個別での対応へと変わり出した。

〈平成 18 年度〉

復興基金を活用した健康サポート事業(県栄養士会)として、栄養士による食生活支援事業を加えて、『運動と食でストレスに負けない強い身体作り』に取り組み始めた。

毎週土曜の夕方、参加者 30 人前後(小、中学生の親子+地域住民)で、手作りおやつの試食などを交えた食生活に関する講話と運動を実施した。

食生活相談では、1 日 3 食を食べる、ゆっくり食事を楽しむ、暴飲暴食に注意するなどを

基本に、病気のこと、郷土料理、食の安全など幅広く話しをしながら、食の大切さに気づいてもらえるよう心がけた。この頃、テレビなどからの健康情報についての質問が増えた。

運動面では、平成 16、17 年度から引き続き、スポーツインストラクターの指導のもとで、ストレッチ・筋力トレーニング・ボールを使った全身運動を行った。

〈平成 19 年度〉

この時期になると震災の影響も少なくなり、通常業務のなかで対応することが主（参考 3「食生活改善事業」参照）となったが、引き続き、「震災対応事業（下表）」として健康サポート事業の食生活相談会を開催し、市保健師と在宅栄養士がペアとなり個別の食生活相談に応じた。

平成 19 年度震災対応事業

1 訪問指導（要支援者訪問）

2 健康相談・健康教育

◇被災地区健康相談及び運動指導事業

竜光地区（週 1 回）、新道島地区（月 1~3 回）、滝之又地区（月 1 回）

◇被災地区健康相談及び認知症予防事業 水沢地区（週 1 回）

※被災地区食生活健康相談（健康サポート）宇賀地地区（月 1 回）

※被災地区筋力維持教室（健康サポート）宇賀地地区（月 1 回）

◇心の健康づくり講演会（落語と精神科医の講話）・・・4 回

水沢・竜光・滝之又・宇賀地

◇幼児 保育士等スタッフ研修会

◇幼児 児童精神相談員や医師による相談及び時間外保育での対応

3 心のスクリーニング

◎成人 基本健康診査問診において特定高齢者把握事業で実施

〈予算〉 ◎市事業 ※健康サポート事業（新潟県栄養士会） ◇こころのケアセンター

4 今後の課題

高齢化率が高く、慢性疾患をもつ市民も多くおり、これらの方々を対象とした栄養・食生活支援活動の必要性を強く感じている。災害時のみならず、日ごろから、選んで食べる力をもつ市民を増やしていくこと、それが今後の課題である。

被災から 3 年余りが経過した今、食事は概ね震災前の状態に戻っているが、先の中越沖地震の被災で、再び心の傷が開いてしまい、眠れない、疲れる、あの時死んだほうが良かったなどと口にする人もいる。

栄養・食生活の支援は短期間で終わらせることなく、心のケアと連動させながら、生活習慣病の予防、ストレスに強い身体づくりの視点を盛り込んだ「食事・運動・休養」の実践を支援する取組を市栄養士として一層進めていきたい。

＜参考1＞ 魚沼市の中越大震災後の栄養・食生活支援活動の推移

	平成16年度(フェイズ0～2)	平成16年度(フェイズ3～)	平成17年度 震災後2年目	平成18年度 震災後3年目	平成19年度 震災後4年目
全体状況	H16.10月～16.11月 最大避難所数 51箇所 収容延べ人数 55,328人 避難勧告世帯 207世帯 避難勧告人数 800人	仮設住宅数 7箇所 75世帯 225人	仮設住宅数(17.10.31) 5箇所 56世帯 166人	仮設住宅数(18.2.28) 5箇所 17世帯 43人	(仮設住宅なし)
健康課題 ※主に 栄養関連	・栄養バランスの偏りや運動不足により慢性疾患の悪化、慢性便秘が多い ・風邪、インフルエンザ ・急性ストレス障害 ・エコノミー症候群 ・余震への不安	・慢性疾患(高血圧、糖尿病等)の悪化(受診、服薬の中断) ・疲労の増大 ・除雪手作業の負担 ・集団生活によるストレス ・家屋の損傷、生活への不安	・貧血の発症 ・血圧が高い ・眠れない、疲れやすい ・農作業のできないストレス、生活への不安	・生活再建に対する、不安 ・震災復興作業による過労 ・運動不足 ・雪によるストレス ・血圧が高い ・生活への不安	・生活再建に対する、不安 ・運動不足 ・中越沖地震により、地震体験を思い出し不安に
食生活上の問題 ※ 困りごと	・炭水化物過多 ・野菜不足 ・温かい食べ物の不足	・調理環境の制約等により、簡単な食事になりがち ・台所に立つのが怖い ・作る気がしない ・経済的な不安、食費を抑える	・一人暮らしの寂しさ、ひとり食べる食事はおいしくない ・調理環境の制約等により、簡単な食事になりがち ・経済的な不安、食費を抑える ・お茶飲みが増える	・生活習慣病予防 ・ストレスに強い身体作り ※この時期より、震災の影響が少なくなる	・生活習慣病予防(特に循環器疾患の予防) ・ストレスに強い身体作り ・健康情報に振り回られる
栄養課題	・水分補給 ・3食食べる ・野菜摂取量の増加 ・炭水化物の適量摂取	・野菜摂取量の増加 ・炭水化物の適量摂取 ・肉・魚の摂取量の増加(特に高齢者は)	・野菜摂取量の増加 ・炭水化物の適量摂取 ・肉・魚の摂取量の増加 ・塩分量を減らす ・適正な間食量、アルコール量	・1日3食、規則正しい食事 ・家族一緒に食事を ・塩分量を減らす ・適正な間食量、アルコール量	・1日3食、規則正しい食事 ・家族一緒に食事を ・塩分量を減らす ・適正な間食量、アルコール量
保健活動と実績	・避難所での栄養指導 ・炊き出し指導 ・自衛隊との献立調整	○地域保健推進特別事業 ・特別健診 被害の大きい5地区 対象451人 ・結果説明会 ・第1回子ども心のアンケート 1,250件 ・手つなぎ会(閉じこもり予防事業) 1会場 ・元氣出していこう会 3会場	○地域保健推進特別事業 ・基本健診に合わせてスクリーニング うつ・PTSD、アルコール 対象389人 ・第2回子ども心のアンケート 936件 ・手つなぎ会 1会場 ・元氣出していこう会 4会場 ○食生活改善事業	○健康サポート事業(栄養士会) ・食生活健康相談 ・筋力維持教室 ○こころのケア事業 ・健康相談及び運動指導事業 ・健康相談及び認知症予防事業 ・心の健康づくり講演会 ○食生活改善事業	○健康サポート事業(栄養士会) ・食生活健康相談 ・筋力維持教室 ○こころのケア事業 ・健康相談及び運動指導事業 ・健康相談及び認知症予防事業 ・心の健康づくり講演会 ○食生活改善事業

※「元氣出していこう会」：＜参考2＞参照、「食生活改善事業」：＜参考3＞参照

〈参考2〉

中越大地震大震災に負けずに元気出していこう会 (宇賀地小版)

魚沼市では被災地における国の補助事業を16年度17年度と実施してきました。18年度については新潟県の基金事業での開催となります。参加ご希望の方は開催会場に直接おいでください。

今後の開催予定

9月	30日(栄養士による試食・指導あり)
10月	7日 21日 28日(栄養士による試食・指導あり)
11月	4日 11日 18日 25日(栄養士による試食・指導あり)
12月	2日 9日 16日(栄養士による試食・指導あり)
1月	6日 13日 20日 27日(栄養士による試食・指導あり)
2月	3日 10日 17日 24日(栄養士による試食・指導あり)

*毎月最終日は在宅栄養士(県栄養士会)による試食と栄養指導があります。

*いずれも土曜日午後6時30分~8時です。

*今後、予定が変更され、中止となる場合は宇賀地小学校体育館玄関に掲示いたしますので、ご了解ください。

対象者 年齢、性別は問いませんが、受診中の方は主治医に相談し許可をもらってください。
小学低学年以下の方は親子参加でお願いします。

《親子参加大歓迎です!》

ところ：宇賀地小学校体育館

送迎はありません。個々においでください。

内 容：ストレッチ、全身運動

講 師：スポーツインストラクター 山本潤 先生

持ち物：動きやすい内履き 運動しやすい服装

必要な方は飲み物やタオル 防寒具

その他：申し込みは当日名簿に記入していただきます。



問い合わせ：魚沼市福祉保健課(守門庁舎内)

電 話 025-797-2026

〈参考3〉

平成 19 年度生活習慣病予防事業（食生活改善事業）について

【全体の事業目的】

健康づくりに関心が高まっている現在、様々な情報が溢れている。

住民が情報に惑わされることなく、生活習慣病予防の正しい知識と自分に合った健康づくりを身に付けられるように食を中心とした情報提供、実技指導・支援をする。

【事業内容】

①栄養教室〔食生活改善推進員養成事業〕

目的：将来食生活改善推進員として活動していただくための養成講座

対象者：魚沼市在住の将来食生活改善推進員として活動する意欲のある女性

開催回数：年 10 回 1 コース

開催日：6/13、7/9、8/6、9/5、10/10、11/15、12/11、1/23、2/26、3/13

②健康教室〔食生活改善推進事業〕

目的：食生活、運動習慣に関して継続的な健康づくりの意識づけ

対象者：全市民（3 回以上参加可能が望ましい）

開催回数：年 6 回 1 コース（途中参加も可）

開催日：6/28、7/30、8/30、9/21、10/25、11/27

③生活習慣病予防料理講習会〔栄養改善教室〕

目的：生活習慣病予防の理解を深めるための情報提供と動機付け支援

対象者：全市民

開催回数：年 6 回（6 月～3 月の間で旧町村地区各 1 回実施）

④食生活地区伝達講習会〔生活習慣病予防料理講習会の縮小版〕

目的：生活習慣病予防料理講習会と同じ

対象者：全市民

開催回数：年 13 回（事前研修 1 回及び 6 月～3 月の間で旧町村地区各 2 回実施）

※ 魚沼市食生活改善推進員協議会への委託事業

⑤ミニミニクッキング〔食生活改善広報活動〕

目的：料理を通して健康情報を伝える

実施方法：市報「うおぬま」に毎月掲載

※ 魚沼市食生活改善推進員協議会へ委託事業

〈参考4〉

新潟県中越大地震時の炊き出し活動の記録（魚沼市）

- 目的：市町村地域防災計画等に「炊き出し献立例（1週間分程度）」を掲載しておくことが望ましい。
大震災時に魚沼市栄養士が取り組んだ炊き出し記録から災害現場をイメージし、市町村の炊き出し内容や体制づくりの参考にする。
- 活動内容：①勤務先の市健康センターが避難所となり、市栄養士として炊き出しに従事。
②救援物資を活用した炊き出し献立の掲載（震災直後から15日間の炊き出しの記録）
- 課題：炊き出しに従事し避難所巡回ができないなど。

日時	活動内容	炊き出し状況
10月23日(土) 17:56 くもり	地震発生 停電 余震続く 情報が伝わりにくい 各集落センターへ避難指示	
10月24日(日) 8:30 くもり	6:30出勤命令を受ける 役場集合 被害確認をするよう指示 健康センター勤務職員は健康センター周辺の被害確認 健康センターへの避難者110名	
10:00	避難者の健康確認・食事摂取状況確認 昨夜から何も食べていない人もいるが比較的元気、恐怖のため食事をする事さえ忘れてる。昼食の準備の出来る人は少ない。(炊き出しの必要ありと判断) 課長には報告できないまま準備を始めた。ボランティア配食用の米をとぎおにぎりの用意。	
11:00	課長、社協局長の許可を得て準備を進める。 西村区民は西村区からの炊き出しで対応する。(西村区長と相談して)	12:00 昼食 ・ごま塩おにぎり60個(一人2個程度) 320kcal程度 健康センター女性職員総動員でにぎる
15:00	総務課より電話連絡 福山避難所炊き出しが出来ないため健康センターで作って運びたいのでおにぎりを作ってほしい。 役場より女性職員3名来る。 おにぎり60個、おにぎり2個、たくあん2切れをパックに詰める。男性職員が運搬	18:00 夕食 ・ごま塩おにぎり60個(一人2個程度) ・白菜漬け少量 330kcal程度
19:00	夕食後片付け・明日の朝食準備	
10月25日(月) 7:30 晴れ	3日目 出勤 喫食状況確認、後片付け、昼食準備 2日間ほぼ主食のみの提供、余震は続き帰宅出来る見込みなし。炊き出しはしばらくの間続きそう。長期になれば栄養素バランスも考えできるだけ普通の食事に近づけたい。 課長におかずも出したいと説明。 昼食から少量のおかずを付けた。	7:00 朝食 30食 ・ごま塩おにぎり2個 ・豚汁(缶詰・支援物資) 1杯 550kcal程度

日時	活動内容	炊き出し状況
10:00	Aコープに買い物 いわしの缶詰・漬物・みかん 昼食喫食状況 残量ほぼ0 家から持って来たものを食べたのに人よりおにぎりをたくさん食べたとか、食べないのにおにぎりを包んで持っている人がいて悪いなどと食事に絡んだ小さな言い争いが出ている。 小さなことでいらだつ人が増えた。 不安で眠れない人も出ている。	12:00 昼食40食 ・ごま塩おにぎり2個 ・いわしの缶詰味つき1切れ ・たくあん2切れ ・みかん1個 (おかゆ1名) 600kcal程度 たんぱく質が7g程度から14g程度に増えた。
15:00	夕食、明朝食、食材買出し それぞれの業務があるため、炊き出しに対して昨日のような職員の協力体制が取れない。 高校ボランティアの依頼 職員に対し家で余っている野菜などの提供をお願いした。	18:00 夕食50食 ・ごま塩おにぎりと青菜入りおにぎり ・いり卵(スキムミルク入り) 1人半分 ・昆布の佃煮 少量 (おかゆ1名) 560kcal程度 たんぱく質12g 温かなおかずと甘味のあるものを提供したい。
19:00	夕食後片付け・明日の朝食準備 泊まりの看護師、介護職員に朝食提供の依頼、申し送り	※ボランティア配食中止連絡
10月26日(火) 7:30 曇りのち雨	4日目 出勤 喫食状況確認 朝食後片付け	7:00 朝食50食 ・梅干おにぎり、ごま塩おにぎり ・味噌汁 (豆腐、わかめ、ねぎ) 430kcal程度 たんぱく質10g程度
8:30	職員をお願いした野菜類が続々と届く。ありがたいな。 買い物量も減った。	12:00 昼食 50食 ・おにぎり(鮭フレーク)、(おかゆ1名) ・とりつくね ・ひたし 白菜、にんじん、シメジ 470kcal程度 たんぱく質17g程度
9:00	村内高校生ボランティア4名出勤 忙しくて出来なかった床掃除などもやっていただきありがたかった。 国保用務で依頼した高校生ボランティアもいてにぎやかな一日だった。	18:00 夕食50食 ・みそおにぎり ・厚揚げ煮 白菜 ・きんぴら 大根、にんじん、シメジ 500kcal程度 たんぱく質12g程度
16:30	高校生ボランティア帰宅	
19:00	夕食後片付け・明日の朝食準備 泊まりの看護師、介護職員に朝食提供の依頼、申し送り 車中泊で高齢者が疲れてきているから泊めてほしいとの申し出が増える。	
10月27日(水) 7:30 くもり	5日目 出勤 喫食状況確認 朝食後片付け	7:00 朝食53食 ・梅干おにぎり、ごま塩おにぎり ・味噌汁 わかめ、シメジ、人参 ・野沢菜 ・みかん1個
9:00	村内高校生ボランティア4名出勤 弁当持参	10:00 間食 ・ココアかお汁粉 1缶(救援物資)
11:00ころ	大きな余震あり 揺れのため、味噌汁が床にこぼれる。 あわてた高校生が滑って転ぶ、けが人無し。ビックリした。 しばらくの間避難者とともに1階にいたが、危険なため、自宅へ送り届ける。	

日 時	活 動 内 容	炊き出し状況
12:00	朝食後帰宅した人が余震に驚き再度避難してきた人が多い。 魚のホイル焼きを予定していたが加熱できなかったので夕食にまわした。 夕食後片付け ・明日の朝食準備 泊まりの看護師、介護職員に朝食提供の依頼、申し送り	余震のため昼食が遅れる。 13:00 昼食53食 ・おかかおにぎり ・かぼちゃサラダ かぼちゃ、りんご、にんじん、ハム、大根、マヨネーズ ・味噌汁 白菜、シメジ
19:00	緊急課長会議 避難所：守門中、上条小は29日まで 健康センターは11月15日ごろまで引き続き避難所とし炊き出しも行う。	18:00 夕食53食 ・おにぎり ・カレイのホイル焼き たまねぎ ・大根煮物 大根、にんじん、こんにゃく
10月28日(木) 7:30 晴れ	6日目 出勤 喫食状況確認 朝食後片付け	7:00 朝食50食 ・梅干おにぎり ・味噌汁 里芋、ねぎ ・ゆで卵1個 ・かぶの漬物
8:30	野菜類、柿が届く	
9:00	村内高校生ボランティア4名出勤 弁当持参 昨日の地震に負けずに来てくれた。 救援物資 ウィンナーの缶詰、ココア缶を使用してゼリーに 自宅で食事を取ったり自宅から持ち込む人が増え提供したおにぎりが残りだした。 全員同じ食材を使えないので昼食の主菜を部屋によって分けた。	12:00 昼食50食 ・おにぎり かぶの葉、ごま、佃煮を混ぜ込む ・大根煮物 大根、にんじん、高野豆腐 ・ウィンナー（多目的室使用者） ・いり卵（デイサービス室使用者） ・柿1/4 個
15:00	地元食料品店より差し入れ コロッケ、鶏から揚げ、野菜炒め夕食に使用 高校生ボランティアや差し入れのおかげで今日は平常業務も少し出来た。 他の避難所の状況や保育所給食室の被害状況など見たいが動けない。	18:00 夕食50食 ・雑炊 大根、にんじん、ウィンナー、ねぎ、里芋 ・コロッケ ・鶏から揚げ ・野菜炒め ・ココアゼリー
16:30	高校生ボランティア帰宅	
19:00	夕食後片付け・明日の朝食準備 泊まりの看護師、介護職員に朝食提供の依頼、申し送り	
10月29日(金) 7:30 晴れ	7日目 出勤 喫食状況確認 朝食後片付け	7:00 朝食50食 ・梅干おにぎり ・ソフト缶パン 1切れ ・けんちん汁 大根、にんじん、じゃがいも、車麩、ねぎ、シメジ ・キャベツ漬け ・みかん
8:30	野菜類が届く、避難者からも柿や白菜使ってくださいと届く。	
9:00	村内高校生ボランティア4名出勤 弁当持参	
昼食後	開発センターへ14名移動、午前中に帰宅する人も多い。 救援物資 ソフト缶パン、コンビーフ	12:00 昼食30食 ・おかかおにぎり ・湯豆腐 ねぎ

日 時	活 動 内 容	炊き出し状況
16:30 19:00	30、31日の休日対応 30日 調理担当主任Sさん 休日は職員で炊き出し、高校生ボランティアは休ませる。 高校生ボランティア帰宅 ボランティア活動終了 11月からは登校予定 夕食後片付け・明日の朝食準備 泊まりの看護師、介護職員に朝食提供の依頼、申し送り 町村合併のための引越は11月13、14日に変更 11月15日より魚沼市役所守門庁舎勤務	・ポテトサラダ ジャガイモ、コンビーフ、りんご、たまねぎ、ひじき、マヨネーズ ・柿1/2 個 18:00 夕食15食 ・雑炊 わかめふりかけ ・野菜炒め ウインナー、キャベツ、たまねぎ、にんじん ・かぼちゃ煮 ・ブロッコリー辛し和え
10月30日(土) 曇りのち雨 (休日) 職員Sさんにすべてお任せ 16:00	8日目 出勤 喫食状況確認 朝食後片付け 救援物資 みかん、栗饅頭 ちょっと立ち寄る、特に問題なし。	7:00 朝食15食 ・梅干おにぎり(・ソフト缶パン) ・味噌汁 大根、里芋、ねぎ ・漬物 白菜、大根 ・佃煮 鯉節、ひじき、ねぎ ・みかん1個 12:00 昼食15食 ・ゆかりおにぎり ・大根きんぴら ・味噌汁 ・栗饅頭 18:00 夕食15食 ・おかゆ ・ウインナー ・サツマイモサラダ ・キャベツのからし醤油和え ・柿
10月31日(日) 7:30 曇りのち晴れ 19:00	9日目 出勤 喫食状況確認 朝食後片付け 救援物資 牛乳、ヤクルト、野菜ジュース 避難者親戚より クッキーその他 夕食後片付け・明日の朝食準備 泊まりの看護師、介護職員に朝食提供の依頼、申し送り	7:00 朝食15食 ・梅干おにぎり(・ソフト缶パン) ・豚汁 ・大根シーチキンサラダ 12:00 昼食15食 ・おにぎり ・野菜スープ ウインナー、キャベツ、ジャガイモ、にんじん、たまねぎ ・大学芋 ・牛乳 ・ヤクルト 18:00 夕食15食 ・ちらし寿司 卵 ・すまし汁 わかめ、麩、シメジ ・きんぴら ・フルーチェ ・クッキー ・マフェイン
11月1日(月) 7:30 曇りのち晴れ	10日目 出勤 喫食状況確認 朝食後片付け デイサービス利用者が多く、昼食を食べる人は少ない。 デイサービス利用の場合は介護者は家に帰るのでその分もいらなくなる。	7:00 朝食 12食 ・おにぎり(・菓子パン) ・野菜ジュース ・味噌汁 ・大根煮 ・漬物 12:00 昼食7食 ・しそおにぎり ・みぞれ煮 さんま缶詰、大根おろし ・野菜のからし醤油和え キャベツ、シメジ、にんじん

日 時	活 動 内 容	炊き出し状況
17:00までに 18:00	<p>救援物資 菓子パン 缶詰各種</p> <p>明日の朝食準備 夕食提供後、泊まりの看護師、介護職員に朝食提供の依頼、申し送り 夕食後の片付けはしない。 避難者が減り食器が十分にあるので、夕食と朝食の後片付けは一緒に行く。 早めに帰宅する。</p>	<p>・ヤクルト・牛乳・柿</p> <p>18:00 夕食12食 ・まいたけご飯 まいたけ、ひじき、にんじん ・豚汁 大根、にんじん、ジャガイモこんにゃく、 麩、豆腐、ねぎ、シメジ ・いり卵 牛乳・漬物 白菜、にんじん、生姜 ・栗饅頭</p>
11月2日(火) 7:30 雨のち曇り	<p>11日目 出勤 喫食状況確認 朝食後片付け</p> <p>救援物資 卵、りんご、バナナ</p>	<p>7:00 朝食 12食 ・しょうゆご飯のおにぎり(・菓子パン) ・牛乳スープ ジャガイモ、にんじん、たまねぎ、コーン ・茹でウィンナー・キャベツの辛和え ・サツマイモの甘煮・みかん</p>
17:00までに 18:00	<p>明日の朝食準備 夕食提供後、泊まりの看護師、介護職員に朝食提供の依頼、申し送り 夕食後の片付けはしない。 避難者が減り食器が十分にあるので、夕食と朝食の後片付けは一緒に行く。 早めに帰宅する。</p>	<p>12:00 昼食6食 ・おにぎり・きゅうり漬け・鮭 ・茶碗蒸し 卵、人参、シメジ、ウィンナー ・菜果サラダ りんご、柿、白菜、 ドレッシング ・ヤクルト・牛乳</p> <p>18:00 夕食12食 ・チャーハン にんじん、たまねぎ、 グリーンピース、卵 ・中華風スープ ねぎ、わかめ、にんじん ・じゃがいも煮 ・大根サラダ 大根、にんじん、ツナ缶、白菜、 ・バナナ1本</p>
11月3日(水) 7:30 晴れのち曇り 文化の日で休日	<p>12日目 出勤 喫食状況確認 朝食後片付け</p> <p>帰宅者が始まる。</p> <p>救援物資 とうもろこし、餅菓子、茹で小豆缶 大根漬</p>	<p>7:00 朝食12食 ・まいたけご飯のおにぎり(・菓子パン) ・味噌汁 にんじん、大根、サツマイモ、 シメジ、ねぎ、麩 ・かぼちゃ煮・プリン 卵、牛乳</p>
17:00までに 18:00	<p>明日の朝食準備 夕食提供後、泊まりの看護師、介護職員に朝食提供の依頼、申し送り 夕食後の片付けはしない。 避難者が減り食器が十分にあるので、夕食と朝食の後片付けは一緒に行く。 早めに帰宅する。</p>	<p>12:00 昼食 7食 ・そうめん 大根、にんじん、ねぎ、白菜 ・かぼちゃマッシュ かぼちゃ、たまねぎ、ハム ・さば味噌煮 しょうが ・牛乳・とうもろこし1/3本・餅菓子</p> <p>18:00 夕食 8食 ・カレーライス にんじん、たまねぎ、ジャガイモ、ウィンナー、りんご ・フルーツヨーグルト バナナ、柿、りんご、みかん缶、もも缶、 ヨーグルト ・ようかん 茹で小豆缶、寒天・大根漬け2種</p>

日時	活動内容	炊き出し状況
11月4日(木) 7:30 雨 17:00までに 18:00	13日目 出勤 喫食状況確認 朝食後片付け 救援物資 ソフトサラミ、りんご、きゅうり漬け、お茶漬けのもと 明日の朝食準備 夕食提供後、泊まりの看護師、介護職員に朝食提供の依頼、申し送り 夕食後の片付けはしない。 避難者が減り食器が十分にあるので、夕食と朝食の後片付けは一緒に行う。 早めに帰宅する。 ※上越線運休のため、自宅学習の高校生もあり、都合の良い日は時々手伝ってくれている。	7:00 朝食 8食 ・おにぎり(・ソフト缶パン) ・味噌汁 大根、白菜、ねぎ ・ツナサラダ ツナ缶、ソフトサラミ、大根、にんじん、柿 ・キャベツのしそ和え・きゅうり漬け ・煮りんご 12:00 昼食 4食 ・お茶漬け 鮭、きゅうり漬け、いり卵、お茶漬けのもと ・里芋煮 里芋、にんじん、しめじ ・切り菜 大根、にんじん、納豆 ・牛乳・柿 18:00 夕食 8食 ・ご飯 ・肉じゃが 豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき ・とうもろこし・大根漬け2種 ・栗まんじゅう・焼きりんご
11月5日(金) 7:30 曇りのち晴れ 17:00までに 18:00	14日目 出勤 喫食状況確認 朝食後片付け 救援物資 餅菓子、漬け物、卵スープ 明日の朝食準備 夕食提供後、泊まりの看護師、介護職員に朝食提供の依頼、申し送り 夕食後の片付けはしない。 避難者が減り食器が十分にあるので、夕食と朝食の後片付けは一緒に行う。 早めに帰宅する。 ※上越線運休のため、自宅学習の高校生もあり、都合の良い日は時々手伝ってくれている	7:00 朝食8食 ・おにぎり 梅干し、ごま塩 ・餅菓子 ・ウィンナー炒め かぼちゃ、たまねぎ ・のり和え 白菜、大根、にんじん ・漬け物・みそ汁 里芋、大根、白菜、人参 12:00 昼食5食 ・おにぎり 鮭、きゅうり漬を混ぜ込む ・卵焼き・粉ふきいも・ウサギりんご ・漬け物ピリカラ大根 ・白和え ひじき、大根、にんじん、白菜、しめじ ・牛乳・ようかん 茹で小豆缶、寒天、砂糖 18:00 夕食7食 ・ご飯・里芋煮 里芋、にんじん、麩 ・豆腐ステーキ かつお節 ・卵スープ(インスタント) ・ヨーグルト茹で小豆のせ ・つけもの 大根・柿
11月6日(土) 7:30 曇り	15日目 出勤 喫食状況確認 朝食後片付け 朝食が全員自宅へ 部屋のかたづけ、調理室のかたづけ。 避難者0人になり、終了。15日までは避難所扱い。	7:00 朝食 7食 ・おにぎり 梅干し、ごま塩・餅菓子 ・ゆで卵 ・じゃがいも炒め・きゅうり漬け ・みそ汁 里芋、大根、しめじ、ねぎ ・みかん