



災害時、 あなたの“いつもの食事”は守れますか？

被災地で経験した避難所の食事の現状
～じぶんの「いつも」をキープするには～



もし突然の災害が起きたら、避難所での食事はどうなるのでしょうか？

高血圧、糖尿病、アレルギーなどを持っている人が、避難生活を送るうえで食事にどんな工夫や準備が必要なのでしょう？

今回の講座では、実際に被災地で支援活動を行った管理栄養士から、避難所のリアルな食事の状況と、その中で感じた課題、そして「自分らしい食生活」を守るために今できることについてお話しいたします。

日 時：令和7年9月5日（金）13:30～14:30

講 師：深澤 幸子 氏 管理栄養士 山梨県栄養士会副会長
日本栄養士会災害支援チームJDA-DATリーダー

会 場：福祉Laboどんぐり山,又はZOOMによるライブ配信

対 象：市内在住・在勤、又は親族（親・子など）が市民の方

定 員：対面・30名／ライブ配信・50名（申込先着順）

参 加 費：無料

お 申 込：FAX（裏面）またはGoogleフォーム

お問合せ・お申込み

TEL0422-24-7350 FAX0422-24-7363

こちら、または右の二次元コードよりお申込み下さい。

三鷹市福祉Laboどんぐり山 三鷹市介護人財育成センター



担当 小形

送信先：三鷹市福祉Labo どんぐり山

R 7 年 9 月 5 日（金） 13時30分～

「災害時あなたの“いつもの食事”は守れますか？」
お申込みFAX

FAX 0422-24-7363

～ 次の項目をご記入のうえ、お申込みください～

お名前	
連絡先☎	
ご住所	
属性	市民 家族が市民 市内在勤
参加方法	対面 ライブ配信
メールアドレス (ライブ配信の方)	
送迎バス 13時市役所発	利用します 利用しません