

# 西宮アレルギー患者と親の会



## みやれっこほーむ Newspaper vol.03

被災生活のなかで「安心」を手に入れる工夫

～「心のケア」と「安心の場」体験会～（大社公民館）

2025.01.12

2024.2に開催された食物アレルギー地域で考える防災講演 西宮編にお越しいただいたご縁で、今回、大社公民館の地域学習推進委員会の方より講師依頼をいただき大社公民館へ伺いすることができました。



食物アレルギーの紙芝居を使用しクイズ形式で、地域の方にも参加してもらいながら食物アレルギーってどんなことなのか？よくある食べ物にどんなアレルゲンが入っているのか？を考えてみてもらいました。

食物アレルギーがあると、普段から原材料を確認しアレルゲンを食べてしまわないように気をつけないといけないので、お祭りやイベントで見て確認ができる原材料表示の事例を紹介しました。

また、地域の方が、災害時だけでなく普段からできる声かけや、災害時に地域の方ができることをお話ししました。



## 【地域の方からの反応】

・卵、乳不使用の蒸しパンを防災イベントでやったことがある！  
 →使用したホットケーキミックスに卵・乳成分（小麦なのか米粉なのか？）が入ってるか知りたいから原材料表示をお願いしたい。  
 と話したら「なるほど！ホットケーキミックスの成分までは確認できていなかった」という反応がありました。

・孫にアレルギーがあってお正月もアレルギー対応の食品を全部もって帰省していた。  
 →ぜひ、お孫さんのためにも備蓄してください。  
 帰省のときに発災する可能性も…。(発災しないことを祈りながら)

・高校生のこどもが昔、アレルギーだった。  
 今も時々、アトピーがでることがある。  
 →植村の思春期失敗談をお話しました。  
 お肌をきれいに保つことが食物アレルギーを防ぎます。

・身近に食物アレルギーの人はいないという方からは…  
 食物アレルギーのこと知らないことばかりで聞いてよかった、何かのときに役立てたいと真剣に話を聴いてくださいました。

・マヨネーズなのに卵が入っていないてどういうことか？  
 どんな味？という反応がとても多かったです。

→個装のマヨネーズ（植村の私物）をお渡し：  べてみてもらうようお話ししました。

・LFAさんのアレルギーっ子ママが考えた防災ハンドブック、  
 卵・乳・小麦不使用のレシピ本をたくさんお持ち帰り  
 いただきました。

このように地域の方々とたくさんお話することができ  
 とても有意義な時間をいただきました  
 ありがとうございました🌟



## 西宮アレルギー患者と親の会

## みやれっこほーむ

お肌のこと、離乳食のこと、治療のことを実際にお家で食物アレルギーと向き合う当事者と巡りあう場が欲しい！と先輩たちが2012年にみやれっこを作ってくれました。

・アレルギーの子を持つ当事者でしか話せない辛さや悩みを話し情報共有の場作り  
 ・子育て先輩も未就学園児の保護者、大人の食物アレルギーの人も幅広く在籍  
 地域の皆様、食物アレルギーをお持ちの方がいらっしゃれば、みやれっこをご紹介いただけると幸いです。また子ども会や地域の行事でお困りの点がございましたらお気軽にご相談ください。

お問合せ

担当：植村

nishinomiya.allergy@gmail.com

<https://www.nishinomiya-allergy2012.com/>

MIYALLEKKO