## TOMIOKA TIMES



## ご利用中のご様子です!!

皆様がトレーニングをされている姿を撮らせていただきました!























## ~9月1日は防災の日 ローリングストックについて~

災害の備えとして、水は一人1日3リットル、食品は最低3日 から1週間分備えることが望ましいとされています。ふだん食 べている食材を少し多めに買い置きし、賞味期限の古いもの から食事で食べる。消費した分を買い足す。この「蓄える」 「食べる」「補充する」ことを繰り返しながら常に一定量の食品 を備蓄する方法をローリングストックといいます。いざという 時にも日常生活に近い食生活を送ることができます。



ヒラックス富岡

横浜市金沢区富岡東 6-30-B-102 🍘 045-374-4210

