

あおぞら

発行：愛知県被災者支援センター

住所：名古屋市中区三の丸3-2-1

愛知県東大手庁舎1階

TEL：052-954-6722

FAX：052-954-6993

開館：月曜～金曜 10時～17時



橋本家の芋ほりスケッチ
(濱田農園にて)



《もくじ》

- P1. 表紙絵：濱田農園芋ほり、コロナ関連情報
- P2. あおぞらカフェ「ハーブティーでほっと一息」
- P3. 「311追悼式」案内、寄稿「311から10年」
- P4. 地震安否情報、「さっちゃんの防災レシピ」、イベント情報、編集後記

【←愛知県ホームページより】

新型コロナウイルス感染症

緊急事態宣言

当初：1月14日～2月 7日・25日間
延長：2月 8日～3月 7日・28日間

新型コロナウイルス感染症

県民・事業者の皆様には、以下の点についてお願いします。

- | | |
|-----------------|-------------------|
| ①不要不急の行動自粛 | ⑥テレワークの徹底等 |
| ②県をまたぐ不要不急の移動自粛 | ⑦職場クラスターを防ぐ感染防止対策 |
| ③高齢者等への感染拡大の防止 | ⑧リモート等の早めの消灯 |
| ④基本的な感染防止対策の徹底 | ⑨イベントの開催制限等 |
| ⑤営業時間短縮とがけの徹底 | ⑩学校等での対応 |

●愛知県・新型コロナウイルス感染症「県民相談総合窓口」(コールセンター)

電話番号：052-954-7453 対応時間：9:00～17:00 (土・日・祝日も毎日)

●新型コロナウイルス感染症が心配な時の看護師による一般相談窓口 愛知県感染症対策局感染症対策課

電話番号：052-954-6272 (ダイヤルイン) 対応時間：9:00～17:00 (土・日・祝日も毎日)

オンラインあおぞらカフェ・「ハーブティーで ほっと一息！」

2/10(水)のオンライン・あおぞらカフェは「ハーブティーで ほっと一息！」(5世帯5名参加)。カモミールジャーマンのハーブティーの香りを楽しみながら、講師の鈴木ユカリさんから「ハーブの基本」の説明を聞き、オンラインで交流しました。

説明によると、カモミールジャーマンは抗炎症作用(アトピー、花粉症、鼻炎、胃炎など)、鎮痙作用(胃けいれん、顔面神経痛、耳鳴りなど神経系のナーバスな状態、頭痛など)、潰瘍抑制作用(胃潰瘍など粘膜にできる潰瘍全般)の特性があるそうです。それらの症状は、疲労やストレスが引き金となり、酸化〈=さび・活性酸素の集積→しわ・たるみ、シミ、動脈硬化など〉と糖化〈=コゲ・余分な糖等→くすみ、固くなった肌等〉により引き起こされると

のことです。

疲れを取ったり、アレルギーと炎症緩和の働き、消化器系の潰瘍抑制、けいれん抑制の働きが強いことを学びました。

カモミールティーは、ストレートで飲んでもよし、ハチミツを入れたり、ミルクチャイにしてもおいしく、楽しめます。



〈参加された皆さんの感想から〉

- ・ハーブ・カモミールについて、いろいろと説明を聞き、すごく勉強になって良かったです。
- ・これまでブレンドしたハーブティーは飲んだことがあったけど、カモミールを初めてストレートで飲んで、カモミールの味がよく分かりました。



- ・カモミールの色が黄色でとてもきれいだし、味も飲みやすく美味しかったです。
- ・これまでハーブは料理にはよく使っていたのですが、飲んだのは初めてでした。これからは飲んで楽しもうと思います。
- ・(初めての)オンラインがスマホでつながり、参加出来て楽しくて良かったです。



東日本大震災犠牲者追悼式

*コロナ対策をしながら行います。

2021年3月11日(木) 追悼式 鶴舞公園(普選記念壇) 13:30~15:00
夕方の部(追悼キャンドル) 東別院 17:00~19:00

寄稿//「311」・東日本大震災から10年

あおぞら編集委員 小松 恵利子

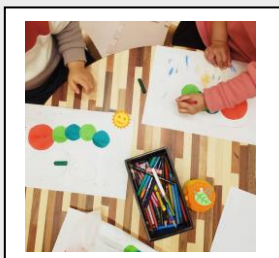
来月、東日本大震災から10年が経ちます。みなさま、いかがおすごしでしょう？

あの日のこと、鮮明に覚えていることがたくさんあるでしょう。どうしようもできないゆれをひたすら耐えることしかできず、涙がこぼれたことでしょう。ゆれがおさまれば、津波、原発事故と災害は重なりました。避難したひと、避難しなかったひと、避難できなかったひと、何も知らないひと、それぞれの人生が一変しました。

あの時、日本国中の人々が「命」の尊さを考え、こども達のために社会は良い方向に変わるだろうと私は、願っていました。いや信じていました。みんながこども達の「命」を真剣に守ろうとするだろうと。

福島からの避難者であり愛知県で生まれ育った私。私だからできることにこだわり、この10年間過ごしてきました。地域の支援者と共に、福島から、乳幼児の親子や小中学生、高校生を愛知県に招待し、保養、自然体験やスポーツ交流の機会を提供し、県内で福島の日本酒やかまぼこ、開発されたばかりのオーリーブパスタを紹介し販売。岡崎市内の被災者宅を訪問し、避難者のお話をうかがい、一緒に涙を流すこともありました。

夫の住む福島の自宅と息子達が住む愛知の実家、2拠点生活は続きました。その間、もちろん不甲斐ないことを言われること



もありましたし、ありえないうわさが流れていることもありました。世の中を知るうえで、私にとっては、どれもいいまなびでした。

一方、日々福島のために活動することで、たくさんの人々との素敵な出会いがあり、国内のみならず海を越えて、FUKUSHIMAの輪がどんどん広がりました。損得の関係ではなく、「おたがいさま」です。

そして2020年地球上に住むすべての人々がコロナ禍の中、先行きの見えない時代に突入しました。だれもみな同じ条件です。今、生きている私たちができることは、責任追及ではなく3.11や全国各地でおきた災害で命を失った人の声なき声を聞き、これから生きようとするこども達に必要な仕組みやこれまでにない全く新しい価値観を創造しなければなりません。



昨年3月、私はワーキングスペース付き地域愛着型託児施設「みんなのおうち連尺」を岡崎市中心部に開設しました。「共に暮らし、共に育む」子育て世代を中心に「子育て」と「働く」、「まなぶ」を切れ目なくサポートする場として、また、緊急時の「つながる」場としての役目も果たしています。まずは、できる人ができる時にできることをする。私ができるすべての人への恩返しです。

【2/13 福島県沖地震の安否確認情報】

- ・〔南相馬市・S さん〕地震当夜は、自宅の外に出て、近所の人も出てきて、しばらく様子を見ていた。家の中はぐちゃぐちゃだけど、家族みなケガはないよ。
- ・〔豊橋市・H さん〕相馬の家はツーバイフォーの耐震で、地盤が固く、被害はなかった。友達によると、周りの家はずいぶん壊れているって。
- ・〔いわき市・N さん〕ケガはなかったけど、揺れがすごくて、娘は 10 年前の大震災のフラッシュバックで、とても怖がっています。
- ・〔いわき市 K さん〕棚のものが皆落ちたけれど、大丈夫でした。
- ・〔南相馬市・K さん〕久しぶりに大きな揺れでした。メールや電話で連絡いただきありがとうございました。ご心配をおかけしましたが、皆無事です。また片づけがあると思いますが、まずはご報告まで。

さっちゃんの防災レシピ 《蒸しパン》

【材料】 ホットケーキミックス:100 g (ホットケーキミックスは 1 袋 200 g なので、半分が目安)、水:80cc、魚肉ソーセージ:2 本(7～8 ミリの長さに切っておく)

【作り方】

- ① 材料を全部ポリ袋に入れて、しっかり混ぜる。
- ② ポリ袋の空気を抜いて、上部をしっかり縛る。
- ③ 20 分茹でて、出来上がり。



* 豆の缶詰、ミックスベジタブル、さつま芋(あられ切)、オクラ(長さ 1cm に切る)などを入れると、味と色どりでも楽しめる。

* お皿は断水を想定し、ラップを敷いて使用

【イベント情報】

*詳しくは定期便に同封のチラシをご覧ください。

開催日	● イベント名	内容（主催など）	会場
3 月 10 日(水) 11:00～11:45	あおぞらカフェ「ネットルのコンソメスープ」	ハーブを料理に活かしましょう。「ネットル(西洋イラクサ)のコンソメスープ」を楽しんでみませんか？ 共催:支援センター・あおぞらカフェ 実行委員	オンライン 開催
3 月 21 日(日) 10:00～12:00	「みんなで歌おう！ オンライン・ファミリーコンサート交流」	ソプラノ声楽家竹内支保子さん(豊田市の避難当事者)の歌声 & 避難者トーク。みんなで一緒に楽しく歌いましょう！共催:支援センター・コンサート実行委員会	オンライン /会場(豊田)開催

《編集後記》

- ・災害の 復興真ん中 被災者の 姿と声を 担い手とする(T.H)
- ・岩手県の津波の被災者の方から新ワカメが届きました。南からではなく、北から春が届きました(T.S)
- ・他の人とつながって、一緒に何かを作り上げる、それが幸せと一層身に染みるこの頃(T.K)