

あおぞら

発行:愛知県被災者支援センター

住所:名古屋市東区泉1-13-34

名建協2階

TEL:052-971-2030

FAX:052-971-2050

開館:月曜~金曜 10時~17時



アートで震災を考える「おれたちの伝承館」(南相馬市小高区)見学 11/1

気軽にお茶飲み交流会 10/5

篠笛演奏@東海市

あの人のひとこと(ふくしま交流相談会アンケート抜粋)

☆復興に関わっている地元の皆様の尽力に敬意を表します。同じ年齢の子や親を持つ参加者の方もいて、本当に同じ悩みを抱えていることを知りました(Mさん)

☆元幼稚園の行事黒板、止まった時計、とても心に響きました。他の方々と交流したことがなかったので、とてもステキな学びの場となりました(Iさん)

☆震災後、浜通りに行く機会がなく、現状を知ることができ、とても良かった(Hさん)

☆除染されていると頭ではわかっていても、体がこわばって怖いと感じてしまった(Gさん)

【2025年11月号161号】

もくじ

- P1. 表紙:交流会の写真、あの人のひとこと
- P2. 交流会報告:岩手県宮城県気軽にお茶飲み交流会
- P3. ふくしま交流相談会(愛知・岐阜・三重避難者の1泊2日の視察&交流相談会)
- P4. あおぞらカフェ「ノンアル・カクテルを作りましょう」、「じんのび能登カフェ」
- P5. 避難者の今②・インタビュー
飛島学園9年生発表会
- P6. 「里山を歩きましょう」に終止符
- P7. おすすめの一冊:『歩く人はボケない』
- P8. さっちゃんのレシピ、イベント情報、ウクライナ避難者の近況、編集後記

岩手県宮城県気軽にお茶飲み交流会 10/5(日) @東海市しあわせ村・保健福祉センター

震災から14年目、今年度も2回目の交流会を開催することができました。この会の準備会として、東海市にある南医療生協の生協のんびり村を借りてスタートしたことが思い出されます。その時も、ランチには組合員さんの手づくりカレーでのおもてなしがありました。以後は避難者、ボランティア、コープあいちの「絆カフェ」の皆さんとの奮闘で、手作りのランチが継続されており、最近のメニューは人気のカレーで定着しています。

午前は参加者皆さんの近況報告が恒例で、それにたっぷり時間を費やします。欠席された方のことも思い浮かべながら話ははずみ、スタッフやボランティア含め、忌憚のない交流ができるのも良いところです。



おなじみボランティアさんのアンパンマン

今回の話題も健康に関することが多く、「病院嫌いだったが漢方医に診てもらった」という体験談、「奥歯がとれてショックだったこと」、「数年前の脳血管の病気の克服」体験などで、共通の予防策は筋トレでした。また、友達、知り合いを増やし、触れ合うことが心の筋トレにもなっている様子が紹介されました。避難先の地域での触れ合いや支え合いが、居場所づくりや生きがいとなっている体験も。



シナモンミルクティーも味わいました

ボランティア、スタッフ、専門家の皆さんからも。東海市社協のHさんから、釜石市と山田町に職員として8年間支援を行った経験でのエピソードや、体験授業で山田町に行った中学生が社会人となり、東海市の社協職員になったことや、人とかかわる仕事を選択しているという報告がありました。専門家の方の中では、篠笛の演奏による心の癒し、最後には「笑いヨガ」で、全員で笑って帰るという締めくくりの交流会です。私自身も14年間、交流会の実行委員の一人として関わらせていただいて、毎回交流会に参加するたびに元気をもらっています。ありがとうございました。（気軽にお茶のみ交流会実行委員：仲田）



「ふくしま交流相談会」(RSY・ふくしま支援室主催)

@福島 11/1(土)～2(日)

福島県外避難者の避難元の現状を知り、地元市民団体や住民の皆さんとの交流、また避難者一人ひとりが抱える問題解決のための交流相談会が 11/1(土)～2(日)に福島で行われ、愛知・岐阜・三重の 12 世帯 23 名、ツアーチームでは帰還した小野君の参加もありました。

【浜通りツアー・郡山駅一大熊町一双葉町】

浪江町・道の駅なみえ一南相馬市小高区】

郡山駅からバスに乗り、大熊町、双葉町、浪江町、南相馬市小高区と北上しながら、中筋純さん(写真家・おれたちの伝承館長)のガイドで浜通りの各所を視察しました。

【おれたちの伝承館・放射能測定室見学】

南相馬市小高区にある、震災と原発事故をアートで伝える民営の「おれたちの伝承館」と「放射能測定室」を見学し、スタッフから「きのこ、野生動物肉、山菜等の放射能値は高い」と説明を受けました。

【小高住民と交流】@小高伝道所（旧小高教会幼稚園）



小高伝道所(旧小高教

会幼稚園)で、愛知県から帰還し、小高で双葉屋旅館を開かれている小林友子さん(商工会女性部部長)に、避難から帰還、避難区域で無人となった駅前通りを一人で花壇を作つて飾つた想い、復興への道のりを記録した映像(映像作家すぎた和人さん撮影)を見て、地元商工会の復興への努力等をお話ししていただきました。お茶を飲んでほっと一息ついた後、バスで福島へと移動。

【南相馬市小高区一福島市・杉妻会館宿泊】交流相談会】

11/2(日)午前は、地元支援団体(原子力損害賠償・廃炉等支援機構、ふくしま生活・就職応援センター、ふくしま連携復興センター・相談室 toiro)の活動紹介、この3月に福島市へ帰還された滝田さんご夫妻の体験談を聞かせていただきました。



福島へ帰還された滝田さんのお話し



またグループ別に参加者の皆さんの思いの丈を話し合った交流会、その他随時に専門家による個別相談会が行われました。



あおぞらカフェ 「ノンアルカクテル」で秋を楽しむ♪ 11/8（土）@RSY

今回のあおぞらカフェは、4世帯4名の参加で、講師の鈴村ユカリさん(名古屋市天白区 避難元:福島県富岡町)の「ノンアルコールビールでカクテルを作りましょう」という趣向で、ちょっとした大人の秋を楽しみました。

材料は、ノンアルコールビールにトマトジュースを半々に割り入れ、バジル、スイートマジョラム等7種類のハーブをミックスしたものを上から降り掛けて、手作りのおしゃれな「ノンアルカクテル」の出来上がり。他にも少量のオリーブオイルを垂らして、味の変化も楽しみました。



お昼にはホットケーキを焼いて、クリームチーズなどをトッピング。「

ワイワイ言いながら焼いたホットケーキは楽しくて、おいしかった」と好評。差し入れの柿、みかんもあり、豪華でおしゃれなランチになりました。「これとこれは味が合うね♪」と、おしゃべりしながら、楽しい一時を過ごしました。



能登半島地震避難者交流相談会「じんのび能登カフェ」

10/13(月・祝) @名建協会議室

交流相談会「じんのび能登カフェ」は、リース作りのお楽しみ企画の後、避難元の石川県や弁護士、司法書士、在宅保健師等の専門家の皆さんと、13世帯29名の参加者の相談対応に当たられました。

その後、参加者の皆さんと、真夏の日差しを浴びて久屋大通公園を散歩、テレビ塔の展望台からは名古屋の街を一望して楽しめました。



暑い中、久屋大通公園を皆で散歩



テレビ塔展望台に登りました

避難者の今② インタビュー// 鶴島道子さん (知多市在住 避難元:岩手県陸前高田市)

(聞き手:編集委員 富田祥子)

【今を大切に】 開口一番に言われた事は、「何時どうなるか分からないので、行きたい所に行き、会いたい人に会わないとね」、そして繰り返し「今しかない」「今を大切にしておかないと、一時間後に何があるか分からぬでしよう。災害もあるし、交通事故も。さっきまで元気だった人が亡くなる事だってあるでしよう」と。

14年前に津波でご主人を亡くされた後、一緒に知多市に避難した高齢の両親も亡くなり、「子どもたちも自立したので、やりたい事をやらないともったいない。今も震災で亡くなった多くの人の面影が浮かびます。きっと、何故今死ななきやいけないの?と思いながら死んでいったと思います」と語られました。

【住んでいる知多市は?】 「妹も住んでいて知らない所ではなかったけど、自分が住む所ではないと思っていました。避難して来た時は、周りは知らない人ばかりだったので、やりたい事をしても周りを気にしないでいい事に気付きました。今では地元で、防災の事やいろんな人と知り合って繋がっていく事が面白いし、この町で必要とされているのが有難いです」「震災前は、周りは知っている

る人ばかりだったので、「立派な格好してどこに行くの?」と言われたり、飲んでいてもすぐにはばれたりしてね」と、笑いながら懐かしそうに話されました。「じいちゃん(お父さん)やばあちゃん(お母さん)がいて、主人がいて子どももいたので、特に何もしなくても済んでいました」

【両親のように生きたい】 「前向きな両親で、起きた事は仕方がない、とよく言っていました。震災の避難所で、お粥を一日に二食しか食べられない時も“うみゃー、うみゃー”と言っていました。いつも“こんにちは”とニコニコして挨拶する人だったので、あんな風に生きたいと思います」

【旅行は脳トレ】 「今はいろんな所に旅行に行きますが、全部自分で計画をたてて、ホテルやチケットの手配なども自分でします。その方が自由だし、記憶に残り、だから旅行は脳トレ」。次に行きたい所は鹿児島だそうで、「美味しい物を食べて温泉に入って。足腰が強い内にね」との事でした。

今の暮らしを生き生きと語ってくださいましたが、故郷の陸前高田の事もすごく気にしておられました。「一番つらい事は震災後に人が居なくなつた事。寂しいです」とポツンと言われました。

飛島学園未来探究科「TOBI 探」9年生発表会 「飛島いのちの輪」 (西村淳一さん 避難元:宮城県山元町)



に関する事について、非常に面白い切り口で、7チームが活動を発表された。さらに各チームとも、発表会で会場の皆さんを巻き込む質問形式で、聴

◎今回
の発表
会は、
自分達
が住ん

でいる
飛島村

衆との一体感を工夫していた。

◎「歴史班」が飛島村の土地の拡大策(埋め立て)等について長い歴史をひもとき、時間をかけて調べ、自分たちの成り立ちを明確にしていた。非常に面白く聞くことができた。

◎次に「防災班」の発表で、学園の備蓄品の簡易テントの組み立てを会場で実践し、簡単に組み立てられる事を見てくれた。また、地震体験車で震度6強の体験、心臓マッサージを体験されたことは、何か起きた時に必ず役に立つと思う。

最後に一言。大地震発生後、約50分で津波が押し寄せてくるとの話がありましたが、津波が来る時間は確定ではないので、一度避難したら自宅に戻ってはダメです。東日本大震災で知人が自宅に戻り、ご夫婦とも流された実例がありました。

『里山を歩きましょう』に終止符 「長い間のボランティア、お世話さま、お疲れさまでした！」

「里山を歩きましょう」の会は、2014年9月から毎月、活動を続けられていて約10年になりました。10年以上の活動では、参加者の年齢や生活も変わって、人数もひと頃のようには多くはなくなり、また体力的に無理になってきたかと皆で話し合い、会の終了が決断されました。

愛知県被災者支援センターへ、NPO法人日本ヒマラヤン・アドベンチャー・トラスト(HAT-J)東海支部・東北応援プロジェクトメンバーの沼田満喜子さんたちから、愛知県へ避難している方々へ「一緒に歩きませんか？」とお誘いいただきました。HAT-Jは、山や自然を愛する人々が、山の環境保護について考え、自分たちのできることを実行していくこうというNPOです。その東海支部・東北応援プロジェクトでは、名古屋市の東山の森を中心

に、皆で散策を楽しまれて来られました。

2021年にHAT-Jが解散した後も、沼田さんは有志としてお声を掛けてくださり、自主グループの活動として続けてきました。沼田さんは、散策地の下見や集合場所の連絡など、常に気を配り続けてくださいり、出発する前には「軽くストレッチしましょう」と輪になり、また里山を歩く時にはいつも袋とゴミ用ハサミを持ち、ゴミを見つけては拾い、持ち帰られてきました。

東山の里山はじめ、五条川の桜並木のお花見、鶴舞公園の花菖蒲やバラ、年初めには熱田神宮や伊勢神宮への参拝など、参加者の皆さんのが思い出に刻まれていることと思います。沼田さんはじめ皆様、お世話になりました（編集委員：戸村）



平和公園くらしの森



東海固有の白玉星草を見に 右・沼田さん



参加者の皆さん

<沼田さんと、沼田さんへの参加者からのメッセージ>

思い返せば、2010年11月にHAT-J東海支部で(エベレスト登山家の)田部井淳子さん(福島県三春町出身。1990年、山岳環境保護団体・HAT-J代表。2016年没)をお呼びして、平和公園を歩いたのが懐かしいです。名古屋市の平和公園くらしの森はとても素敵な大切な空間ですね。良いところを残してくださいり、幸せでした（沼田さん）。

沼田さん、私たちは避難者として東も西もわからず、更に知り合いもほとんどいないなか、里山歩きの仲間に入れて頂きました。気分転換になり、更に四季折々の里山の空気、そして木々の色合いを楽しませて頂きました。本当にありがとうございました（Nさん2人）。

楽しかったです。どうもお世わさまでした

里山歩きは素晴らしい最高のイベントでした。皆さん、高齢なので事故がこわいですね。

良い判断だと思います。どなたも健康で過ごしたいです。お疲れ様でした（Tさん）。

年末までに伊勢神宮に行きますので、その時にお会い出来るように。お元気で身体を労ってボランティアを頑張って下さい。ありがとうございました（Kさん）。

おすすめの一冊

『歩く人はボケない』(長尾和宏著) (PHP 新書)

(あおぞら編集委員 潤川裕康)

町医者を 30 年、臨床医を 40 年行ってきた著者が、スキマ時間にちょこちょこと歩くだけで十分、認知症をはじめとする生活習慣病の大半は予防できる、と主張！

①ゴルフ場には元気な高齢者が多い！

ゴルフ場では 1 ラウンド 10 キロメートルを数時間かけて移動する。ここでは「ピンピンコロリ」で亡くなることができる！?

②歩くことは…

歩くことは足だけを使っているように思われがちですが、実際には全身を使った運動です。歩く時には、腕を振り、腰を動かしています。また、頭を支えるために首の筋肉も動かしています。従って、こまめに歩いている人は、ただそれだけで知らず知らずの間に全身運動をしています。それに対し、あまり歩いていない人や一日の歩数が 3,000 歩以下の人には、全身の筋肉を動かす機会が少なく、体全体の筋力が低下しやすくなるのは当然でしょう。歩く習慣の無い人は、筋力や認知機能が低下するだけでなく、免疫力(抵抗力)も低下します。

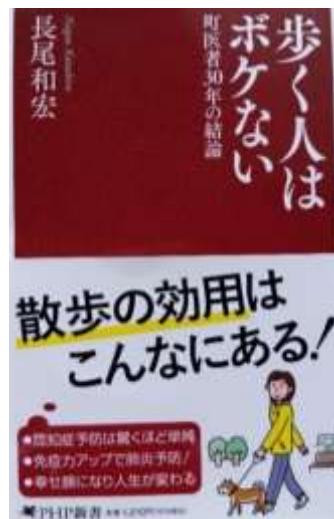
<太陽の光を浴びながら歩いて…>

- ◇便秘で悩んでいる人は歩くことが一番
- ◇パーキンソン病の進行を遅らせる
- ◇認知症も発達障害もこまめに歩くことだけで改善する
- ◇ビタミン D を活性化できる
- ◇ステージIVのがんでも、改善する人がいる
- ◇睡眠の質が改善する

<中高年以降のランニングは危険>

ランニングは、着地時に膝や足首の関節に大きな負荷がかかります。体重 60 キロの人が片足にかかる負荷は 180 キロほどで、転倒や怪我をす

る可能性があります。



③歩くことのポイントは「用事を作ること」

<例えば>

- 人に会う ○会食の誘いに乗る
- 買い物に行く ○映画を観に行く
- コンサートに行く ○地域の会に入る
- 花見に行く ○旅行をする
- ゴルフに行く等の予定を作る

④一日 1 万歩を歩かなくて良いです

⑤座っている時間を減らしましょう

⑥ながら歩きのすすめ・・・

<例えば>

- 歌いながらリズムに乗って歩く
- 川柳ウォーキングや俳句ウォーキング
- 計算ウォーキング
- 肘引きウォーキング
- 見ながらウォーキング

⑦良い食事をとりましょう

白米、パン、パスタ、麺類を少し控え、できれば白米を玄米や五穀米にしましょう。更に、肉、魚、大豆食品などを増やす工夫をしましょう。

=====

◆編集委員（潤川）は、毎日 5,000 歩を目標に歩いています。歩くことがこんなにご利益があるとは、知りませんでした。ゴルフ、ランニングはやりません。玄米に切り替えようかな！

« さっちゃんのレシピ 焼きリンゴ »

【材 料】 リンゴ小さめ 2 個、砂糖小さじ 1 強、バター小さじ 1、シナモン小さじ 1/4

【作り方】

- ①リンゴの芯の部分をナイフかスプーンで 3 cm 程の深さにくり抜く。
 - ②①のくり抜いた穴に砂糖、バター、シナモンをそれぞれ入れる
 - ③アルミホイル(20 cm 位)の廻りを少し高くして、お皿を 2 枚作る
 - ④③に②を乗せ、180°C のオーブンで 40 分程焼く(リンゴが大きい時は 50 分程)
 - ⑤アルミホイルのお皿にたまつたシロップも一緒に入れて出来上がり
- (注)紅玉など酸味のある品種が向きますが、フジなどの場合は②にレモン果汁を 4~5 滴入れると良い。
- ※ アツアツの焼リンゴにアイスクリームを添えると、クリスマスのデザートなどにも✿



【イベント情報】 *開催・内容等が変更になることがあります。詳しくはチラシでご確認ください。

開催日	イベント名	内容（主催など）	会場
12/21(日) 10:30~14:00	4 団体合同交流会「冬のあったか芋煮会&餅つき」	共催：愛知県被災者支援センター、被災者支援ボランティアセンターなごや、震災・原発事故による県外避難者自主グループめぐりあいの会、能登半島地震避難者支援ネットワークあいち	東部地域療育センターぽけっと 名古屋市千種区猫が洞通り 1-15 地下鉄東山線本山駅 2 出口(誘導有)



ウクライナ避難者の近況 (あいち・なごやウクライナ避難者支援ネットワーク:事務局レスキューストックヤード)

学生たちが主体の団体(U-CRANE)の主催で、11/2 にウクライナでははじみのない日本の運動会を楽しみました。初めての綱引き、玉入れ、2 人 3 脚、かけっこ等も、子どもも大人も、とても面白かったです(JUCA facebook より)。



【編 集 後 記】

- ・まだ緑色の銀杏の木を見ながら、通勤しています！ でもこの号が皆さんのお手元に届く頃は、黄色の落ち葉になって、木枯らしに吹かれながらカサコソと音を立てて、歩道をかけまわっている事でしょう (T.S)
- ・秋になり 夜になるのが 早くなり 6 時が暗い 夕焼けきれい ／ 1 日中 夜まで晴天 洗濯物布団にシーツ すっきり乾き ／ あおぞらの 原稿書くに 読んでいる 歩けばボケない さすが医者の本 ／ あのお家 独り住まいか 想像す 小さな畑 婆さんがいた (T.H)
- ・ついこの前まで、あんなに暑くて苦しかったので、少し気温が下がってきたからって「寒い」とは言ふまいと思う、当面は…。いやまた寒いのはいやだ、いやだと言うのか、生身の身体は (T.K)