

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：052-964-6722
FAX：052-964-6993
開館：月～金 10～17時



タイトル「ゆめの中は雪の中」



ますだあこ さん (8歳)

＜表紙に掲載する私の1点、1枚を募集しています＞

あおぞらの表紙にあなたの作成した作品を掲載してみませんか？興味があればご連絡ください。

①作品のタイトル ②説明 (30字程度) ③掲載するお名前 ④年齢 ⑤連絡先 (氏名・メールアドレスまたは電話番号) を明記のうえ、メールまたはFAX、郵送にてお送りください。

田原市空き家バンクのご紹介！！

田原市は、愛知県の最南端に位置し、北は三河湾、南は太平洋、西は伊勢湾と三方海に囲まれており、黒潮の影響から比較的温暖な気候で年間平均気温は、約 17℃と自然環境に恵まれたまちです。また、産業面においては、日本一の農業産地であり、工業においても製造業を中心とした全国屈指のまちです。海沿いには、さまざまな産地直売所が立ち並び、新鮮な野菜や果物を買うことや地元食材を使用した飲食店も多く並んでいます。

また、年中サーフィンができることからサーフィンのメッカとしても有名です。

このように自然豊かであり産業が豊富なまちですが、本市においても全国的な傾向と同様に少子高齢化・人口減少社会が進展しており、総合計画では、人口減少に歯止めをかけ、まちの活力を維持することとしています。



このため、本市においては、近年、増加傾向にある空き家の有効活用を促し、人口減少対策の1つとして、平成21年度に「空き家バンク」を設置しています。

この制度は、市内における空き家の有効活用を通して、定住人口増加のための誘導、推進を図り、地域の活性化及び地域コミュニティの維持に繋がる、魅力あるまちづくりに寄与することを目的としているものです。また、本制度は、登録制度となっており、賃貸もしくは、売買を希望する空き家の所有者と、定住、移住希望者が出会えるよう、市が空き家の情報提供と入居者の募集をするしくみとなっています。

「自然豊かな田原暮らしを希望する方、定住・移住希望のある方、田原に住んで毎日サーフィンを楽しみたい方など、お気軽にご相談下さい！」

詳しくは、下記の問合せ先へご連絡いただくか、本市ホームページをご覧ください。



【お問合せ先】

田原市役所 建築課 住宅係

〒441-3492 田原市田原町南番場 30-1

TEL : 0531-23-3527 Mail : kentiku@city.tahara.aichi.jp



県内市町村の住まいや街づくりの取り組み紹介②

高蔵寺ニュータウン地区は、昭和43年の入居開始から50年が経過します。充実した施設や自然環境に恵まれている一方で、人口減少や少子高齢化による課題が明らかになってきました。そこで、平成26年度に、高蔵寺ニュータウンの空き家及び空き地の流通促進を図り、魅力ある居住環境の創造や地域の発展に寄与することを目的として「高蔵寺ニュータウン住宅流通促進協議会」を設立しました。

この協議会は、春日井市市政アドバイザーを全体統括とし、春日井商工会議所、春日井市、UR都市機構中部支社、(株)URリンケージ中部支社、高蔵寺ニュータウンセンター開発(株)、住宅金融支援機構東海支店、(株)大垣共立銀行、高蔵寺まちづくり(株)で構成されています。各会員が役割分担をしながら、官民連携により課題の解決に取り組んでいます。

平成26年度より、空き家のリノベーションアイデアコンペやリフォーム補助モデル事業等を実施したほか、空き家バンクや高蔵寺ニュータウン公式サイト(左下QRコード)を立ち上げ、積極的な情報発信に努めています。

近年では、リバースモーゲージ^{*1}やホームインスペクション^{*2}といった中古住宅の流通を促す制度の活用や周知を目的としたセミナーを多数開催しています。今年度は、国土交通省の「先駆的空き家対策モデル事業」にも選定され、新しい住宅流通の取り組みとしてUR賃貸住宅の空き室をDIYによりリノベーションするワークショップを開催しました。

また、大垣共立銀行や十六銀行と連携した低金利ローンの実施、UR都市機構と連携した

親族の近居による家賃減額など、多様な主体との連携による移住・定住支援を展開しています。

今後も、高蔵寺ニュータウンは、多様化するライフスタイルの提案と取り組みを充実させることで、子育て世代の居住を誘導し、世代間の均衡が取れた持続可能なまちを目指していきます。

【高蔵寺ニュータウン空き家バンクとは】

高蔵寺ニュータウン住宅流通促進協議会の構成団体である春日井商工会議所が管理運営している空き家情報サイト(右下QRコード)です。

当サイトを通じた不動産売買については、当商工会議所の会員企業が不動産仲介、改築工事の設計・工事施工の相談にのります。地元を知り尽くした事業者が、春日井での新たな暮らしを住宅の面からサポートしています。

※1 リバースモーゲージ…自宅(持ち家)を担保にした主にシニア層向けの融資制度。自宅を所有しているが現金収入が少ないという世帯が、住居を手放すことなく収入を確保するための手段。

※2 ホームインスペクション…住宅に精通した建築士などの専門家が、住宅のコンディションについて調査を行い、住宅の劣化状況、欠陥の有無、改修すべき箇所やその時期、おおよその費用などを見きわめ、アドバイスを行なう。

<高蔵寺ニュータウン公式サイト>

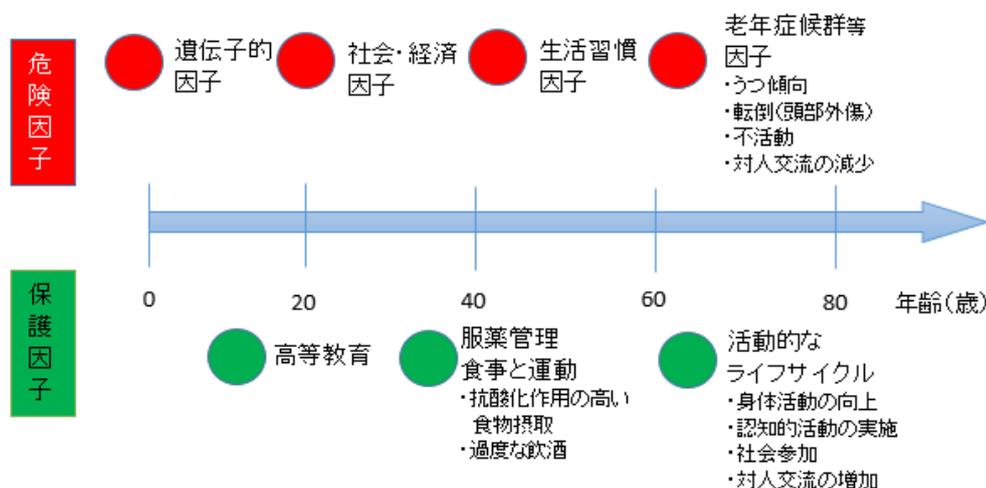


<春日井商工会議所が管理運営している空き家情報サイト>



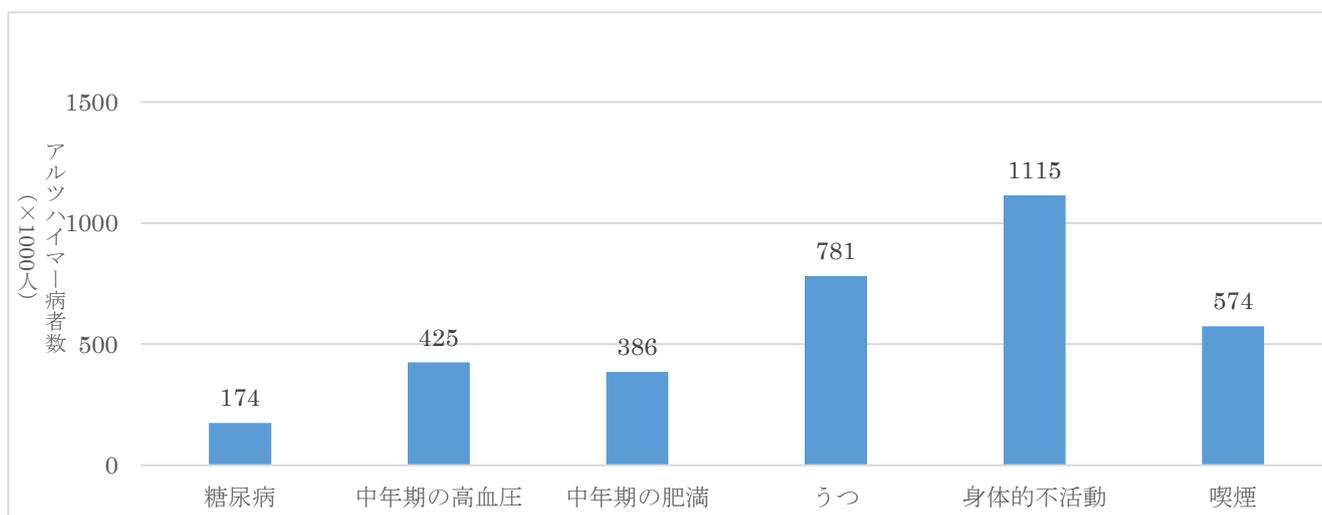
認知症予防①

認知症になりやすい人の特徴



認知症を予防するためには、各年代に応じた危険因子と保護因子を明らかとして、危険因子の排除と保護因子の促進をする必要があります。高齢期には、加齢ともなっていて生じるさまざまな症状（老年症候群）を排除することが重要であり、活動的なライフスタイルを身につけることが必要となります。

アルツハイマー病と密接に関連しているのは？



Barnes DE, Lauroi Neurol 2011.より改変して作図

危険因子のなかでも、身体的不活動を改善することはアルツハイマー病の予防につながる可能性があります。身体活動には、特別に時間をとって実施する運動と、日常生活の中で実施する活動とが含まれ、これらの要素をバランスよく取り込んでいくことが身体活動量を向上させるために重要となります。

出典元：国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター
『認知症予防へ向けた運動コグニサイズ』冊子より

認知症予防②（ストレッチしてから開始し、休憩を取ってください）

コグニサイズ

コグニサイズとは、コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせた造語で、コグニション課題とエクササイズ課題を同時に行うことで、脳とからだの機能を効果的に向上させることをねらいます。

慣れてきたら、次の課題に移りましょう。

コグニサイズ：コグニステップ

STEP1

コグニション課題

両足で立って、しっかり考えながら1から順に数をかぞえ、「3」の倍数では、手をたたきます。



STEP2

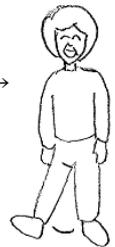
エクササイズ（ステップ）課題

ステップを覚えます。

- ① 右足右へ→② 右足戻す→③ 左足左へ→④ 左足戻す

（①～④を繰り返します）

リズムよくステップします



STEP3

コグニサイズ コグニステップ

右横・左横に
ステップ

※1～4を1セットとして、約10分間繰り返す。

両足をそろえ
背筋を伸ばし
立つ。



自分側

運動しながら、脳を刺激する

ステップ運動+3の倍数で拍手



大きく動かす



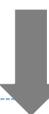
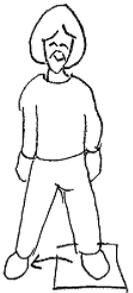
1 右横に大きく
ステップする。



自分側から見た足の動き

※足の動きを示す図は、自分側から見たもの（以下同様）。

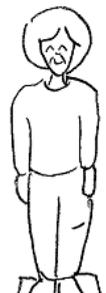
①



2 右足を
元に戻す。

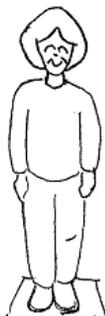


②



拍手

4 左足を元に戻す。
ここまでが1セット



④



③

3 左横に大きく
ステップして、
拍手する。



③



大きく動かす

まずは、「3」の倍数で手を叩くことから始めてみましょう。慣れてきたら、ステップの順番を変えたり（例：左右や前後を組み合わせる）、手をたたく倍数の数や数の数え方（例：「13」からかぞえ始める、数を引きながらかぞえる、など）を変えたりと様々な種類を試してみましょう。工夫次第でいろんな方法で楽しめます。

コグニサイズでは、運動と認知トレーニングを組み合わせることで、脳への刺激を促すことが期待できますが、これだけで認知症が予防できるわけではありません。普段からの食生活や睡眠、適度な運動など、健康的な生活を心がけることも重要です。

リレートーク（思い出という名の天秤）

名古屋育ちの私は雪景色を知らずに育ったが、福島市に16年間暮らして、冬に雪が積もり春を待ちわびる気持ちを知った。

四季の自然（春の桜、夏の星空、秋の紅葉、冬の雪）を実感することで、はじめて理解できるようになった本がある。「妖精詩集」（W. デ・ラ・メア著、荒俣宏訳、ちくま文庫）だ。東京で過ごした学生時代、私はこの本を理解できなかった。美しい挿絵に惹かれてページを繰っても、活字から情景がイメージできずにいた。ところが福島市で子育てをしながら過ごして数年、ある日ふと「妖精詩集」を読み返して驚いた。草むらのそよぎ、梢の風のささやき、夕ぐれりの薄闇、雪の透明感、それらが生き生きと実感できた。簡潔な詩の行間から、東北の自然で知った日々の景色が浮かんだ。異国の詩人が半世紀前に、寡黙な言葉でとじこめた自然の息吹、それを日本の東北の片隅で共有できる自分自身に驚いた。

あるいは、そのささやかな驚きが、福島市で得た豊かな時間のうち、自分の根を揺るがす、最も深い体験だったかもしれない。2011年3月16日の自主避難のとき、数日分の手荷物だけをつめた旅行かばんに「妖精詩集」の文庫本を入れた。とっさの思いつきだったが、避難先の名古屋でこの詩集にはずいぶん心慰められた。古びた文庫本は今も手元にあって、さまざまに語りかけてくる。



震災後の自主避難で失ったもののうち、今でも残念なのは、子どもの頃から弾き、福島でもレッスンに通っていたピアノを手放したことだろうか。震災前に、ピアノの先生から「新しい曲に1年がかりで挑戦しましょう」と提示され、楽器店に注文して取り寄せた「シューベルトの即興 OP142・No. 3（5つの変奏曲）」の楽譜は、とうとう弾かずじまいだった。30年前に不治の病で夭逝した妹も弾いていた思い出のピアノなので、手放す決心が何年もつかなかったが、福島市の自宅は売ってしまったし、今は名古屋の賃貸マンション暮らしでピアノの音量は近所迷惑になる。置き場所もなく、とうとう涙をのんで中古売買の窓口から製造元に売ってしまった。

震災後の自主避難で生活は様変わりしたが、実家のそばに家族で住み、高齢の両親は喜んでくれる。被災者の立場でお世話になった区の社会福祉協議会だが、今は「たまり場プロジェクト」に住民として参加し福祉を学んでいる。知らないことばかりで面白い。失ったもの、得たもの……まだすっきりと整理できてはいない。日々を重ねることに精一杯だ。

愛知県被災者支援センターから「ADR 損害賠償」の手続きをとるようにと勧めていただいたが、いくばくかの金銭と、自分が手放した大切なあれこれを天秤にかけることが、まだできずにいる。（あおぞら編集委員 中村友恵）



交流会（おかざき交流会）

2018年2月18日(日)に開催した交流会の感想です。参加者は11世帯20名でした。

～参加者の声～

おかざき交流相談会で、小学生の息子とバナナブレッド作りやアロマハンドトリートメント、甲状腺エコー検診、甲状腺学習会へ参加させていただきました。

バナナブレッドは、食材などにとても気遣いがあり、息子と一緒に楽しく作りました。おみやげに作ったバナナブレッドをもらい、家族でおいしくいただきました。また子どもと一緒に作ってみたいと思っています。

アロマハンドトリートメントは、たっぷりのアロマオイルで手や腕をマッサージしていただき、心身共にリフレッシュできました。終わった後でいただいたハーブティーもとてもおいしかったです。

甲状腺説明会では、普段病院では聞けないことやネットで調べても分からないことなど、いろいろ詳しく教えていただきました。

また、甲状腺エコー検診では、画像を見ながら質問や相談ができ、丁寧に説明していただきました。

普段、子どもの生活面や健康のことなど、心配事を誰かに相談する機会がなく、1人で考えることが多いのですが、同じ境遇の方と学校での話や生活で気をつけていることなどを話したり、相談ができ、とても良かったです。また機会があれば、参加したいと思っています。

(M.K)

～支援者の声～

「参加された皆さんといっしょにバナナブレッドを焼いて楽しみましょう」と、おかざき交流相談会に参加させていただきました。

小さなお子さんからお父さんを交えてのお菓子作りは、暖かい雰囲気の中、とてもしっとりおいしく出来上がりました。

震災で引っ越しを余儀なくされた皆さんと共にお弁当を食べながら、三十数年前『エトセ工房』を構えるため旧額田町に引っ越した時のことを思い出しました。ダイオキシン、水俣病、生き物を死なせてしまう合成洗剤、そして原発の問題等々、「自分たちの生活は自分で守らねば…」との思いから長女の小学校入学を機に、美しい水、そして豊かな自然を求めて引っ越ししたのです。

初めてこの地を訪れたのは、大きなぼたん雪の降るとても寒い日、これから始まる厳しい生活への不安でいっぱいでした。馬小屋を改造した小さな家での一年でしたが、二人の子どもたちはいつも元気でみんなと山に川に遊び回りました。そして、いつの間にか親を超えて巣立っていきました。

新天地でのさまざまな出来事、たくさんの方々との出会いと力を頂き、ここまで生かされて来たことに感謝の思いでいっぱいです。これからも自分を信じ、少しでも幸福な生活、そして子どもたちの未来のために前進して行きたいと思っています。

(エトセ工房 磯貝幸子)

バナナブレッドの作り方

材料

有塩バター・・・・・・・・120g
卵・・・・・・・・2個
砂糖・・・・・・・・120g
① { 小麦粉・・・・・・・・150g
重曹・・・・・・・・小さじ1.5
塩・・・・・・・・少々
シナモン・・・・・・・・小さじ1
バナナ・・・・・・・・2本
レモン果汁・・・・・・・・少々



手順

1. 常温に戻したバターをボウルに入れ、クリーム状にし、砂糖を2回に分けて混ぜる。
2. 卵を2回に分けて混ぜ合わせる。
3. 2のボウルに、Aを入れ、よく混ぜる。
4. フォークでバナナをつぶし、レモン汁をかける。
5. 3に4を混ぜ合わせる。
6. クッキングシートを敷いた型へ流し込む。
7. 170℃～180℃に予熱したオーブンで、45分～50分程度焼く。

※型はパウンドケーキ型、ケーキ型、耐熱ガラスなどお好みで。

支援センターからのお知らせ

<囲碁クラブ終了のお知らせ>

囲碁クラブ担当・瀧川裕康

あおぞら読者の皆様へ

5年6ヶ月（66回）にわたり囲碁クラブを実施してきましたが、参加者が減少してきたので、全参加者の合意により今年3月をもって終了することになりました。日本棋院中部総本部様には、私たちのために、毎月無料で一部屋をお貸しくださったことに深く感謝を申し上げます。かつては日本中の昼休み時間は、どこでも働く人の囲碁を打つ風景が当たり前のようにありました。その延長で、高齢な被災者の中に囲碁好きな方が多くいるなら、交流になればと囲碁クラブを始めまし

た。意外と子どもの参加が多い時期があって、賑わったのは望外の喜びでした。支援者と一緒に打ってくださった方々は、東北に縁のある方でした。ここまで長く続けられたのは、これらの参加者の熱意があってこそでした。これまでに参加されたすべての方に心からお礼を申し上げます。これは被災者・支援者の次のステップに進んだ結果の誇りある終了だと信じます。機会があれば、またお会いしましょう。



<第1回目はプロ棋士による指導碁がありました>



<第10回目は老若男女入り混じってにぎやかに実施>

<編集後記>

- ★福井県の「原発設置反対小浜市民の会」が、昨年9月に小泉純一郎元総理大臣の講演会を実施した。その書き起こした長い文章は読みごたえがあった。DVDを買い取って見た動画は90分で、辛抱が要ったが、これまた良かった。(H.T)
- ★准認定ファンドレイザーの資格を取得しました。ファンドレイジングのことを理解することができました。(J.I)
- ★7年目の3.11。皆さんはどう感じましたか？私はツライ思いは今も変わらずにあります、あの日をキッカケに出会えた人たちに支えられ、前に進んでこられたなと感謝の気持ちでいっぱいになりました。(Y.Y)
- ★最近、ガトーショコラやシフォンケーキなどのお菓子作りにはまっています。(H.S)
- ★NGOに招へいされ来日したウクライナの母親は講演会で、「チェルノブイリの経験を福島のために還元したい」と語った。(K.T)



あおぞらに関する
ご意見ご感想はこちら

〒460-0001

名古屋市中区三の丸3-2-1

愛知県東大手庁舎1階

愛知県被災者支援センター

TEL : 052-954-6722 FAX : 052-954-6993

Mail : aozora@aichi-shien.net

