愛知県被災者支援センターニュース　第 106 号 平成 31 年 4 月 25 日発行

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

＜ご挨拶＞　新年度を迎えて

皆様いかがお過ごしでしょうか。

新年度を迎え、当センターも心機一転の気持ちでスタートさせていただいたところです。昨年度からのスタッフに一部変更はありましたが、事業としましては、本紙『あおぞら』や各種情報を定期的にお届けしたり、エコー検診＆交流会など、皆様方に必要な専門家との相談の場や交流の機会を設けたりして参ります。また、昨年度同様、ご相談やお問い合わせの窓口の開設に加え、より気軽にセンターにお立ち寄りいただけるよう「あおぞらカフェ」（ミニ研修会や交流会）なども皆さんのご意見を基に工夫を凝らして開催いたす予定です。

東日本大震災から 8 年。どれだけ月日が経過しようと、私たちは、できる限りお一人おひとりの声を直接お聞きし、お一人おひとりが望まれる距離感で、いつも皆様のそばにいたいと考えています。今年度もよろしく願いいたします。

愛知県被災者支援センター
センター長　栗田暢之

あおぞら編集委員　募集中！

★毎月 1 回の 編集会議（参加できる時だけで OK！）／「こんな内容を載せたい」「こんな方にインタビューをしたい」などアイデアを出し合う／暮らし・関心事の情報交換も／連絡はメーリングリストで★興味・関心のある方、お問い合わせください。

≪表紙の絵/作品/写真　募集中！≫

①絵/作品/写真のタイトル
②簡単な説明
③掲載する氏名またはペンネーム、年齢
④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、メールまたは郵送にてお送りください。

●E-mail：
aozora@aichi-shien.net
メールフォーム➡

≪もくじ≫

新年度にあたってのご挨拶・・・・・・・・・1
交流会（ふれあいひろば小牧／近畿×東海
避難者交流／夜の森お花見／グランパス
観戦イベント）・・・・・・・・・・　2－3
5 月イベント情報・・・・・・・・・・4
健康だより・目力エクササイズ・・・・・4

＝各地の交流会から＝

ふれあいひろば小牧（3/17）

（兼森　良子）

3 月 17 日に「ふれあいひろば小牧」が開催されました。多くの方々に協力して頂き第 19 回目の開催となりました。今回は手巻き寿司、いなり寿司、お吸い物、ゼリーを作りました。

参加者とボランティアさんでの調理も楽しく大切な交流となっています。ボランティアさんには事前打合せ、反省会にも毎回出席して頂き貴重なアドバイスを頂いています。

ボランティアさん無しには「ふれあいひろば小牧」は成り立ちません。いつも元気で笑い声が絶えず賑やかな交流会になっています。もちろん参加者も顔馴染みの方が多くなり、毎回近況報告しています。料理を食べてお茶を飲みながら普段の生活のチョットした出来事を話す事が、とても大切な時間になってきています。

東日本大震災から８年が過ぎました。いろんな方々に支えられて前に進んでいる事を実感します。「ふれあいひろば小牧」が頑張っている皆さんの「休憩場所」になれたら嬉しく思います。今年度も開催を予定しています。時間がありましたらぜひ遊びに来て下さい。

近畿×東海避難者大交流会 in 岡崎（3/17）

近畿（京都・大阪・兵庫）と東海地域にお住まいの避難者の方たちが、3 月 17 日に岡崎市で交流会を持ちました。親子連れなどバスでやってきた約 30 名の方々を、NPO 法人風舎・エトセ工房の支援者と東海地域の参加者の皆さんが出迎えました。

それぞれが石窯でピザづくりを体験したり、岡崎の特産の八丁味噌を使った五平餅をほお張ったり、マキの火を囲んで焼いたお芋、手作りのハーブティや薫り高いコーヒーなど、主に地産地消の食材のおいしい食べ物を堪能しました。心配されていた空模様は、天気予報どおりに雨が降り出し、冷え込んできて、皆さんが火の側に集まり、子どもからシニア世代までいろいろな話題でおしゃべりに花が咲きました。

その合間には、参加者でソプラノ歌手の竹内支保子さん（豊田市に移住）の美しい歌声も聞くことができ、皆も一緒に口ずさみ癒されました。

身も心も満足して、近畿からの参加者は岡崎城や八丁味噌蔵の見学へ。これは、岡崎で避難生活を送りながら、福島から子どもたちの保養活動も行っている小松恵利子さんのコーディネートにより実現しました。今回の交流会を企画された「みんなの手」（京都）代表の西山祐子さんは、東海地域の避難者と支援者の温かい歓迎に感激し、「これからもぜひこのような交流の機会を持っていきたい。それがそれぞれの一歩を踏み出せるきっかけになれば」と今後への思いを述べられました。

夜の森お花見交流会 in 豊橋（3/30）

（新城市　関内）

春の日差しが快く感じられるこの頃、豊橋生協会館にて、「夜の森桜お花見交流会」が開催され、私たち家族も参加させていただきました。会場で受付を済ませると、パネル形式で震災当時の写真が沢山展示されており、今まで幾度となく見てきた場面ではありましたが、改めて震災の恐ろしさを感じました。

私たちの住んでいた地域は、原発からは 40 キロほど離れており、震災直後に、避難するには少ないガソリンではありましたが、急きょ思い切って車に荷物を詰め込み、車を走らせました。その時の出来事は今でも忘れられません。

そして会場では、豊橋市防災危機管理課の鈴木さんが、プロジェクターを通し被災地域での活動や東海地震への備え等、詳しく説明をしてくださいました。今被災地でとても大切な事は、やはり「心のケア」である事、そして各地域の防災マップの重要性を再確認する事ができました。

それから宮城、福島などのお菓子コーナーや手作り小物、そして「いか人参」や「かんづき」等、とてもあたたかく美味しくいただく事ができ、あっという間に時間が過ぎていきました。

夜の森の桜の直系子を全国に広めていく「夜の森桜プロジェクト」によって、桜の日々の成長と共に、全国へ避難している人たちの被災地との距離が近づいていける事を、これからも期待していきたいです。

グランパス観戦招待イベントへの思い

（愛知県サッカー協会西尾張地区技術委員会
池田博貴）

2011 年、我々は、東日本大震災で被害に遭われた方々に何かできることはないかと考え、物資を送ったり、被災地を訪問してサッカー教室を行ったりしました。仙台での J リーグの試合観戦ツアーも行いました。サッカーを「見る」イベントも好評をいただきました。これまでに 30 回程東北に赴き、現地の方々と交流しましたが、こちらが元気をもらうことが多かったです。

ある時、多くの方々が東北から愛知県に移り住んでいることを知り、その東北の方々とも交流ができないかと考えました。その頃に名古屋グランパスの GK（ゴールキーパー）コーチが行う講習会を西尾張地区で行うことが決まり、多くの指導者が勉強の場として集まる機会を利用してチャリティー活動をしました。その後も活動は続き今年で 6 年目となります。毎年楽しみにしてくださっているサッカーファンの話を聞いたり、御礼にと手作りのパンをいただいたり、交流が続いています。

我々は今後も、サッカーの資質向上とともに、東北の方々との交流を深めていきたいと考えています。

名古屋グランパス試合観戦（3/30）

（名古屋市　S.I）

8 年前は、福島県の南相馬市に住んでいました。知り合いを頼り、妊娠中の妻と名古屋に来ました。その冬に息子が生まれました。4 月から小学 2 年生になります。1 年生からサッカーを始め、毎日楽しく小学校に通っています。

テレビではサッカーの試合を見ていましたが、今回プロの試合を目の前で見ることができて、息子はくぎ付けになっていました。楽しかったと言っていました。また来たいと言っていました。楽しい時間を過ごすことができました。ありがとうございました。

５月イベント情報

開催日	イベント名	内容（主催）	最寄駅
12 日(日)	**気軽にお茶のみ交流会** （岩手・宮城交流会） （東海市しあわせ村 保健福祉センター）	おいしいお魚の煮つけ･肉団子スープを作りましょう！ 温灸体験も （途中参加・退出も OK です）	**名鉄「聚楽園（しゅうらくえん）」駅** （注意：準急・普通電車のみ停車）

※申込先などの詳細は、同封のチラシ（前月号に同封している場合もあります）をご覧ください。

保健師さんの健康だより　「目力(めぢから)エクササイズ」

加齢と共に視力と目力は低下します。視力はフォーカス(日常的に視力検査でお馴染みです)で、ピントの度合いを数字で表したものです。目力は見る力・能力です。動いている物を鮮明にみる動体視力・瞬間的に物を見極める瞬間視力・情報を認知できる視界の広さ有効視野です。目力は鍛えることで低下を抑えることができます。

①左右の親指を肩幅程度に立て　②目と親指の距離は 30ｃｍ位とする。

③首を動かさず、目のみ左右に動かして立てた親指を見る。1 往復 1 秒の速さで 20 往復が 1 セット。爪にピタッと視点を止めることが大切。左右・上下・斜め左右等する。

①・②

③

週 3 回以上、できれば毎日行う。

高齢者が交差点で交通事故を起こす原因の一つに、有効視野の低下等があります。目力を鍛えることで、生活力が改善し活動的な生活を送ることができます。若者達もパソコンやスマホ等を日常的に使い目に負担をかけています。ぜひ試してください。(愛知工業大学　石垣尚男先生ご指導による)

「あおぞらカフェ」ってなに？：避難者の皆さんの自主的な企画によるミニ交流会(10 名程度)。会場は愛知県被災者支援センターのフリースペース。皆さんの得意なことでワークショップや情報交換、ちょっとした会合などができます。〔昨年度は、アロマハンドトリートメント体験、ビーズ細工、我が家の防災対策、放射能について学ぼう、でした〕　興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。

編集後記

- お仕事で通っている瀬戸市で、神社に沿って流れる川沿いに植えられた桜並木が満開。空と私の間に桜が咲いて、風吹けば川面には花筏が敷かれて、とっても心地良い気持ちになれたことに幸せを感じました。（S.Y）
- 誕生日　年を取るのも　めでたいが　皆で食事　美味しく嬉し（H.T）
- はじめまして。これまでボランティアとしてセンターの交流相談会等に参加させて頂いていましたが、何とこの年で（内緒！）スタッフとして参加させていただくことになりました。皆さまに迷惑かけるかもしれませんが、宜しくお願いします。（N^2）
- 新しい環境に身を置くと、これまで活躍してきたとみられる人でも、それなりの不安感を訴えます。それを聞くと、自分の心がなんだかちょっと心が緩くなります。同じだね、と。（T.K）