愛知県被災者支援センターニュース　第119号　令和２年５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

＜これは何の花？　５月の濱田農園は、野菜が花盛り＞

※お知らせ：

愛知県被災者支援センターは、新型コロナウイルス感染症対策による国の「緊急事態宣言」の解除（5/14）に伴い、通常どおり開所していますが、引き続き感染防止のため、ご相談、お問い合わせ等は、できるだけ電話、ファクス、メールでお願いします。

募集しています！

表紙の絵/作品/写真

①タイトル　②簡単な説明　③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）を明記してメールまたは郵送でお送りください。

あおぞら編集委員も募集中！

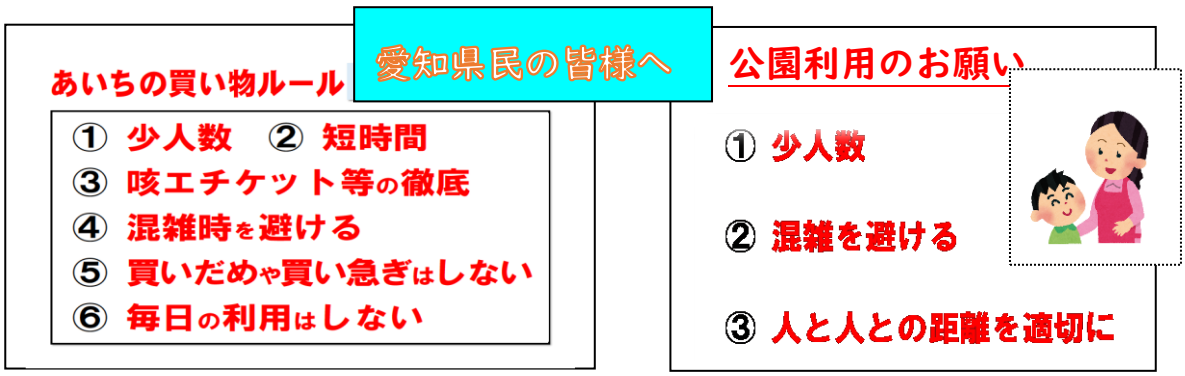
≪もくじ≫

P1．濱田農園写真、お知らせ、募集
P2．【新型コロナウイルス感染症対策】
P3．編集委員紙上トーク
P4．情報コーナー、レシピ、編集後記

【愛知県新型コロナウイルス感染症対策サイト】より関連情報のご紹介

◎「高齢者のための新型コロナウイルス感染症ハンドブック」〔国立長寿医療研究センター病院提供〕
→https://www.ncgg.go.jp/hospital/news/20200319.html

◎体力維持・認知症予防のお役立ち情報！　自宅でできる筋力トレーニング（あいち健康プラザ）
→http://www.ahv.pref.aichi.jp/www/contents/1583825763766/simple/2020031150.pdf



▽新型コロナウイルス感染症に関する問合せ（県民生活への影響や経済対策など）

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）

受付時間：9:00～17:00(土日祝含む)　Tel:052-954-7453　Ｅメール:sodan-corona@pref.aichi.lg.jp

▽新型コロナウイルス感染症が心配な時の一般相談窓口（健康相談）

感染症対策局感染症対策課　感染症グループ

Tel：052-954-6272　Ｅメール：kansen-taisaku@pref.aichi.lg.jp

＊＊最新情報は愛知県 HP をご覧ください→　https://www.pref.aichi.jp/site/covid19-aichi/

編集委員　紙上トーク

皆さまいかがお過ごしでしょうか？　出かけられない、子どもたちが学校へ行けない、仕事がどうなるか不安…など、編集委員を中心にメールで近況報告をしていただきました。今回の「紙上トーク」参加者は、竹内支保子さん(豊田市)、小松恵利子さん(岡崎市)、鈴村ユカリさん(名古屋市)です。

①　最近の我が家のトピックスは？

〔竹内〕

この春、前の家から車で 20 分の距離に引っ越しをしました。 3 月に 1 ヶ月かけて引っ越し業者を使わずに自分達で引っ越しました。軽トラで毎日のように運びました。運んでも運んでも終わる気がしない、こんなに荷物が増えていたかと自分でもびっくり。それでも運ぶ前に断捨離をして、新居でも断捨離をしながら片付けているので、だいぶスッキリ、新生活を送れるはずです。

〔小松〕

今年 1 月に法人を立ち上げ、3 月に託児室とワークスペース運営事業をスタートさせました。こんな時期に始め、周囲から心配の声が聞こえてきましたが、開室当初より子どもの声がしない日はありません。お陰様でスタッフに恵まれ、毎日「こどもと暮らす」生活です。

〔鈴村〕

福島のお家を思い出せるようなウッドデッキがほしくて、DIY(⋆手作り)で基礎から始めています。今は束 (つか) を建てているところです。あと、今年もオリーブの木にたくさんの花が咲き始め、クマバチが集まってきました。結実が楽しみです。

②　お子さんたちの成長、ご家族の様子は？

〔竹内〕

引っ越しを機にテレビを見ない生活になり、子ども達は外で遊び、たくさん体を動かすようになりました。特に自転車に乗る楽しさを覚えました。前の家では危なくて自転車になかなか乗れなかったので、本当に楽しそうです。

〔小松〕

4 月、長男はいわき市で就職。三男は東京の大学 3 年生。いわき市でオンライン授業を受講。フランスに留学中の二男は、研修のためサンフランシスコ滞在中、外出禁止令が発令され、急遽帰国。岡崎にてフランスの大学のオンライン授業を受講。夫は、1 月の中国出張がキャンセル後、いわき市の自宅で在宅ワークもできず、毎日出社しています。

〔鈴村〕

大学生の長女は、春学期は全てオンライン講義で、自宅にいる時間が増えました。将来の話も少しするようになりました。まだまだ迷い中のようですが。長男は長引く休校で、すっかり昼夜逆転生活です。学校再開に向けて、戻さなければいけないという自覚があるようです。看護の学部を目指しており、理系のクラスに入れたのですが、大学生活を取り戻してほしいところです。

③　我が家のコロナ対策は？

〔竹内〕

とにかく街に出ないで田舎に引きこもり生活。免疫力を上げるため、体を動かす。子ども達は外で遊び、私は家の片付け＆掃除！

〔小松〕

質の良い食事、睡眠、適度な運動です。3.11 震災後と同じです。

〔鈴村〕

手洗いうがい、マスク着用はもちろんのことですが、震災経験後に学んだハーブの知識を、フルに暮らしに取り入れています。買えなければ作ろう！抗ウイルス・感染症予防に効果のあるハーブを使ってスプレーを作り、携帯容器に入れてマスクの上からシュッとひとふき。空間にも噴霧できますし、なにより手荒れしにくい優れものです。(ウラへ続く)

④　新型コロナウイルス・緊急事態宣言の仕事への影響は？

〔竹内〕

コロナで3、4月は仕事＆コンサートは全滅(＊竹内さんは声楽家です)。10月のコンサートまで延期。仕方ないです。夫は山での仕事なので、普段通り働けています。社会から取り残されているような孤独感を抱いてしまうのが、昔から持っている思考の癖のようです。今は引きこもるのが世の中のためと思って乗り切りたいです。

〔小松〕

昨年の台風 19 号の影響で浸水被害のあったいわき市では、被災者支援として、食事つき託児サポートがありました。この時期でも、介護のために託児を利用したい方もいますし、休校のため 3 番目のお子さんを預け、子育てストレスを軽減している母親もいます。出産を控え、上のお子さんを預けたい方など、様々なリクエストに応えることが仕事につながっています。

〔鈴村〕

私の震災後のライフワークは、アロマハンドトリートメントでたくさんの人を癒すことです。今は触れることが叶いませんから、開店休業しておりますが、新しい分野も勉強の日々です。

＜カナさんのレシピ　パンの玄米酵母づくり＞

毎週末、パンを作っているのですが、この頃ドライイーストが品切れだとか…。
今は日中の気温が 25 度程度になってきたので、玄米と水で簡単に酵母が採れますよ。
我が家では発芽した玄米は粉末にし、パン生地に練り込みます。フルーツから採取する酵母に比べて、パンチは弱いですが、優しい味わいのパンになります。

【作り方】

①ジャムなどの空き瓶を熱湯消毒。
②玄米大さじ1杯程度を水でさっと洗う(表面の埃を取る程度)。
③①に②を入れ、100mL 程の水を入れる(水道水で大丈夫！)。
④しっかりフタを締めて、2、3 日育てる。
プクプクと泡が出てきたら、フタを緩めて空気を入れてあげる。アルコール臭がしてきたら発酵成功！玄米が発芽してきたら発酵終了。
⑤パンを作るときに加える水や牛乳の代わりに発酵液を使用する(発酵液が少ない場合は、水や牛乳で量ましする)。

※発酵スピードがドライ・イーストよりも緩やかなので、生地の膨らみは様子を見ながら行う。
これから、暑くなるので、気温が 30 度になると、1 日で発酵する。
雑菌の成長スピードが増加するので、衛生管理は十分に。

《編　集　後　記》

・編集会議にオンラインで参加しました。随分前からテレビ会議など、移動しなくとも会議を開催できたはずですが、やっとみんなが納得し、WEB 会議をすることができました。体も楽ですし、交通費もかからず、とても快適。ますます進化です。(K.E)

・晩酌す　その後の二人　テレビつけ　見ているのやら　寝ているのやら（T.H）

・ゴールデンウィーク頃から、般若心経を筆でしたためる毎日です。お手本の上からなぞるだけですが、なかなか難しく、心が乱れれば筆も乱れてしまいます。鍛錬の日々です。(S .Y)