

# 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



<オンラインで

つながる・ひろがる

講座 & 懇親会 >の様子

↑愛知県被災者支援センターと  
各所・各自宅をつなぐ  
(愛知県東大手庁舎1F)

オンライン・ハープ講座会場→  
(愛知県東大手庁舎5F 研修室)



## ※お知らせ：

国の施策に基づき、特別定額給付金事業（1人につき10万円の給付金）が実施されています。実施主体は市町村で、基準日（令和2年4月27日）において、住民票（住民基本台帳）がある市町村への申請となります。

避難者の方で、「特別定額給付金の申請書が届かない」といった場合には、住民票（住民基本台帳）がある市町村にご確認ください。

※各市町村によって、申請書の送付や手続きの開始時期等が異なります。

※特別定額給付金についての最新情報については、総務省のホームページでご確認ください。 →



## 《もくじ》

- P1. オンライン講座&懇親会  
写真、お知らせ、もくじ
- P2. オンライン講座&懇親会
- P3. オンライン・ハープ講座
- P4. 【新型コロナウイルス感染症対策サイト】、さっちゃんのリシピ、編集後記

# オンラインでつながる・ひろがる講座&懇親会 6/14(日)

新型コロナウイルス感染症拡大に伴い中止となった「甲状腺エコー検診&交流相談会」に代わり、「オンライン講座&懇親会」の開催となりました。初めての企画のため、参加のお誘いやパソコン・スマホ等のオンライン設定等に手間取ったり等、手探りで準備をしました。当日、避難当事者は13世帯(子どもたちを含めた複数家族)が参加されました。

講座の講師は、司法書士の林一平さん、小児科医師の近藤知己さん、同じく小児科医師吉岡モモさん、アロマ講師の鈴木ユカリさんでした。その他にも、専門家として臨床心理士の中村美津子さん、看護師の河村諒さん、多文化ソーシャルワーカーの神田すみれさん、愛知県民主医療機関連合会、愛知県保険医協会他、ボランティアセンターなごや、センタースタッフ等合わせて18名でした。

## 1. 暮らしの相談 (10:00~11:00) 講師:林 一平さん(司法書士)

### ①生活困り事相談

### ②「県外避難者の原発 ADR の利用について」の説明

## 2. ハーブ講座 (11:20~12:00) 講師:鈴木ユカリさん(避難当事者)

「ハーブティンクチャーを作ろう」⇒⇒次ページ (P3) 参照

## 3. 子どもの健康講座 (13:30~14:10) 講師:近藤知己医師(北医療生活協同組合北病院・小児科医)



「子どもの健康講座」では「免疫とアレルギー」についての説明がありました。ウイルスや抗体、ワクチンなどについて、図式を表示しながらのお話で、改めて体の仕組みを学びました。「甲状腺の病気について」の講座も、間近の画面で資料を見て説明を聞くと、より分かりやすく思われました。

## 4. 甲状腺・健康講座 (14:30~15:30) 講師:吉岡モモ医師(名南ふれあい病院・小児科医)

### 個別相談 (随時)

各専門家が、それぞれの場所から相談を受けました。その中の一人からは、「顔が見えると意思が伝わりやすい。電話はどうしても一対一なので、何人かで話すことはよかった」などの感想が寄せられました。

### フリー交流タイム (12:20~13:00)

フリー交流タイムも設定していましたが、昼食で中断したためうまく続かず、今後の開催では、オンライン・ランチ会などの工夫が必要と思われました。

(編集委員 戸村)



## オンライン・ハーブ講座「ハーブティンクチャー」を作ろう！

鈴木ユカリさん(福島県富岡町→名古屋市天白区 アロマトリートメント協会認定校「共に笑う」主宰)を講師に、ハーブ(タイム)の除菌スプレーを作りました。自宅のパソコン、スマホのオンラインで、6世帯のご家族が参加されました。レシピをご紹介します。



### ハーブティンクチャー (ハーブチンキ) とは? . . .

乾燥したハーブをウォッカなどに浸して、有効成分を抽出したもの。アルコールが効率よくハーブの水溶性・油溶性の成分を抽出し、手軽に作れて、保存して利用できます。アルコールの除菌・殺菌効果に加え、ハーブの香りと薬効が期待でき、希釈して除菌スプレーやうがい薬、また飲用もできます。

#### 〈材 料〉

- ① 乾燥タイム 20g
- ② 40度ウォッカ 300cc
- ③ ガラス製広口ビン 2つ



#### 〈作り方〉

- 1 乾燥タイムをガラスの広口ビンに入れて、ウォッカを加えたら、ふたをする。
  - ・直射日光を避けて、約1か月～3か月、ハーブの成分を抽出させる。
  - ・毎日ビンを振って、ハーブとアルコールを馴染ませるとよい。
- 2 コーヒーフィルター(または、茶こしなど)を使って、ろ過する。
- 3 ろ過した液をガラス製密閉容器に移し、レシピと日付を書いたラベルを貼って保存する。



☆ビンは煮沸消毒をするか、40度ウォッカ(分量外)でビンの中を拭いておく。

### 《タイム (タチジャコウソウ *Thymus vulgaris*) の薬効》



- 風邪・呼吸器系トラブルに対するの殺菌作用：のどの痛み・痰を取り去り、アレルギー性鼻炎緩和
- 神経疲労：頭痛、うつ、神経性疾患、疲労の回復
- 消化促進、食欲促進、胃腸の働きを活発に
- 防腐作用にもすぐれる

#### 《のどが痛い時、飲用に》

乾燥ハーブを2倍濃度で浸出したハーブティーを、生温かい状態で飲みましょう

### 【参加された皆さんの感想】(一部抜粋)

「40分という時間がちょうどよかったです。興味ある講座に自宅で参加出来て、とても楽しかったです。1か月後、(除菌)スプレーにするのが楽しみです。また、お料理講座も受講希望です」・「下の子たちが騒がしくてすみませんでした〔何も影響はありませんでしたよ！スタッフより〕。ハーブ講座、ぜひまたお願いします」

▽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/>

さっちゃんのレシピ



豆腐の寒天寄せ

<材料(3～4人分)>

粉寒天:2g、絹ごし豆腐:100g、水:300cc  
キュウリ:1/2本、ポン酢:適宜

<作り方>

- ①.鍋に水と粉寒天を入れ、火にかけよく溶かす。
- ②.絹ごし豆腐は1cmくらいのさいの目に切る。
- ③.①の粗熱が取れたら容器に入れ、豆腐を散らして、冷蔵庫で冷やす。
- ④.食べる直前にキュウリをすりおろす。
- ⑤.冷えた③を食べやすい大きさに切り、お皿にもって④のをのせ、ポン酢をかける。

\* 暑さで食欲がなくなるこれからの時期に、口当たりよくタンパク質が摂取できます。



白はんぺんのハンバーグ

<材料(2人分)>

白はんぺん:1枚、卵:1個、  
ごぼう:細め30cm、ニンジン:

細め1/2本、おろし大根、ポン酢、油少々

<作り方>

- ①.白はんぺんを手で細かくつぶす。
- ②.ごぼうはささがき、ニンジンは縦半分になり、2から3等分にして薄切りにする。
- ③.①に②と卵を入れ混ぜる。
- ④.③を適当な大きさにまとめ、小麦粉を付け、油を引いたフライパンで両面を焼く。
- ⑤.焼けた④をタッパーのおろし大根とポン酢で食べる。

\*小麦粉を付けた後、溶き卵、パン粉を付けて油で揚げ、タルタルソースを添えるとボリュームもあり、若者向けに。

《編集後記》

- 2年前 丁度この日に 始めたり 天才歌人 2000首を詠む (T.H)
- 今、カナさんのレシピ(5月号掲載)の酵母の成長をじっと待っている所です。1回目はリンゴでやってみましたが、温度不足なのか時間不足なのか、失敗でした〔せっかくアンダンテ・カンタービレを聞かされたのに〕。現在進行中はレーズン酵母です〔今度はラフマニノフのピアノを。酵母はジャズとかの方が好きなのかも?演歌は酵母に似合わないと思って〕。(T.S)
- 母が天寿を全うし、近親家族で見送りました。昔から「祖父母のお葬式は孫の祭り」といいますが、孫たちが「〇〇ちゃん、久しぶり!」と再会し、ひ孫たちが遊ぶ、穏やかなお別れの場でした。(T.K)