

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



「里山を歩きましょう」
(HAT-J 東海支部
東北応援プロジェクト)



なごや東山の森(くらしの森) シラタマホシクサ(東海地方固有の湿地植物)の群落

◎名古屋市を除く愛知県にお住まいの方の相談窓口

愛知県精神保健福祉センター

「新型コロナウイルス感染拡大で不安などを感じていらっしゃる方へ」

- 電話番号：052-962-5377
- 相談時間：平日9時～12時、13時～16時30分
- ・匿名で相談可能です
- ・新型コロナウイルスに限らない、一般的なこころの悩みに関するご相談もお受けしています

◎名古屋市にお住まいの方の相談窓口

名古屋市精神保健福祉センターこころば

「名古屋市新型コロナウイルスこころのケア相談」

- 電話番号：052-483-2185
- 受付時間：平日8時45分～12時、13時～17時15分

《もくじ》

- P1. 表紙写真(なごや東山の森・シラタマホシクサ)、新型コロナ・心の相談窓口
- P2. 「里山を歩きましょう」参加者感想・主催者メッセージ、松井先生追悼
- P3. 「地域・暮らしの助け合い」情報
- P4. 新型コロナ相談窓口、イベント情報、防災レシピ、編集後記

「里山を歩きましょう - 東山の森」(9/16)

「里山を歩きましょう」に 30 数回参加されている西村淳一さん(名古屋市守山区)。いつもはご夫婦で参加されるのですが、今回はお一人。森を散策しながらお話を伺いました。

Q: 里山歩きに長く参加されている、その魅力は？

西村: 「森の中の空気が良い香りでひんやりと気持ち良く、いろいろな生き物を観察しながら皆さんとの話題が広がり、それもいいんですよ」

Q: 新型コロナ禍の生活はどうか？

西村: 「出かけるのは、買い物か、孫の習い事のプールへの送り迎えぐらいですね」

→右端が西村さん



Q: 定期便に同封する新聞スクラップのお手伝いをお願いしていますが、最近のご自宅でやっていたら大変でしょうか？

西村: 「一人だと、何を取り上げて伝えるか、迷うことがありますね。東日本大震災の災害関連だけではどうなのか？最近ではコロナ禍などでも、皆さん大変なので」

【写真左から：①準備体操②竹林の道③秋の花④もぐもぐタイム⑤落ちているごみも拾います】



主催者からメッセージ「里山歩いて 健康増進」

(HAT-J 東海支部 里山委員 沼田満喜子)

皆さま、こんにちは。毎月 1 回、東山の森を中心に 2 時間ほど散策している「里山歩こう会」です。

あおぞらのもと、自然の中を歩く喜び、自然を味わう楽しみは、深い人生経験を積んできたからこそ味わえるように思えます。

ご存じのように、樹木が発散するフィトンチッドは健康増進によく、最高の有酸素運動といわれ

ています。人間にとって大切な酸素を、樹木が発してくれます。人間が出した二酸化炭素を樹木が吸収する。素晴らしい関係ですね！人間は誰でも毎日約 5 千個のガン細胞ができるそうですが、それを食べてくれる NK 細胞が活性化し、ストレス反応は癒されます。

柔らかい土の道、小川のせせらぎ、小鳥のさえずり等で、心身の緊張が和らぎますよ。人間も太古から続いてきた大自然の一部であることを、しみじみ感じさせてくれます。一度、ぜひ一緒に、どうぞ。

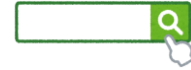
故 松井英介先生 追悼

医師で、避難者のお母さんたちの相談役として篤く信頼されていた岐阜環境医学研究所の松井英介先生が、去る 8 月 19 日にご病気でお亡くなりになりました。

福島原発事故で放出された放射性物質の子どもたち等への影響を調べる取組みの「健康ノート」や「乳菌保存ネットワーク」の活動を提唱され、愛知県被災者支援センターの交流会でも、専門家による相談会で大変お世話になりました。ご冥福をお祈りいたします。

(写真は、2016 年 2 月 11 日、第 5 回全体交流会 [於:名古屋市] の専門家相談コーナーでの松井英介・和子ご夫妻)





新型コロナ禍、出掛けたり人と会うのもままならない生活が続きますが、困った時に、自分の住んでいる地域で助けを求めることができる場所や知り合いがなくてお困りのことはありませんか？

生協（生活協同組合・コープ）は、共同購入・商品の宅配等でおなじみですが、生協のサービスの一つで、不安な時や困った時に利用できる地域の助け合いサービス（有償家事援助サービス）をご紹介します。

詳しくは、それぞれの生協の QR コードでご確認の上、電話で直接ご相談ください（料金はそれぞれの生協サービスや作業ごとに違いがあるので、よくご確認ください）。

●「コープあいち くらしたすけあいの会」 ⇒ ⇒

Tel：052-781-6179（月～金 9:00～17:00 土・日・祝休み）

○会員になるには

- ・年会費は一口 1,000 円（一口以上）
- ・利用会員（お手伝いして欲しい人。どなたでも利用できる：1 時間あたり 800 円+交通費を支払う）

○利用の手順

- ①くらしたすけあいの会に電話をすると、コープ相談センター職員が地域のコーディネーターに連絡。
- ②地域のコーディネーターが、電話ないし訪問して、具体的な相談をする。
- ③日程や内容などを条件の合う協力会員（組合員のお手伝いする人）に、援助を依頼。
- ④援助開始。



●「トヨタ生協 メグリア便利屋サービス お困りごとの相談たまわります」

Tel：0120-81-7099（9：00～19：00） ⇒ ⇒

豊田近辺の組合員の方で、蛍光灯の交換、庭木の手入れ、家具の移動等、日常生活の中でのちょっとした困りごとや一人では手に負えないことでお困りの相談を受けています。

サービスの料金設定は、無料の相談や作業の前の現地確認、見積もりによるので、安心です。



●「コープ中央（かりや愛知中央生協）福祉・介護 あなたの街の便利屋さん」

Tel：090-4449-2367（担当者：林さん） ⇒ ⇒

刈谷近辺の組合員の方で、お食事に関すること、お家の掃除等、生活に関するお困りごとをご相談ください。その他、車でコープのお店へのお買い物サポートも始まりました。



< * この後も、地域で助け合いを行っている NPO・支援団体等をご紹介しますと考えています >

○**新型コロナウイルス感染症が心配なときの看護師による一般相談窓口(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

○**相談窓口が分からない方への総合案内** (各所 平日 9 時～17 時 15 分)

愛知県県民相談・情報センター Tel:052-962-5100

西三河県民相談室 Tel:0564-27-0800

東三河県民相談室 Tel: 0532-52-7337

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

【イベント情報】…詳しくは定期便に同封のチラシをご覧ください。

開催日	イベント名	内容(主催など)	会場
10/4(日) 10:00~15:00	岩手県・宮城県 気軽にお茶飲み交流会(オンライン参加可)	自由にお茶飲み交流、何でも相談会、希望者は公園散策も。(主催: 気軽にお茶飲み交流会実行委員会)	東海市しあわせ村健康ふれあい交流館
10/17(土) 13:00~16:00	ふくしま交流会(定員 20 名・要事前予約・3 密を避けて)	甲状腺エコー検診と相談会、福島へ帰還された方とのオンライン交流会等(主催:ふくしま交流会実行委員会)	コープあいち豊橋生協会館
11/1(日) 10:00~15:00	ふれあいひろば小牧	感染防止対策(マスク着用、検温)を徹底し、気軽にお話をする交流会(主催:ふれあいひろば小牧実行委員会)	小牧市総合福祉施設ふれあいセンター

《ドライカレー》

さっちゃんの防災レシピ

【材料】豚ミンチ 100g (合いびき・牛・鶏ミンチでも可)、じゃがいも 1 個、玉ねぎ 1/2 個、ニンジン 5cm 位、カレー粉大さじ 1、塩小さじ 1

【作り方】

- ① じゃがいもは 1 辺が 1cm くらいのサイコロ切り、玉ねぎはみじん切り、ニンジンはいちょう切り。
- ② 豚ミンチと①の野菜、調味料、水大さじ 2 をゆとりのあるポリ袋に入れ、袋の上からもみながらよく混ぜる。

- ③ ②のポリ袋の空気を抜き、上部をしっかりしばり、たっぷりの水が入った鍋に入れ、火を点ける。
- ④ 沸騰してから 20 分して火を消す。
- ⑤ 5 分ほどお湯の中で蒸らして、出来上がり。
※野菜の切り方が大きいと熱が通りにくい。



《編集後記》

- ・生きるため 人は食べよと ソクラテス いや年寄ると 食べるが第一〔*ソクラテスの名言:「生きるために食べよ、食べるために生きるな」〕 / 田んぼから 案山子が消えて その代わり 誇らしげなり 実り良き米(T.H)
- ・最近四季が「二季」に? 夜には秋の虫の音、空では入道雲と秋のすじ雲がせめぎ合う、季節の狭間(T.K)