

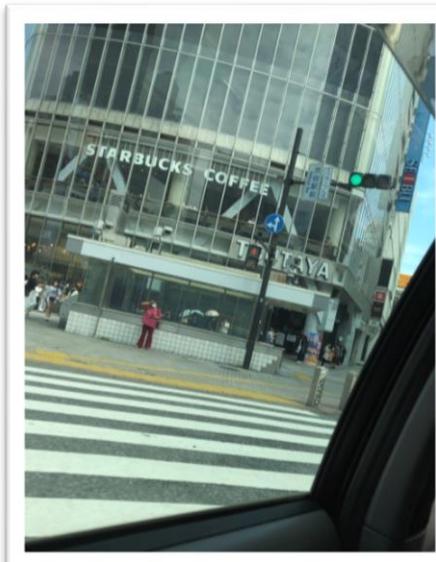
あおぞら

発行:愛知県被災者支援センター
住所:名古屋市東区泉 1-13-34
名建協 2階
TEL:052-971-2030
FAX:052-971-2050
開館:月曜～金曜 10時～17時



『車の中から』 コロナが収束したら電車で遊びに行きたい場所 (撮影&コメント:Y.T 東京在住中)

ところざわサクラタウン



渋谷スクランブル交差点

愛知県新型コロナウイルス感染症

緊急事態措置

対象区域: 愛知県全域
現行期間: 8月27日から9月12日まで・17日間
延長期間: 9月13日から9月30日まで・18日間

県民・事業者の皆様には、以下の点についてお願いします。

- ①不要不急の行動の自粛
- ②県をまたぐ不要不急の移動自粛
- ③高齢者等への感染拡大の防止
- ④基本的な感染防止対策の徹底
- ⑤飲食店等に対する休業要請
又は営業時間短縮等の要請
- ⑥飲食店等以外の営業時間短縮
等の要請及び働きかけ
- ⑦業種別ガイドラインの遵守等
- ⑧テレワークの徹底等
- ⑨職場クラスターを防ぐ感染防止対策
- ⑩屋外照明の夜間消灯
- ⑪イベントの開催制限等
- ⑫行事等での対策
- ⑬学校等での対応

新型コロナウイルス感染症が心配な時の看護師による一般相談窓口

愛知県感染症対策局感染症対策課

☎: 052-954-6272 (ダイヤルイン) 対応時間: 9:00～17:30 (土・日・祝も)

雨にも負けず、コロナにも残暑にも
負けない、丈夫な身体を!!

《もくじ》

- ❁ P1. 表紙写真: 『車の中から』
- ❁ P2-3. オンライン・あおぞら
カフェ「ヨガで自分の
健康を守る」
- ❁ P4. 夏休み・ユース世代特集
「授業は? 友達は?・・・」
- ❁ P5. コロナ支援制度紹介
- ❁ P6. 「おすすめの一冊」
- ❁ P7. 「お気に入りのスポット」、
レシピ
- ❁ P8. 募集、イベント情報、編
集後記

オンライン・あおぞらカフェ「ヨガで自分の健康を守る」

まなみん。

8/22(日)にオンラインで、あおぞらカフェ「ヨガで自分の健康を守る」を開催しました。講師は、中島まなみさん(まなみん。愛知県瀬戸市出身で北海道在住。沖ヨガインストラクター、健康運動指導士等)。

参加者は8世帯12名(大人9名、子ども3名)でした。

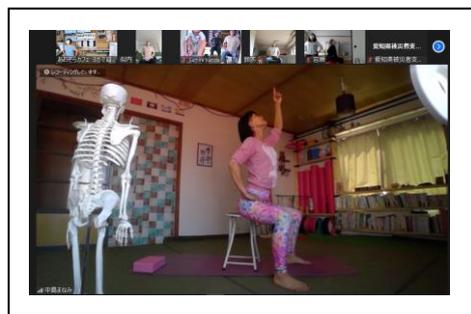
◎前半(10:00~10:40)：

高齢者もやりやすいイスに座って行うヨガで、基本的な呼吸法(吐くことが大事)や肩こり解消などを教えていただきました。骨格の模型を使いながら座骨で座ることなど、日常生活であまり考えないことを改めて確認することができました。

◎10分間の休憩：各自用意したハーブティーなどで水分補給。

◎後半(10:50~11:30)：

夏休み中の子どもも一緒に取り組めるヨガで、普段運動不足気味の大人よりも、むしろ子どもたちの方が身軽にチャレンジできたのかもしれませんが。呼吸を整えつつ、次のポーズへ。伸ばしたり曲げたりと動きはゆったりしているのに、次第に身体が汗ばんでくるほど。以下の感想でも寄せられていますが、いかに普段自分の身体を伸び伸びと使っていないかを実感し、終了した時には心地よい疲れと、「身体に良いことした」という充実感を味わうことができました。(編集委員)



<参加者の感想>

☆コロナ禍でなかなかお会いできないので、あおぞらカフェで皆さんの顔を見たり、お話しが聞けて嬉しかったです。

久々にヨガをして、かなり体が硬くなっていてショックでした。長引く緊急事態宣言で気持ちも張っているので、体にも影響しているのかもしれませんが。ヨガで体がほぐれて流れがよくなり、まなみ先生の太陽のようなエネルギーから元気パワーを頂きました。ありがとうございました。

「みぞおち10センチ上げる」、「おしり歩き」を意識して続けていますが、体幹が整って調子がよく免疫もアップしていると感じます。ぜひまた、まなみ先生の講座を企画して頂きたいです。よろしくお願ひします。(Y.Y)

☆今日はどうもありがとうございました！最初ちょっと入室に手間取ってしまい失礼しましたが、無事参加出来て良かったです。携帯からでも問題なく出来ました。

とても身体が痛気持ち良くて、いかに普段、運動不足なのかを痛感しました。それと同時に今回味わった、終わった後のスッキリ爽快感で、ちょっと目覚めてしまったかもしれないので、毎日少しの時間でも続けられたらいいなと思いました。

娘もすごく楽しかったみたいで、またやりたい！と言っているので、中島先生のYouTubeも見ても親子でやってみようと思っています。中島先生にもどうぞよろしくお伝え下さい。今日は楽しく有意義な時間を、本当にどうもありがとうございました！(T.M)



ヨガ レッスンを やってみましょう!

【前半:イスを使って】…高齢者も、若い人も
ひざの痛い人も



(YouTube で前半の
動画をみられます→)

- ① 呼吸法 ②足のストレッチ(ひざ伸ばし・内股伸ばし)

姿勢。イスに浅く、
座骨で座る

吸う息で、みぞお
ちと恥骨の間を
思い切り伸ばす

吐く息で、短くし、
息を吐ききる。お
腹をペタンコに

お腹を伸ばし
ひざを抱えて
足を上げ 10 秒

左右をストレ
ッチ。笑顔
を忘れず!

内股のストレッチ。擦ると泌尿器等の問題に効果

- ③声を出して
呼吸

「ハッ」と声を出
して呼吸 30 回

体側を伸ばす

【後半:マットを使って】…子どもも一緒に楽しく

- ④お尻ほぐし(3パターンを左・右)

腰を立てて座
る



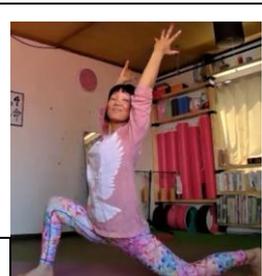
- ⑤お尻歩き(前・後ろ・回って)



子どもたち、足を
上げて歩いてネ

- ⑥太陽礼拝

吐いて股関
節で曲げて
吸って高く



(←YouTube で後半の動画)

コロナ禍、自由に出かけることができない、友達にも会えない、大学はオンライン授業という状態が続いていますが、エネルギーあふれるユース世代の生活は今どうなのか、何を考え、どう過ごしているのか、夏休み中の二人の大学生に実際のところはどうだったのかを寄稿していただきました。



大学2年生だった昨年は、一年間通してほぼ全ての教科がオンラインで実施されていましたが、今年は春学期半年間のうち3週間を除いた授業期間に、全ての教科において対面での授業が行われていました。今年の4月から一年ぶりに始まった対面授業は、大学1年生までとは違い、「必ず隣の人とは席を空けて座ること」「授業の初めに自分がどこに座っていたか、名前を書いて提出すること」「教壇の前から二列目までは座らないこと」など、細かな決まり事が多く、少し窮屈に感じることが多々ありました。学生だけではなく、先生方もマスクをつけたままで90分間授業をされるので、息を切らしながら苦しそうにしている様子も見受けられ、学生と教員ともに少しやりにくい半

私は、静岡県で1人暮らしをしながら大学に通っています。現在は学部の3年生ですが、大学1年生の間は、感染症による影響を受けずに生活することができました。しかし、2年生になる直前に、世界中で感染症が流行し、今まで通りの生活を送ることは困難となりました。

大学生活の中で大きく変わった点として、部活動やサークルの活動自粛、オンラインおよびオンデマンドでの講義の導入が挙げられます。私はバレーボール部に所属しており、週3回活動を行っていたため、活動自粛の影響はかなり大きいものでした。また、授業や実験は全てオンラインやオンデマンド形式になったことで、興味があった授業や実験も全てがパソコンを通した一方的なものとなり、それに対する関心は、対面形式と比べて薄れたように感じました。

しかし、自粛生活は悪いことばかりではなく、

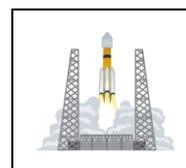
年間だったように思われます。

全てオンラインで実施されていた去年の授業は、対面の頃よりも多い課題とレポートに追われ、一年間ふりかえってみれば、一生懸命やったのにあまり身につけていないような、空白の一年間になっているような感覚でした。画面越しに授業を聞いたり、送られてきたレジュメを自力で理解して授業を進めるなど、課題を1人でやるようなことが多かったからなのかな、と今では思っています。決まり事も多く窮屈ではありますが、友達とも会え、先生方から直接授業を受けることの出来る今年の形の方が、身になっていて良いように感じています。(S.T)



良いこともありました。部屋のインテリアと化していたアコースティックギターを久しぶりに持ち、弾いてみるととても楽しく、1人でのめり込んでしまいました。これは、自粛により溜まったストレスの解消法としてかなり有効なものだと感じました。また、様々な団体が活動自粛の影響で、YouTube等を通じた動画配信を行うようになり、好きだったものをより身近に感じることができました。私は、宇宙環境における工学について学んでいるため、JAXA(ジャクサ)やNASA(ナサ)、その他宇宙関係の民間企業の動画に夢中になっていました。

言いたいことは、「自粛中だけど、悪いことばかりじゃなかった」ということです。いろんな人が、それぞれの自粛生活の楽しみ方を見つけてくれれば良いな、と感じました。(T.S)



新型コロナ支援制度紹介



● <日本弁護士連合会>新型コロナ対策支援カード(個人・家族向け)より転載しました。

	制度	窓口	誰に	支援内容	QRコード	
生活費・家賃	緊急小口資金(貸付)	市町村社会福祉協議会	新型コロナで収入減少があり生計維持の必要な人(無利子・保証不要・1年据置2年返済)	20万円以内 条件要相談		
	総合支援資金(貸付)	市町村社会福祉協議会	新型コロナで収入減・失業など生活困窮世帯(無利子・保証不要・1年据置10年返済)	2人以上世帯最大60万円、単身最大45万円(初回・再貸付6月末延長)		
	住宅確保給付金	コールセンター 0120-23-5572 (平日)	離職・廃業から2年以内または休業等の収入減で離職等と同程度状況の人(6月末まで3ヵ月再支給申請可)	3ヵ月間の家賃相当額(休職中最大9ヵ月家主に給付)		
休業の支援	休業手当	勤め先	勤め先から休業を指示された労働者(パート含)(休業手当支払で雇用調整助成金有)	会社の指示による休業時等賃金の6割以上(労基法)		
	新型コロナ対応休業支援金・給付金	郵送・オンライン	新型コロナで休業させられた中小企業の労働者で、休業手当をもらえなかった人(緊急事態宣言が全国で解除された月の翌月まで対象)	休業前の賃金80%を支給(日額上限11,000円*4時間/日未満の就労・勤務時間減少等も対象)		
	傷病手当金(健康保険)	健康保険組合等	新型コロナ感染などで仕事を休んでいる労働者(4日目から支給。最長1年6ヵ月)	新型コロナ感染等働けない期間標準報酬日額の2/3を支給		
その他	社協貸し付けの流れ		緊急小口資金を申請→その後も収入減・休業等が続けば総合支援資金を申請→条件満たせば住居確保給付金も申請(住民税非課税なら償還免除も)			
	学生等への支援制度		経済的に困難な学生などへの高等教育の就業支援制度は、文科省資料等で随時確認			
	公共料金・地方税の猶予等		コロナの影響を受けた人の地方税や公共料金等の猶予制度についてはQRコードを参照			
	社会保険料等の猶予制度		コロナの影響で収入減少した人に、国民健康保険、国民年金、介護保険等の保険料減免、徴収猶予等の可能性有			
	未払賃金立替払制度		倒産した事業者の未払い賃金の8割(上限有り)を立替える制度(労基署)			
	生活保護		収入が最低生活費に満たない場合、生活費、家賃、医療費等を支給(自治体)			

私のおすすめの一冊 第3回

投稿募集中!

「読んだら面白かった」、「役に立った」という本、お子さんの大好きな絵本など、ご紹介ください。ジャンルは問いません。



『貝に続く場所にて』石沢 麻依著（講談社）

○はじめに

仙台で東日本大震災に被災した主人公が、石巻の沿岸部に住んでいて行方不明になっている「友人」と、留学しているドイツの都市で再会する、というストーリー。仙台の内陸部で生まれ育ち「津波は想像しなかった」という主人公が、亡くなっているだろうと思っているその死者を、目の前にどのように迎え、受け止めるのか。小説として読むだけでなく、震災から10年（*本作品では9年）経って、家族・友人・知人を失った方たちの心情に、直接的に被災経験をしなかった自分の日々の向き合い方が気になっていること、折しもコロナウイルス感染症で誰もが明日の命の保証がされない時代に生きていて、死がいつになく身近であることなどから、この小説を読んでみようと思った。

○ゲッティンゲン

小説の舞台はドイツのゲッティンゲン。昔は漢字で「巴里(パリ)」「倫敦(ロンドン)」のように「月沈原(ゲッティンゲン)」と書いたそうだ。

実は私は、この都市に10数年前に1日だけ滞在したことがある。といっても、正確に言えば駅近くのホテルに1泊しただけで、翌日朝には人と待ち合わせて、再生可能エネルギーによる地域自給に取り組んでいるドイツの2ヶ所の村へ、バイオバス等の見学に行く目的でバスに乗って出かけた。それで、小説に描かれている旧市街や「惑星の小径」には一歩も足を踏み入れなかったのは、今思えば残念なことをしたものだ。そのまま別の目的地の村へ向かい、ゲッティンゲンへは戻る機会もなかった。それでも、駅へ「友人の野宮」を出迎える最初のページの、駅のたたずまいはおぼろに思い出される。

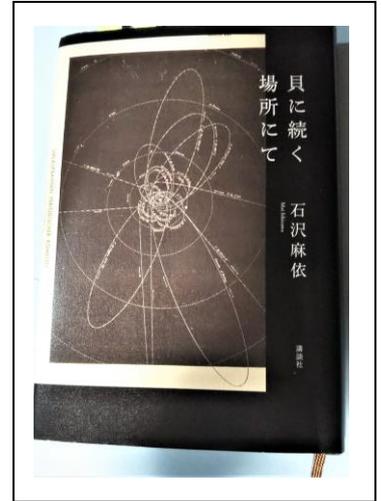
○死者との9年間の時差、断絶への向き合い

亡くなっているだろう「幽霊」の友人との間の9年間の時間を、「時間が多面的な構造を重ねている」ヨーロッパの都市の歴史的旧市街の時空の中で、主人公は9年間の時差、断絶への向き合い方に戸惑う。私は想像してみる。昨年99歳で天寿を全うした母と、学徒動員で南の島で戦死した当時22才の叔父との再会があるとすれば、どんな時間となるのだろうか。作者は「死者としてではなく、過去からの漂流者」と表現する。そうだ、死者は「幽霊」というより、今の私のところへ漂流してくるのだ。『千の風になって』の歌のように、思いを持ち続ける人の元へ時空を超えて漂い、互いを身近に感じるのだろう。

そういえば、先日の朝のテレビ連続ドラマで、行方不明の妻の死亡届の提出を年老いた妻の母親から依頼され、「自分が妻の死を決めるのか」と慟哭した漁師の言葉が胸に刺さった。

この芥川賞受賞作品は、表現が重厚、難解で手強いともいわれる。確かに、すらすら読むというより前のページを見返したり同じ行を何度か読みだりした。この夏はお盆の行事や帰省もままならない生活の中で、本を手に行きつ戻りつ読み返し、縁のあった人を静かに偲ぶのもまた意味深いのではないかと思った。物語のこの先は、ご自分流の読み方で、しばし異空間を漂ってみてはいかがだろうか。

(編集委員 戸村)



私のお気に入りのスポット 第3回

投稿募集
中!

コロナ禍で自由に出かけられない今、
“お気に入りの所”または“大切な思い出の場所”
について、紙上でガイドしていただけませんか?
いつか行ける日を楽しみに。

つぶて浦 (知多郡南知多町内海小栴)

(編集委員 鈴木ユカリ 写真も)



(トラベル案内によると、石は対岸の伊勢と同じ組成だと言われ、少し南には伊勢山と呼ばれる地域もあります)

*コロナ感染予防でお出掛けできない今は、不思議で壮大な民話に思いをはせてみるのもいいかもしれませんね。

【アクセス】

名鉄内海駅より海っ子バス「つぶてヶ浦」下車、名鉄内海駅から車で約10分。近くには、つぶて浦の参拝用駐車場あり。

伊勢の神様が力比べをして、対岸の伊勢から投げた岩が内海に飛んできたんですって!

ここは、愛知県にいながらお伊勢さんを遥拝できる海岸、といわれています。



さっちゃんのレシピ ミントと枝豆のかき揚げ

【材料】 ミント(葉):30~40枚、枝豆:100g、天ぷら油:適宜

〔A〕小麦粉:大さじ3、冷水:大さじ3、小麦粉少々

【作り方】

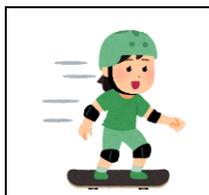
- ① ミントをさっと洗いを切っておく
- ② 枝豆は2~3分茹でて、サヤから出す(さっと茹でるとサヤから出しやすい)
- ③ 〔A〕を軽く混ぜ合わせる(ダマができてOK)
- ④ ミントと枝豆に小麦粉をまぶす
- ⑤ ③に④を入れて混ぜ、ミント3~4枚と枝豆5~6粒をまとめて、170°Cくらいの油で揚げる。
 - ・枝豆は蛋白質、ビタミンB1などが豊富で夏バテ防止に良い食品です。
 - ・鮮やかな緑色と、ミントの爽やかな味は夏の暑さが吹っ飛びます。
 - ・人参の千切りを少量混ぜると、彩りがにぎやかになります。塩かポン酢でお召し上がりください。



お知らせ & 募集

2021年度『あおぞら』の発行・定期便発送は、2ヶ月毎（奇数月25日前後）となりました。

☆『あおぞら』編集委員募集 「私のお気に入りスポット」や「私のおすすめの一冊」、
「我が家の自慢のレシピ」等の取材・投稿



☆新聞スクラップのボランティア募集 定期便に同封の東北の地元新聞(『河北新報』・『福島民友』・『岩手日報』)のスクラップ作業

☆表紙の絵・写真の募集 お子さんの絵、または趣味の写真など。

*お気軽に投稿、お問合せ等、ご連絡ください。お待ちしております。

【イベント情報】*開催・内容等が変更になることがあります。詳しくは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
10/3(日) 10:00~15:00	岩手県宮城県 気軽にお茶飲み 交流会	コロナ対策をしっかりと取りながら、近況報告、公園散策など交流します。主催：実行委員会	東海市しあわせ村(名鉄聚楽園下車)
10/11(月・祝) 11:00~11:45	オンライン・あおぞらカフェ	「セルフ・ハンドトリートメント」で夏の暑さの疲れをほぐしましょう。 主催：あおぞらカフェ実行委員	オンライン 開催
①10/17(日)13:00~ ②11/12(金)20:00~ ③12/10(金)20:00~	「3.11 から 10年 -あのと き そして これから-」	いわき市と岡崎市をつなぐ不思議なご縁・メインスピーカー ①霜村真康さん ②吉成富士美さん ③小松恵利子さん (主催:一社子どもと暮らすiiネット他) 問合せ:守ろう子どもと赤ちゃん mamorou.kodomotoakachan@gmail.com	オンライン 開催 (入退出自由)
10/23 (土) 13:20~15:30	ふくしまと あなたをつなぐ 交流・相談会	相談会「原発ADR申立てについて」(原子力ADRセンター、司法書士会)、説明会「今年度の支援の取組みについて」(福島県避難者支援課) 主催:レスキューストックヤード(ふくしま支援室) *参加費の補助あり。応募多数の場合は初参加を優先に抽選。	郡山市総合福祉センター
<予告> 12/25(土) 11時・14時半 (2回公演)	飛行船マスクブレイミュージカル「桃太郎」	家族で楽しめる第9回ファミリーミュージカル(日本特殊陶業提供)無料ご招待。問合せ:日本特殊陶業市民会館(052-331-2141)	日本特殊陶業市民会館フォレストホール(金山駅5分)

《編集後記》

- ・ミンミンと ツクツクハウシ交替で 空気が震え 秋風が友 (豊田市・旭町にて。2018年6月より詠み始めて5,000首達成!) (T.H)
- ・我が家のベランダのローゼル(ハイビスカスティーやジャムに使われる)が蕾をつけました。1回目に蒔いた種は発芽せず、2回目に蒔いた種が発芽して、ようやく開花を待つばかりになりました。(T.S)
- ・コロナ禍、オンラインイベントが盛ん。だけど世代間格差で、高齢世代がなかなか対応できない。小中学校のオンライン授業では、貧困格差から教育格差が決して生じることがあってはならない。(T.K)