

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



避難先の埼玉から通いでバラ園のお手入れするご夫婦(南相馬市)



馬でお散歩できます(南相馬市)



撮影:I.S 2021年10月



大悲山大杉 樹齢1100年!
(南相馬市)

富岡町夜ノ森駅 桜並木



夜ノ森駅前 入れない家々

募集中

- ☆『あおぞら』編集委員: 「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: 定期便に同封の東北の地元新聞(『河北新報』・『福島民友』)のスクラップ作業
- ☆表紙の絵・写真: 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。

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)

電話: 052-954-7453 (9:00~17:00 土・日・祝も毎日)

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

電話: 052-954-6272 (9:00~17:30 土・日・祝も毎日)

《もくじ》

- P1. 写真: 南相馬市・富岡町
- P2. 「岩手県宮城県気軽にお茶飲み交流会」
- P3. あおぞらカフェ「セルフ・ハンドトリートメント」
- P4. 「ふくしまとあなたをつなぐ交流・相談会」(郡山市)
- P5. 「新型コロナウイルス感染症に負けないために!」在宅保健師からのアドバイス、レシピ
- P6. 「おすすめの一冊」
- P7. 「お気に入りスポット」
- P8. イベント情報、編集後記

「岩手県宮城県 気軽にお茶飲み交流会」

コロナウイルスの感染状況によっては開催が危ぶまれましたが、10/3(日)に「岩手県宮城県 気軽にお茶飲み交流会」が、予定通りに東海市・しあわせ村で開催されました。参加者は8世帯9名(内一世帯はオンライン参加)でした。

避難当事者の皆さんの他に、臨床心理士の中村さん、



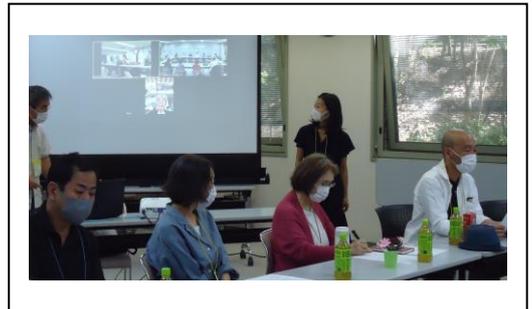
多文化ソーシャルワーカーの神田さん、在宅保健師の後藤さん、絆カフェ他のボランティアの方々、笑いヨガの知崎さん、日本福祉大・菊池さん・学生の近藤君等も参加され、交流の輪ができていました。

コロナ対策のマスク・手指消毒等を徹底しながら、それぞれに近況報告をしました。家族の状況、震災から10年のこと、健康問題、仕事のことなど、お

一人お一人の生活が伝わってきて、うなずいたり、笑いが起きたりと、自分の話をし、他人の話を聞いてうなずき、交流できる喜びを互いにかみしめていました。午後からは、公園散策、癒しコーナーのアロマ・セルフハンドトリートメント、笑いヨガ等で交流し、ほっとするひと時となりました。

<参加者のアンケートより抜粋>

- ・ 久しく家を出ずこもっての生活でしたので、楽しく過ごさせていただきました(T)
- ・ 皆さんの元気な姿を見ながら、近況をお聞きしました。個別にもお話ができ、有意義な一日でした(S)
- ・ 体が本調子でないため残念でしたが、それでもみんなに会えて良かったです(K)
- ・ 皆さんの日々の生活を聞かせていただき、笑ったり不安な心を共感したり、自分だけでないと勇気をもらいました(M)
- ・ アロマの話ができ、公園の散策も楽しかった(M)
- ・ 笑いヨガが、回を重ねる毎にクセになりそうです。「アハハハハ」と言うだけでも、楽しいことがあったと、「動き」が「心」を作る、ということだと思いました(Y)
- ・ 皆さん語るお話がたくさんで、時間が足りないくらいでした(N)
- ・ オーボエ演奏がすばらしく、とても癒されました(S)
- ・ 日常生活を送っていると、大震災から10年以上経っていることを認識する機会は少なくなっていますが、今日皆さんとお話して、10年の重みを感じました(K)
- ・ ニーズに合わせ途中参加や好きな企画だけ参加する等、柔軟に考えてもいいのではないのでしょうか(N)



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」 10/11 11:00～11:50

あおぞらカフェは今やオンライン開催が特別ではなくなり、10/11(月)に 10 名の参加者と各地を結んで開催しました。申し込まれた方には事前にアロマの材料と少しのスイーツをお送りし、水分補給の飲み物は各自でご用意していただき、スマホ・パソコンの画面でお顔を合わせながら交流しました。



アプリコットカーネルオイル+スイートオレンジ精油+フランキンセンス精油

手にオイルをとる

手の腹で包み込むように押さえ

優しく、やわらかく

ヒジまで3回押さえ、裏側も

タオルでくるんでリラックス

甲の骨の間を指先で押さえる

指もそっと

「セルフで癒し、お試しあれ！」

〈参加者の声から〉

- ・「今やっているうちに体が温かくなってきた！肌が和んで気持ちよかった。寝る前にも効果がありそうです」(M)
- ・「さわやかで癒されます。実際に会ってやれるといいですね。みんなでやる方が楽しい」(S)
- ・「思い切って参加してみてもとても良かった。ありがとう。今日はいつもより気分良く過ごせそうです」(M)
- ・「手首や腕に”むにゅ〜”と圧をかけるだけで、全身の流れがよくなる感じがしました。とても簡単にできるマッサージなので、お風呂の時、通勤の電車の中、ちょっとした合間にやれています。誰かにマッサージしてもらうのは難しいご時世なので、セルフケアの大切な時間と思って続けていきます」(Y)

「ふくしまとあなたをつなぐ交流・相談会 in 郡山市」10/23(土)

「ふくしまとあなたをつなぐ交流・相談会」(主催:レスキューストックヤードふくしま支援室)が郡山市で開催され、愛知県他三重県・岐阜県・関西地域から12世帯(23名)の避難者が参加されました。

原子力損害賠償紛争解決(ADR)センターの弁護士の説明では、「10年の時効はなく、今からでも遅くありません」、「(電力側ではなく)中立・公正な公的機関として仲介します」ということです。福島県の避難者支援課からは「令和3年度避難者支援の主な取組等について」の説明がありました。

その後のグループ懇談では、自己紹介や避難元の話、避難先での現在の様子などの話で、避難当時の苦しさを思い出し涙も浮かべる人、また怒りや苦しさを超えて笑いも聞こえました。また、福島県の支援策にもっと具体的な説明が欲しい、といった意見も出されました。



原子力損害賠償紛争解決(ADR)センターから皆さまへ <ADRセンターリーフレットより一部抜粋>

原発事故による損害賠償で、「東京電力から提示された金額では納得できない」

「東京電力から賠償されない」

などお困りの方へ

●センターからのお知らせ

- ・申立手数料は無料です。(※申立書類作成費、郵送費等は各自のご負担となります)
- ・事故直後の損害について、今からでも申立てができます。
- ・裁判より手続きが簡便で、ご本人様お一人でも申立てができます。
- ・弁護士費用は自己負担ですが、センターでは、和解金額の3%を目安に、弁護士費用を賠償すべき損害と認めています。
- ・東京電力への直接請求と同時並行で申立てができます。
- ・すでに東京電力との間で合意している場合でも申立てができます。
- ・東京電力から提示のあった金額よりも低い和解案は出ません。
- ・東京電力との間で争いが無い金額については、速やかに、一部和解案の提示を行っています。



●お問い合わせ：原子力損害賠償紛争解決センター フリーダイヤル 0120-377-155

「新型コロナウイルス感染症に負けないために！」在宅保健師からのアドバイス (後藤裕子)

コロナで人とのつながりが減ったり、出かけなくなって身体を動かさなくなり、なんとなく体力が落ちてしまったり…。今、少し状況が落ち着いてきていて、体も心もほっとされていると思います。

健康に過ごす知恵・キーワード：①おいしく食べて健康に ②お家で過ごす時間を豊かに ③地域で、近くで支え合い ④笑顔でゆとりの心持ち

その中の①の参考に、『愛知はっきりことば』をご紹介します。おいしく食べて、筋肉アップ、免疫力アップしましょう。言葉をはっきり発音することは、噛む力や飲み込む働きを高めます。また、美しい口元や表情を作る筋肉を柔らかくします。油断せずに感染予防のための行動(三密を避ける、手洗い・消毒、換気など)やマスク着用を守りましょう。「今できること」を楽しみながら工夫して笑顔で過ごしましょう。

お口周りのご当地体操

『愛知はっきりことば』

(公益社団法人愛知県歯科衛生士会作成)

顔全体を使って

発声しよう！



あまいよ	いちじく	アイウエオ
カツは	みそカツ	カキクケコ
たなばた	たんざく	タチツテト
ドアラが	でらすき	ダチツデド
なごやは	にこみだ	ナニヌネノ
ぱりぱり	てばさき	パピプペポ
めいじに	トリップ	マミムメモ
やきもの	ゆうやく	ヤイユエヨ
れんこん	シャキシャキ	ラリルレロ

さっちゃんのレシピ **柿 釜**

<材料> 柿 中位の大きさ3個、大根 中 1/2本、キュウリ 5cm
調味料として：酢大さじ2、砂糖大さじ1、塩小さじ 1/3

<作り方>

- ①.柿は洗って、ヘタをつけたままヘタの2cm位下を輪切りにする(ヘタがついた方はフタに使う)
- ②.柿のヘタがついてない方の果肉をくり抜き、器を作る。
- ③.くり抜いた果肉は7mm前後のさいの目切にする。
- ④.大根はすりおろし、絞って水分を少なくする。
- ⑤.キュウリは7mm前後のさいの目切にする。
- ⑥.③～⑤の材料と調味料をまぜて味を調える(大根の水分が多い場合は味が薄くなるので、調味料の量を調節する。また柿の果肉が多い時は甘みが増すので、砂糖の量を調節する)
- ⑦.②の器に⑥を盛り、①のヘタが付いた方で蓋をする(柿の器の横に立てかけても良い)



私のおすすめの一冊 第3回

投稿募集中!

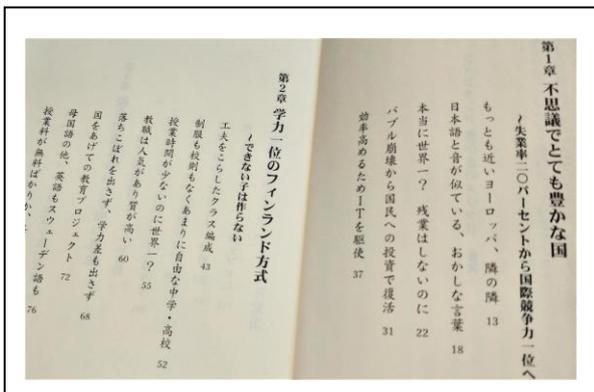
「読んだら面白かった」、「役に立った」という本、お子さんの大好きな絵本など、ご紹介ください。ジャンルは問いません。

『フィンランド 豊かさのメソッド』

堀内都喜子著(集英社新書) (編集委員・瀧川裕康)



[2019年からのフィンランドの首相サンナ・マリン氏は、現在35歳、女性で、社会民主党党首、世界最年少。内閣19名の閣僚の内、12名が女性。35歳以下の閣僚も4名。連立政権5党の党首は全員女性、内4名が35歳以下という。日本の男性の年寄りの多い保守的な内閣とは大違いである。国の公用語は、フィンランド語、英語、スウェーデン語の3か国語。従って、多くの国の政治家とコミュニケーションが大事にされている。サンナ・マリン首相は、幼い時に両親は離婚。その後は母親と同性のパートナーに育てられた。困窮を極めたが、国の政策が平等を訴えていることから、このように人生を乗り越えられた]



読んでいて何よりも「素晴らしい」と思うのは、学校教育が良いことである。単に「覚える」ことよりも「調べる」ことを大切にしている。例えば歴史の問題で「フランス革命について述べよ」といった問いで、解答には年号だけでなく、革命が起きた背景、実際に誰が何をし、どうなったかなど、かなり幅広い知識と論旨の流れが求められる。

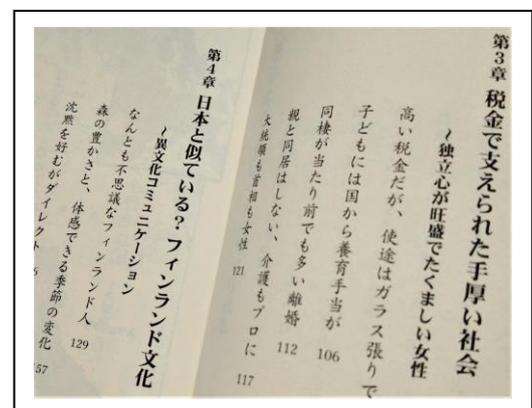
大学生活は、この本が発行された後の2017年から有償になったらしいが、それまでは無償の支援があった。

学生生活の援助は非常に多い。医療も公共交通機関の運賃や学内の食事、美術館、床屋など、沢山の割引が受けられる。これは留学生も同様である。

労働では、残業がほとんどなく家にいる時間が長い。子育てでも男女平等にしている。それでいて経済レベルは日本より高い。フィンランドを含む北欧の国は税金が高いことで有名であるが、社会保障が隅々まで行き届いているので、生活の心配は不要である。

高齢化は日本と同様に進んでいて、日本と同様に退職年齢が遅くなり、就業世代も高齢化している。北欧の国々がこのように社会保障を大切にしていることは、よく知られている。

オランダの紹介の本も読んだが、やはり国民一人ひとりを大切にされていて、このような人を大切にする社会のあり方をとても望ましく思う。



私のお気に入りのスポット ③

投稿募集中!

【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すか？

【木地師発祥の地 永源寺(東近江市)から、会津漆器 福島までの旅路】 (編集委員：伊藤廣昭)

【永源寺(滋賀県東近江市)】

名古屋から琵琶湖方面に向かうには国道 421 号線を通る。この筋は八風街道(*はっふうかいどう)と呼ばれ、三重県四日市市から滋賀県近江八幡市へ抜ける道になる。私は湖東三山の一寺百濟寺(ひゃくさいじ)や近江八幡などの琵琶湖近傍を訪ね歩くのに何度か通っていたのだが、永源寺を過ぎたあたりに現れるワインの看板がずっと気になっていた。

昨年ようやく店に入り目的のワインを求めたのだが、その時傍らにあった『永源寺おぐら谷 木地師慕情』と



いう本を見つけ併せて購入した。この本を読み進めた末には、柳田国男の『被差別民とはなにか 非常民の民俗学』を探し当て読んだ。

永源寺のある東近江市は木地師発祥の地とされている。文徳天皇の嫡子でありながら皇位を継承できなかった惟喬親王(*これたかしんのう)がこの地で轆轤(*ろくろ)技術を伝えたとされ、日本全国どこの山でも皿・椀などの生活の品々を造る為の木々の伐採を許すという綸旨(*りんじ/「天皇の意向」を記した文書)をこの地を始祖地とする木地師たちに与えたとされている。福島の土湯こけしや宮城の鳴子こけし職人などもこの系譜を受け継いでいるのだろう。

【陸奥黒川(現会津若松市)】

会津の土産で著名なのは会津漆になる。これは日野出自の蒲生氏郷が陸奥黒川(現会津若松市)に転封(*てんぽう/江戸時代、幕府の命令で、大名の領地を他に移すこと)するに伴って、日野や松坂の木地師や塗師を招聘(*へい)したのが始まりとされている。滋賀県日



野町の近江日野商人館を訪ねた折も、案内の方が日野商人の話と共に会津漆器の根源がここにある、と話されていたのが印象に残っている。

【福島地で】

私の古い仕事仲間だったが、奥さんと二人の子どもを残し、命を絶った友人がいた。まだ 40 代半ばだっただろうか？彼はこの二冊の本の中に出てくる名字と同じであった。しかも今は原発事故により高線量・高汚染地区になり、立ち入り禁止になった山中に住居があった。一度泊りがけで遊びに行ったことがあるが、家の前の小川を流れ下る涼やかな瀬音や、木々の合間を通り過ぎてゆく優しい風の音や小鳥のさえずに包まれる、素晴らしい谷間の地に住んでいた。彼の先祖達も遙か東近江辺りを始祖の地とし、遙か東北の福島までたどり着いたのだろうか、長いながい旅路を思う。

【柳田国男】

ここで、柳田国男の文章を借りる事で、私の旅の思い出としたい。「…天地寥廓(*りょうかく/広々として大きいさま。空虚で広いさま)たる冬の夜などに彼らが聞いた滝の音風の音の神秘は我々にとってはほとんどゼネガムビヤの旧伝説と同じくらいに縁遠いものである。実際何十代の山の中の生活の間にはいかに鷹揚(*おうよう)な彼等にも伝えずにはいられぬいろいろの不思議があったろう、また彼らには不思議と思われぬようなありふれた事柄でもきっと気の遠くなるほど耳新しい話が沢山あるに違いないがほとんど聞き出す手段がない…」

…私たちも彼から、あるいは彼の父母から、そして彼の祖父母たちからの伝えに耳を傾け聴く事が出来ていれば、何かが変わっていたのではないかと想う…。 (お断り：*は編集委員が加えた注釈)

「甲状腺エコー検診&交流相談会」実施についてのお知らせ

甲状腺エコー検診&交流相談会（愛知民医連・愛知県被災者支援センター共催）の実施について、今年中の開催はありません。

2022年になり、コロナウイルスの感染状況を見て、改めて甲状腺エコー検診の実施を検討するという事です。

実施の場合には、改めてお知らせします。



【イベント情報】 *開催・内容等が変更になることがあります。詳しくはチラシでご確認ください。

開催日	イベント名	内容（主催など）	会場
12/5(日) 10:00~15:00	濱田農園 農業体験交流会	さつま芋掘り・大豆収穫を中心に農作業体験をとおして、自然の中で交流します	知多郡東浦町
12/10(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 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)
12/18(土) 11:00~11:50	オンライン・あお ぞらカフェ	冬の寒さに備えて、ラベンダーと小豆を使って「小豆カイロ」を作しましょう！ 主催：あおぞらカフェ実行委員	オンライン 開催
12/25(土) 11:00~ 14:30~ (2回公演)	劇団飛行船マスク プレイミュージカ 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) 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》

- ・ペンフレンドと文通—今は聞かない言葉である。「個人情報」なんて言葉さえなかった60年以上前の中学生時代に、雑誌で知り合った九州の人と今も文通を続けている、という女性に先日会った(T.S)
- ・(結婚50年・金婚式になりました) これからも 遠慮をせずに 助け合う 変わらぬ気持ち それが大切 (T.H)
- ・名古屋城金シャチ横丁 徳川宗春「花魁道中・第4回ミス春日野コレクション」で Tさん優勝!! 動画を見せてもらいました。なんと華やか!?(T.K)
- ・気のせいかな例年よりも金木犀の花が豪華に咲いているような…香りも豪華? そう感じるのは私だけなのかな? 今年は秋が来ないのでは、とっていました。木々も色付き始め、やはり季節は変化していました。気温が不安定な毎日、皆さんご自愛ください(S)