

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



あま市 17 小中学校の生徒たちの「絵手紙を送ろう」(1,391 通) (P5 参照)



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』・『福島民報』)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

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)

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)

《もくじ》

- P1.表紙:あま市「絵手紙」の写真
- P2.交流会アルバム(イモ掘り交流 2か所、ボラセン陶芸体験)
- P3.あおぞらカフェ「湯冷めしにくい入浴剤作り」
- P4.福島交流会・ユース世代の声 (福島へ帰省して感じ考えたこと)
- P6.劇団飛行船「ジャックと豆の木」観劇ミニ交流会、あま市小中学校「絵手紙を送ろう」
- P7.「おすすめの一冊」①、②
- P8.イベント情報、さっちゃんのレシピ、編集後記

各地・各所の交流会アルバム

①柿田農園芋ほり交流会+オンラインでつながる避難者広域交流会@豊川市 11/19(土)



②濱田農園農作業体験交流会「さつまいも掘り」
@東浦町 12/4(日)



「すご〜い!」「つながったまま持って帰る〜」



芋掘り日和! 「芋掘りの後は、玉ねぎ苗植えだよ!」

③「お茶っこサロン・陶芸体験教室」@楽陶館 11/20(日)主催:被災者支援ボランティアセンター-なごや





【あおぞらカフェ

「湯冷めしにくい入浴剤作り」

12/11(日)のオンラインあおぞらカフェは、初参加も数人交え、4世帯6名(+α)

癒しの時間をありがとうございました。

今夜のお風呂が楽しみです。

次回のリクエストで、芳香剤をやってほしいです。

とても楽しい時間をありがとうございました。

作っている時から癒されて穏やかな気持ちになりました 🎧

またやりたいです。

「少し緊張していましたが、アットホームな空間で参加しやすかったです。

入浴剤ってつくれるの？何からできてるの？

と興味深く参加させていただきました。

こだわりの材料を揃えていただき、香りに癒され、素材の安心感もあり、参加できて良かったです。

お風呂に入れたら体が暖まり、お肌がツルツルになって本当に感動しました！

素敵な時間をありがとうございました」

ゆったりバスタイム

1日の終わりのバスタイム。特にこれからの季節には湯舟にしっかり浸かると、シャワーだけで済ますのでは健康だけではなく、美容にも大きな差が出ると言われます。

湯舟に浸かることで得られる効果は大きく分けて3つある。まずは温熱効果。温かい湯舟に浸かると毛細血管が開いて血行が良くなります。血行が良くなれば自ずと冷え性の改善や疲労回復にもつながり、代謝も上がるから痩せたいと思う方にも効果的です。ほどよく汗をかくことで、体内にたまりがちな老廃物を対外へ排出するというメリットもある。また水の中だからこそ得られる浮力作用にも様々な利点あり。重力から解放されることで筋肉や関節への負担が減りますし、水の中では体が軽くなる。浮遊している感覚になってリラックス感を得ることが出来ます。お風呂は身近なリフレッシュ方法でもありますね！体にかかる水圧は500kgといわれますのでそのマッサージ効果は相当のものでしょう。筋肉がほぐれ、血液やリンパの流れも良好に。浮腫みの解消にも期待できそうです。

健康や美容をサポートする入浴法

- 4: 食後30分は入らない。夕食後、すぐにお風呂に入るのは避け方がいいという。なぜなら、消化に必要な血液が全身にまわってしまうから。胃腸の血液循環が悪くなり、胃液の分泌や胃腸の働きが低下して消化不良を起こしやすくなるので、入るなら食後30分以降がおすすめ。お酒を飲んだあとも同様です。アルコールで一時的に血圧が下がり、その状態でお風呂に入れば血管が広がって、血圧はさらに低下。意識を失って溺れる危険もあります。
- 5: リラックスさせる温度×時間。体をリラックスさせるためには38℃から40℃のぬるめのお湯に浸かること。副交感神経が優位になりリラックス状態になります。42℃をこえると逆に交感神経が刺激されて活動モードに。湯舟に浸かる時間の長さは15分～20分が理想的です。体への負担が少なく前進をくまなく温めることができるといわれています。

〈鈴村さんの資料より〉



【福島交流相談会 @コラッセふくしま(福島市)】 11/12(土)13:20～16:00

主催：レスキューストックヤード(ふくしま支援室) 協力：愛知県被災者支援センター

参加者：愛知県から5世帯10人(他に岐阜県1人、三重県2世帯3人)

全体会では、避難先豊田市から南相馬市小高区に帰還された小林友子さん(写真)に、ゲストとして『原発事故当時から現在に至るまでの想い』をお話いただきました。その後、ADR相談会や福島県の相談会と並行して、グループに分かれて交流会を行いました。

《小林友子さんのお話》

「話せるまで10年かかりました」、「小高は原発から15キロほどで、津波も来ていて、情報源はラジオのみ。3/14朝、豊田の息子を頼って避難しました。情報を得



ようと、愛知県被災者支援センターの賠償の説明会に出たり、ハローワークでは年齢で就労は無理だったり。避難先では、小高で経営していた双葉屋旅館の再開に向けての情報が少なく、帰って仮設住宅に入ることにしました。

家庭菜園の野菜や果物、水、土などの汚染の度合いについて、自分で知りたい、自分で判断したいと「放射能測定センター」(当初 NPO のチェルノブイリ救援・中部が開設、その後地元のボランティアが運営)で、放射能を測定しています。何がダメで、何は良いのか、データとして残しておくことは大事。小高商工会女性部長として、どうやって生きるか、ここで何がやれるか、放射能に向き合っています。本当に帰れるのかどうか、原発の20キロ圏を自分たちで測定し、マップを作る。

建物は出来るけれど、人の流れはどうかのが課題です。戻ってきた人の聞き取り、写真などアーカイブを作っています」



《参加者の声》

◎復興に時間がかかるという事をしみじみ感じました。帰る前提でなく、意義ある交流会を。人の流れ、産業復興などが置き去りにされている気がした (T)

◎震災当時のお互いの様子がわかり、自分だけではない、みんな様々な思いをしていると知ってよかった。現在の思いや今後のことをどう思っているか聞けて、参考になったし、勇気づけられた (O)

◎グループでの交流会で、たくさん同じ経験をした方としゃべれて、とても楽しかったです。また次の機会があれば参加したいです (M)

◎実際に小林さんがどのように小高で暮らしているかが聞けて、良かった。小林さんの話し方が丁寧で、思いが込められていて、心に届きました (S)

◎自分が発信したい言葉を、小林さんから聞く事で、皆さんと一緒に確認した思いです。交流会が今までの中で一番良かったです。震災時の苦しさ等を、涙と笑いで…。これからもこのような交流相談会を希望します (H)



=ユース世代が感じ、考える今の福島=

〔福島へ帰省して感じ、考えたこと〕

滝田華織さん(高校1年)(避難元:福島市飯坂町→避難先:名古屋市中村区)



東京駅に今回初めて行きましたが(福島駅も!),どちらも(コロナのため)人通りが少ないなど直ぐ思いました。あんなに素敵なポスターやお祭りがあったり、春夏秋冬には福島の良さがあるって…。

私は、今高校1年生で、私の友達や周りにはみんな”急いでいる”感じがして…今日久しぶりに福島の地に立って、それだけでとても安らぐというか、落ち着きました。この良さをもっと多くの人に広まってほしいな、と強く感じました。

<避難生活・帰還後の生活で困っていること>

福島にある家が、住めるか不安です。住むとしたら(2年後住む予定なので)リフォームしないと住めない状態だから、大変…!

<小林友子さんのお話を聞いて>

震災後、みんながどのように暮らしていたか、小林友子さんの話を聞いてよくわかりました。私はまだ2~3歳ぐらいで、事の大変さがよく分からず名古屋へ移りましたが、とても悲しく感じました。今回、お話が聞けて、本当に良かったです。

<交流相談会について>

この交流会は、意味のある集まりだと思いました。今日みたいなグループで、お互いのことを話し合い、わかり合えるような環境は素晴らしいなと思ったので、もっと考えていくとよいと思います。



交流会後に訪問した、南相馬市へ帰還されたSさん一家。

あま市小中学校「絵手紙を送ろう」の絵手紙が届きました!

今年もあま市全17校の小中学校の児童生徒の皆さんの「絵手紙を送ろう」の取組みで、1,391通の絵手紙をお預かりしました。例年は贈呈式で避難者の代表の方に受け取っていただいていたのですが、コロナ感染拡大に伴い、今回は郵送でいただきました。皆様にお届けしますので、どうぞお楽しみに。

(写真: 同市小中学校人権教育研究会会長竹田先生、甚目寺中学校加藤先生)



劇団飛行船「ジャックと豆の木」観劇ミニ交流会

12/17(土)午後、東日本大震災と福島原発事故の避難者3世帯7人(内子ども3人)が、劇団飛行船のマスクプレイミュージカル「ジャックと豆の木」(日本特殊陶業市民会館フォレストホール@名古屋市金山)を楽しみました。マスクプレイミュージカル観劇の興奮冷めやらずという終了後、主催者の日本特殊陶業様のご協力で交流会スペースをお借りし、愛知県被災者支援センターの観劇ミニ交流会を行いました。

子どもたちはカードにそれぞれ好きな絵を描いたり、「怖かったけど楽しかった」という感想や、付き添いのお母さんからは「楽しい時間をありがとうございました。家族でゆっくりしたひとときを過ごすことができました。(中略)来年も素敵な年になりますように」というメッセージなどをいただきました。



劇団飛行船によるマスクプレイ・ファミリーミュージカルの公演(日本特殊陶業株式会社提供)は、第10回目。これまでのポスター展示がずら〜と並んで、壮観!



交流コーナーで、思い思いに絵やメッセージを・・・

出来あがり!



ウクライナ避難者の子どもたちも楽しんだ「ジャックと豆の木」

ウクライナから避難している子どもたちも、劇団飛行船の「ジャックと豆の木」(日本特殊陶業のご提供)を楽しみました。この3日前にやっと来日できたという一世帯の方もあり、5歳の男の子は、見るもの全てが新しく不安な様子で、最初は「日本語が分からないのでイヤ」としり込みをしていたのですが「ミュージカルが始まってからは身を乗り出して見入っていました。本当に参加してよかった!!」とお母さんたちはひと時の楽しい時間にうれしそうでした。

子どもたちは「気に入ったよ、おもしろかった!」と(ウクライナ語で)。



①『坊ちゃん』夏目漱石著(新潮文庫)



高校生の時「もう読んだかい？」と聞かれたことが度々でした。もう50数年前のことです。読書好きの友は何かを自分が読む度に「読んだかい？」とせつついてきたものです。その友を思い出して、文庫本を買って一気に読みました。『坊ちゃん』は2度目の読書。舞台は四国の愛媛県松山市で、私が四国の徳島県の生まれなので身近に思う所です。今の千円札(野口英世)の前に使われていました。

『坊ちゃん』は読んだことがありますか？小説の図式は簡単で、ずる賢いのは、教頭の赤シャツと赤シャツの腰ぎんちゃくの野だいこ。対するは、正義感の強い山嵐と大学を出て赴任直後の坊ちゃん。彼等を間にしてもめた人はうらなり。赴任してわずか1か月ほどの間に喧嘩をして、東京に帰

ってしまう。主な筋書きは判りやすいものです。主役はそんな勇み肌なので、「坊ちゃん」となりました。

こういう表現がありました。「たまに正直な純粋な人を見かけると、坊ちゃんだの小僧だのと難癖をつけて軽蔑する」。一気に読んで、あーそうだったのか、と感心しました。

明治39(1906)年=117年前、漱石が39歳、わずか1週間で書き上げたとのこと。当て字だけで、荒っぽいのが、そんな時代に、よくぞこんな口語体で書けたものだと感心します。国民的、歴史的な大衆小説！未だの方にお勧めします。

(編集委員：瀧川裕康)

②『ズラータ、16歳の日記—ウクライナから来た少女』ズラータ・イヴァシコワ著(世界文化社)

ウクライナ南東部のドニプロに住む16歳の少女ズラータは、13歳の時に叔父の本棚の『日本語独習』の本を手に取り、日本語に興味を抱いて勉強を始めた。次に、太宰治の『人間失格』をネットで大枚をはたいて買い、人づきあいの苦手な少女は日本のアニメも大好きになった。



2022年2月24日にロシアのウクライナ侵攻、爆撃。学校の先生の『「明日から戦争になります」という言葉に衝撃を受け、母親は16歳の娘だけでもと日本への避難を決めた。戦禍をくぐってウクライナ東部の街から列車でポーランドへ脱出し、日本へ避難して来るまでの日記だ。勉強した日本語と大好きな絵を活かして、日本でアニメを勉強したい、漫画家になりたいと

いう夢を支えに、出発直前のポーランドでのコロナ感染も乗り越え、日本の取材クルーや親切な綾香さんとの偶然な出会いがあって、自宅へ戻る母と別れ独り、日本へ向かう。その姿はたった16歳とは思われない。爆撃の恐怖、日本へのあこがれ、幸運な日本人との出会い、それらが彼女の背中を押した。

ズラータと同様な話は、たぶん避難者TさんやLさんにも。ポーランドで一緒になったウクライナ人夫妻は「名古屋」へ避難するという。「誰かな?」と思ったら、何度か声を掛けたことのある持病を持つRさんとLさんと分かった。日本までの不安な旅路を共にした避難者たちの現実が、一層身近に感じられた。ズラータは横浜市に。東京タワーに感激し、コンビニのカップヌードルの品揃えに驚く。日本でのカルチャーショックも大きいだろうが、日本での大きな夢を実現してほしいと願う。一足出発が遅れたレイナさんとは日本で再会できただろうか？

(編集委員：戸村京子)

【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
2/12(日) 10:30~11:30	あおぞらカフェ「ラベンダー小豆カイロ」	ラベンダーオイルのかおるアロマ小豆カイロを作ります。 主催:あおぞらカフェ実行委員会	各自オンライン
2/18(土) 13:00~16:00	ふくしま交流会 2022 年度 @豊橋	簡易版甲状腺エコー検診と交流相談会 主催:ふくしま交流会実行委員会	ライフポートとよはし勤労会館（豊橋市神野ふ頭 3 番地 22）
3/11(土) 14:30~15:00	東日本大震災犠牲者追悼式	14:46 黙とう、献花、記帳 主催：東日本大震災犠牲者追悼式あいち・なごや実行委員会	名古屋市鶴舞公園内 普選記念壇（JR 鶴舞、地下鉄鶴舞線鶴舞駅）



さっちゃんのレシピ 「りんごとさつま芋のミルク煮」

【材料（4 人分）】りんご 1 個、さつま芋 300 g～350 g、レーズン大さじ 3、
バター大さじ 1、牛乳 200cc、砂糖大さじ 2、塩小さじ 1/4

【作り方】

- ① さつま芋は皮をむき 7～8 ミリ厚さに切る
- ② りんごは 4 つに切り芯を取り除き皮のまま、さつま芋と同じくらいの厚さのくし形に切る
- ③ 鍋にバターを所々に置き、①②レーズンを散らし、牛乳、砂糖、塩を入れ弱火でさつま芋が柔らかくなって汁気が無くなるまで煮る。
- ④ お皿に盛り、好みでシナモンをふる。
※火が強いと牛乳が分離して出来栄が悪くなるので注意（分離しても味は変わらない）
※りんごもさつま芋も美味しい季節、この時期おやつなどにいかが？



《編集後記》

- ・ 10 数年前に「1 年に一回、必ず、テレビ塔の 100m 上の展望デッキまで、外階段を使って登る」と決めて実行しています。外階段の開放は土、日だけ。12 月 25 日(日)に出かけたところ、前日の雪が凍っている所以階段は開放しないとの事。「これで終わりか？」と諦めかけていた 31 日(土)は好天。お節作りなど全てを振り捨て、「今日しかない！」と決行。2022 年もやったね!!!（私は高所恐怖症。でも「自分で決めたので」と震えながら毎年登っています。いくら怖くても上に行くしかない！）（T.S）
- ・ =平和こそ大切！=ウクライナ ロシア戦争 付き物は 自分正しい 嘘つき動員
=正月に沢山料理=持ち寄りて すごい仰山 食べきれぬ 余りもらって 明日から食べる
何日も 作らなくても 有り余る 贅沢な春 良いスタートか （T.Y）
- ・ 庭木が高くなり、枝の選定が難しくなった。仕方ない、腰の高さに切ろう。柿の木は最後の恵みを堪能。ユズも梅の木もウバメガシも切ろう。蠟梅(ろうばい)は今が盛りと、胸の高さで香っている。（T.K）