

交流の機会に! 食の楽しみに! 体のケアに! 楽しくってためになる情報誌!!

◇◇◇ 8月中旬の豪雨・長雨の水害により被災された皆さまにお見舞い申し上げます。どうかご無理はなさいませぬよう、くれぐれもご自愛ください。 ◇◇◇

今月の一品

防災×ポリ袋 炊き立てご飯

分量(2人〜)

お米 1合 水 180cc

〈料理メモ〉ポリ袋について
熱に強い高密度ポリエチレンのものを使用してください。
(厚さ0.025ミリ以上)日本製・食品用・半透明ポリ袋と
表記されているものが適しています。有名な物には、
アイラップがあります。
湯せんでお味噌汁や卵焼きも作れます!

- 1 お米は、ポリ袋にいれ水も入れる。
袋の空気をなるべく抜いて平らにし、口を結ぶ。
30分程浸水させておきます。
- 2 鍋でお湯を沸かし、底にお皿を入れる。
(熱で袋が破けるのを防止します)
沸騰した鍋に、①をいれ30分沸騰させながら煮る。
- 3 30分経ったら、出して10分蒸らす。
*お米が固ければ、鍋で更に煮て蒸らします。



アレンジ! キノコ炊き込みご飯の場合

食べやすい大きさに切ったキノコ50g
塩昆布大さじ1、醤油大さじ1
砂糖大さじ1/2を①で加え同じように炊きます。



防災と長期保存食品と野菜

こんにちは。

様々なメーカーが長期保存食品を開発し、パウチや缶なども沢山販売されていますが、ご自宅には常備されていますか? 期限は過ぎていませんか? 日常生活で消費しながら備蓄をする「ローリングストック」をすれば、保存食品の調理方法や味にもなれ、いざというときに少しでも日常を過ごすことが出来るかもしれません。1923年9月1日に発生した関東大震災が由来とし、1959年の伊勢湾台風で高潮の発生と臨海の低平地エリアの堤防が崩壊したことで、防災を見直すキッカケとなり「9月1日」は防災の日と制定されました。

長期保存食品の一つ、KAGOMEさんの野菜たっぷりスープシリーズ。健康的な味付けで、具沢山の野菜たちが心も体も温めてくれるのではないのでしょうか。野菜不足を解消するため、5.5年もつ野菜生活100も一緒に常備するといいかもかもしれませんね。



宮川 あゆみ

調理師専門学校卒業後、広島市内のフレンチレストランサロン、パティスリーなどで7年ほど勤務。
出産で退職後 専業主婦を経て2014年4月から自宅にて料理教室をスタート。大手企業や行政、メディアでのレッスンやアンバサダー活動なども、おこなっている。



宮川先生には毎月「たねまく広場」にてクッキングレッスンを開催していただいています。
開催日時などの詳しい内容は中面をご覧ください。

健康

お灸の歴史&エピソード

こんにちは。私は普段鍼灸師として、鍼をしたりお灸をしています。お灸は特に好きで「いいものだなあ」と日々実感しています。今回は日本の歴史の中でお灸がどのように取り入れられていたかのエピソードをご紹介します。

古くは平安時代の書物にも登場しますし、平家物語では戦場の必需品として何度も登場します（止血、消毒、そして火打石で簡単に火をおこすため）。



ご紹介するのは現在大河ドラマにも登場している徳川家康です！当時としては大変長生きで、75歳まで生きました。健康に人一倍気を使っていたのはよく知られています。しかしなぜかお灸は特別嫌いだったため、誰も勧めることもできなかったそうです。

庶民はもちろん、徳川家の姫君の輿入れ道具にも、お灸の時に使う道具を入れる時絵の箱があったほど、身分の上下なく浸透していたものです。それなのに、戦国時代を生き抜き、徳川の時代を作って長生きした家康が、それまで嫌ったのは不思議で本当に興味深いです。



山村鍼灸治療院 山村 政子先生

山村先生には毎月「たねまく広場」にて鍼灸治療を施術していただいています。開催日時などの詳しい内容は右面をご覧ください。

子育て

みなさん、こんにちは！MaMaぼっけです。2001年にグループを発足。スタート時からの合言葉“みんなで子育て！”をモットーに、“地域ぐるみの子育て”を目指し活動しています。

たねまく通信へ掲載させて頂いていることをきっかけに、「“みんなで子育て！”のみんなってだれだろう？」と、メンバーでつぶやきあうチャンスがうまれました。今日はあるメンバーのそんなつぶやきを紹介します。

☆☆『みんな』で子育て！☆☆

私にとっての『みんな』は当たり前かもしれないが、家族、おじいちゃん、おばあちゃん、近所の人、友だち。でも、こうしてふりかえてみると、たくさんの『みんな』に優しくしてもらい、子育てしてきたなあと思います。

こんなこともありました。こども文化科学館の大きな遊具で「母ちゃんじゃないと入れん、一緒に行こうー!!!」と、3歳の息子に大泣きされ、腰が痛い私はその遊具に入ることは出来ず「無理!!!」と押し問答していると、ほかの親子さんが「うちの子と一緒に入りませんか？」って声をかけてくれました。その後も、同じようにほかの親子さんも声をかけてくれて・・・。

この世は、なんて温かいのだ！と思いました、まったく知らない人も『みんな』ですね。

私も、まわりの方にとっての『みんな』になれたらいいな！



広島市安佐南区ボランティアセンター
登録ボランティアグループ
子育て・サークル応援グループ MaMa ぼっけ
代表 坂本 牧子さん

地域・福祉

コロナ禍で期待が広がる福祉車両

私は安佐南区社協が所有する福祉車両の運転ボランティアをしています。

この車両は車椅子を常用される数人がリフト付き車両の寄付と運転ボランティアを募り、1990年に初代を自主運営にて走らせたものです。駅エレベーター整備指針が策定された時期で、最初に手を挙げた運転ボランティアは車椅子でバスや電車の利用が難しいことをご存知のプロドライバーでした。2000年から2号車とともに安佐南区社協が車椅子常用者に貸し出す「在宅福祉移送サービスカー」として引き継ぎ、運転ボランティアの組織化が行われ3号車の現在に至っています。



当区の福祉車両運転ボランティアは安全のため複数で運行されています

国連で2006年に採択された障害者権利条約の移動に関する事項に「障害者自身が、自ら選択する方法で、自ら選択する時に、かつ負担しやすい費用で容易にすること」などがあり、これを先取りした先駆的な社会福祉事業といえます。

県内各地で類似のサービスが推進されていますが、コロナ禍の接触減や防災避難などに視覚障がい者等からも期待の声が聞かれます。



安佐南区社会福祉協議会 福祉車両運転ボランティア
(広島市障害者社会参加支援ガイドヘルパー)
防災・災害ボランティア活動支援チーム広島
(広島市地域防災リーダー)

丸山 周治さん

防災

大切な命をなくさない方法を考えよう！

今ビジネスホテルで避難生活をしながら書いています。西日本豪雨で家の近くに、土砂崩れがあり、今回も同じところが崩れました。幸いすぐ下に住んでおられた人達は、事前に避難しけが人がいなかったのは不幸中の幸いでした。

広島県は、非常にもろくて土砂災害に弱い「マサ土」が多く、しかも山すざりぎりまで宅地開発が行われてきました。その結果、土砂災害危険箇所が32000か所です。

事前に町内の人たちと町を歩き、住んでいる所の危険を知る、ハザードマップを見る。危険な時には、お互い声を掛け合って早めに避難する。そのためにも近所の人たちと、日ごろから顔なじみになっておくことはとても大切です。

広島市防災士ネットワークでは、市民防災講座等を通じて、災害で大切な命をなくさない方法を一緒に考えていこうと思います。

これを書いている最中、今度は島根県東部を震源とするマグニチュード4.2の地震がありました。あ～あ。
(8.17記)



2021年8月 災害写真



広島市防災士ネットワーク 副代表
望月 みはるさん



一般社団法人ええじゃん

住所：広島県廿日市市駅前1-3サポート1 番館3F
お問い合わせ：090-6436-0200 (栗林)

**在住外国人とその家族を隣人として迎え入れ
共に支え合い、共生出来る社会を目指します。**

私たちは、これまで主に広島西部に住んでおられる外国人のニッポン生活トラブルの相談を電話や面談でお受けし、専門家の力も借りてその解決に努めてきた市民グループです。

この建物の3階で、毎第一日曜日にからふるカフェを開催中です。この度、法人設立を機に、新たな相談ツールとして、LINEによる広報と相談の窓口も開設しました。今後、ニッポン生活に役立つ広範多様な情報を多言語で広報し、トラブル予防に務めると共に、身近な相談対応が可能となるよう、人材と情報を集めシステム化を図りたいと思います。

ご理解とご支援をお願い致します。



体験会(交通事故、医療、被災など)



神石高原町からつながる「道の駅リレー」

道の駅 たかの

住所：広島県庄原市高野町下門田49
TEL：0824-86-3131



広島県最北端の道の駅です

尾道松江道「高野IC」降りてすぐ
に位置する「道の駅たかの」は
広島県最北端の道の駅です。

「道の駅たかの」がある庄原市高野町は標高が高く、県内でも有数の豪雪地帯。高野の山々に積もる雪がもたらす源流水と、火山灰が堆積してできた栄養豊富な土壌が美味しい農産物を生み出してくれます。

年間の平均気温は青森県とほぼ同じで、その冷涼な気候はりんごの栽培に適しており、特産品である「高野りんご」は「幻のりんご」として知られています。果実はもちろん、アップルパイやりんごジュースなどの加工品も大人気。



西日本では唯一「雪室」
で熟成させた糖度の高い
じゃがいも。

また、西日本では唯一「雪室」という施設を併設し、冬に降った雪を貯蔵し天然の冷蔵庫として活用しています。

この雪室で熟成させたじゃがいもは、糖度が上がり、スイーツのような甘さに。直売所「わいわい高原市場」にはその他にも新鮮な野菜や加工品が年間を通して並びます。山陰へお出かけの際には是非お立ち寄り下さい。



「幻のりんご」で
作った「高野りんご
のアップルパイ」

アスチカ10年の記録誌が完成しました

『避難してきたわたしたち』

～あの日から10年 今 そしてこれから～
「アスチカ」の歩み・記録2011～2021

『避難してきたわたしたち(全274頁)』が完成しました。この企画は、2013年10月に広島市被災者支援ボランティア本部より発行された体験記録の第2弾としての体験記録と、「アスチカ」の活動の歩みの記録を合わせたものになります。ご協力いただいた方には、順次発送準備をしています。



被災者・避難者・支援者の皆さんへ



防災・災害時・普段の生活に役立つ情報を一つにまとめた『情報マップ』を発行し配布しています。

- ・いざ！という時 ・役所の手続き
- ・住まいや身の回り
- ・生活資金、労働、雇用
- ・教育、医療、健康、介護 など

必要な方はアスチカ事務局まで。

Special Thanks!

活動にご寄付いただきました皆様。御礼申し上げます。

9月「たねまく広場」での催し

9月は
第1土曜
開催!

いどばた交流会 8.20追悼パネル展示(最終日)

毎月1回の「いどばた交流会」、9月は第1土曜日です。外出の機会が減り、人と会わない生活を続けることで、気持ちが落ち込む方もいらっしゃいます。感染予防をしながら、顔を合わせながら、時間を大切に過ごしていきましょう。追悼パネル展示は順延しました(日程は予定表をご覧ください)

**いどばた交流会は中止
追悼パネル展示は順延しました
(日程は予定表をご覧ください)**



日時：2021年9月4日(土)
※オープン内時間設定なし
参加費：300円/人

鍼灸治療@たねまく広場

【予約優先】10:45より45分1コマとしてご予約を承ります。

15年以上のキャリアを持つ鍼灸師による鍼灸治療。鍼の入門版として、お気軽にご利用ください。満席になる場合もございます。お早めのご予約をおすすめします。



日時：2021年9月17日(金)
10:45～13:00
施術：山村政子(山村鍼灸治療院・アスチカ会員)
施術料：1,500円(ドリンク付)
／1コマ(施術30分)
※美容鍼 2,000円/1コマ
定員：3名

山村鍼灸治療院
広島市中区宝町6-30
レガロ番館301
TEL080-6243-3631

お知らせ

9月の **クッキングレッスン** はお休みします。10月は「アジアンご飯」です。お楽しみに!!

「たねまく広場」

OPEN …月・火(第3のみ)・水・金・土曜日 10:00～16:00 (祝日は休み)

1 食べ物の持ち込み自由!

※来所者の中にはアレルギーを持つお子さんがいることもあります。安全のため、お子さんへお菓子等飲食物を配られることはご遠慮ください。

2 セルフドリンク制

ウォーターサーバー(水:広島市湯来町)を設置し、セルフでご利用いただくコーヒーやお茶などをご用意しています。(100円～)

3 大テーブルの予約利用

10時～13時 / 13時～16時での予約が可能です。
利用料: 利用人数 × 500円
(セルフドリンクコーナー使用料含む)

4 3.11資料閲覧

被災地の地方新聞や書籍など、被災地や被災者にかかわる資料を自由にご覧いただけます。一部、購入いただけるものもございます。

5 物産等の販売

被災地や広島の作家さんのハンドメイド雑貨や神石高原町の物産、3.11関連の書籍等を販売しています。

6 ミニ教室等開催できます!

大テーブルを使っていただけます。教室など開催ご希望の方はご相談ください。(セルフドリンクコーナー FREE)

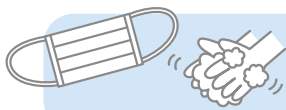
7 検索用PCあります

無料でお使いいただけます。プリントアウト(有料)も可能です。

facebook



Instagram



ご来所の際はマスクの着用や手指の消毒などのご協力をよろしくお願いいたします。

※風邪症状がある場合はご来所をお控えください。 ※新型コロナウイルスの動向次第で、予定を変更する場合がございます。

● 2021年9月の予定 ●

たねまく広場

アスチカ事務局

お休み

☆営業時間

月	火	水	木	金	土	日
8/30 戸別対応の日	8/31 戸別対応の日	1 戸別対応の日	2 戸別対応の日	3 戸別対応の日	4 戸別対応の日	5 戸別対応の日
6 戸別対応の日	7 戸別対応の日	8 戸別対応の日	9 戸別対応の日	10 戸別対応の日	11 戸別対応の日	12 戸別対応の日
13 ☆10-14 8.20追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	14 戸別対応の日	15 ☆10-14 ルナさんの占い 8.20追悼パネル展示 福島拠点: 相談窓口	16 戸別対応の日	17 ☆10-14 鍼灸の日 8.20追悼パネル展示 福島拠点: 開所	18 ☆13:30-16 福島拠点: 相談窓口	19 今年の十五夜は9/21です
20 敬老の日 ← お休み - (戸別対応はいたしません) - →	21 戸別対応の日	22 お休み	23 秋分の日 戸別対応の日	24 戸別対応の日	25 戸別対応の日	26 お休み
27 ☆10-14 福島拠点: 相談窓口	28 戸別対応の日	29 ☆10-14 福島拠点: 相談窓口	30 戸別対応の日	10/1 福島拠点: 開所	10/2 福島拠点: 相談窓口	10/3 戸別対応の日
10/4 福島拠点: 相談窓口	10/5 戸別対応の日	10/6 福島拠点: 相談窓口	10/7 戸別対応の日	10/8 福島拠点: 開所	10/9 福島拠点: 相談窓口	10/10 戸別対応の日

「新型コロナ 緊急事態宣言」に伴い、営業時間が変わりました。今後も、変更する場合がありますので、ご了承ください。



一話してみっけ 来てみっけ〜
コミュニティスペース
たねまく広場

たねまく広場へのお問い合わせ、催しへの参加予約はこちらでお受けしています。

(OPEN)月・火(第3のみ)・水・金・土曜日 10:00～16:00 (祝日は休み)

〒733-0003 広島市西区三篠町2丁目15-5
TEL082-962-8124 FAX082-962-8125
■URL:hiroshimahananshanokai-asuchika.com
■mail:hiroshima.hinan@gmail.com

【運営・発行元】ひろしま避難者の会 アスチカ
ひろしま避難者の会「アスチカ」は、東日本大震災の地震・津波、および東京電力福島第一原発事故の影響で広島へ来た避難者による避難者のための会です。広島に避難した当事者が運営しています。

※たねまく広場は福島県外避難者生活再建支援拠点(担当:山口・島根・広島)を受託しています。 ※たねまく通信はふるさとふくしま交流・相談支援事業補助金によって発行しています。