



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!!

今月の一品

ハワイな ガーリックシュリンプ

分量(2人分)

エビ……………250g	●にんにくのみじん切り……3g
△塩……………小さじ1	●塩……………小さじ1
△片栗粉……………大さじ2	●胡椒……………少々
△水……………大さじ2	●白ワイン…大さじ1(料理酒も可)
レタスなど 適量	●オリーブオイル……………大さじ1
	バター 10g

〈料理メモ〉

- ・殻付きのえびで作ると更に香ばしく美味しく作れます。
- ・殻の薄い海老だと殻ごと食べることも出来ます。

- 1 殻付き海老は、包丁やキッチンバサミで背の部分に切れ目をいれ背ワタを取る。

ボールに海老と△をいれて混ぜる。
水の色が黒くなったら水で洗い、
キッチンペーパーなどで水気を拭いておく。
- 2 ●の材料を混ぜたら①の海老と合わせ
冷蔵庫で30分以上漬けておく。
- 3 フライパンを中火で加熱し、オリーブオイルをいれた②を入れる。
海老の色が変わるまで炒めたら、最後にバターを入れ全体を和えたら出来上がり!
美味しく出来たら、レタスなどと一緒に器に盛ろう。



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。

Cooking column

7月

エビと夏と紫外線

こんにちは。コロナ禍のステイホームで気持ちも下がり気味になりますが、いつもと違う美味しいごはんで気持ちをあげてみませんか?

今月は夏らしく簡単に作れるハワイ料理をご紹介します。

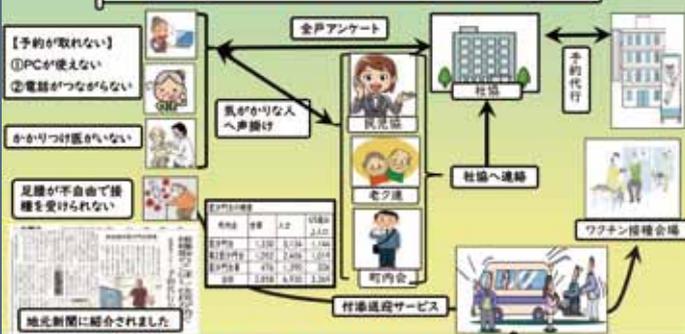
エビは低脂肪高カロリーの食材で、栄養ドリンクに含まれているタウリンやカルシウムも含まれています。またこれから紫外線も増えてくるので、アスタキサンチンの強力な抗酸化作用で肌の老化を守ることにも出来るので、老若男女問わず今のうちから積極的に海老を食べて対策をしていくといいです。そして更にたっぷりのにんにくで元氣になれるですね!これから暑くなっていきます、おうちごはんには海老料理も加えて夏を乗り切りましょう。

☆ 毘沙門台学区で始まった取り組み

→
→
→

毘沙門台学区社会福祉協議会の住民参加型活動

地域住民向けコロナワクチン接種の支援



住民を支えるボランティア活動



次代を担う子ども達を支援



道の駅さんわ182ステーション

住所：神石高原町坂瀬川5146-2 TEL：0847-85-2550



平成6年、県内では2番目に登録された道の駅です。福山市から岡山県新見市を結ぶ国道182号線沿いにあり、産直市場、コンビニエンスストア、自然食レストラン、フードコート、観光協会を備え、年間48万人もの来客者でにぎわっています。新鮮野菜を取り揃えてお待ちしています。2月から始まった、「横川駅前マルシェ」にも道の駅から新鮮産品を出荷して販売交流を行っています。



7月「たねまく広場」での催し

7月は第3土曜開催!

いどばた交流カフェ



毎月1回の「いどばた交流カフェ」、7月は第3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ると思います。感染症防御をできるだけしながら、“顔を合わせながら”だからこそその得られる癒しの時間になればよいと思います。人の集い方が同じ時間に重なりすぎることを防ぐため時間設定なしで皆さまをお待ちします。それぞれ都合の良い時間にお立ち寄りください。

日時：2021年7月17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7月21日(水)
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
レガロ壱番館301
TEL080-6243-3631



cooking studio Reve クッキングレッスン@たねまく広場

カルボナーラ

生クリームを使わない本場のカルボナーラ。加熱のコツなども一緒にお伝えします。サラダやパン(お野菜フォカッチャ)、デザート付

日時：2021年7月26日(月)10：30～(2時間程度)
定員：5人
参加費：2,000円(ドリンク・ランチ代込)
講師：宮川亜由美(「cooking studio Reve」主宰)
持ち物：エプロン・ハンドタオル・筆記用具
申込期限：開催日の2日前まで
※開催日2日前以降のキャンセルは全額ご負担いただきますのでご了承ください。

健康

続けられる運動がいい運動です！

先日びっくりした患者さんの取組がありました。普段ストレッチや軽い筋トレをするものの、仕事の疲労から全身が固くなった状態で、月に一度来られる40代女性です。ところがある日、全体的にふんわりとほぐれている上に、肩や股関節の奥の方の筋肉（ガチガチに固くて手こずっていた部位）も柔らかくなっていました。何か新しい運動を始められたのかお聞きしたところ、『ブリッジを3週間前に始めて毎日40秒やっている』とのことでした。』

難易度は高いけれど体幹を鍛え、関節を伸ばすいい運動ですが『時間も短くて済むし自身の生活の中で続けやすい運動だから』とのことでした。ハッとさせられるお話でした。なにより改善が顕著でした。よく質問される『どんな運動をしたらいいか？』については何をやるかも大切ですが『続けられる運動がいい運動』です。



なかなか続かないという方は、まず自分に合った方法や時間帯をもう一度見直してみてもいいかもしれません。



山村鍼灸治療院 山村 政子先生

山村先生には毎月「たなまく広場」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ぽっけです。人と人の出会いやご縁で、不思議なものでね。今回はそんなご縁のお話から…。

2006年NHK「すくすく子育て」という番組で私たちの活動が紹介され、その時連絡をくださったのが、福島県いわき市の子育てサークル「フリースタイル」のお母さんでした。2011年「東日本大震災」の時、彼女のことが心配になり連絡をし、その後もそのお母さんがパイプ役となり新たなご縁がうまれました。「うつくしまNPOネットワーク」さん、いわき市の「子育てホピークラブ」さん、「大熊町自閉症児親の会「スマイル」」の皆さんです。当時安佐南区内の子育てサークルの皆さんと一緒に東北応援バザーをしたり、リクエストをうけて支援物資を届けたり、とっても貴重な体験となりました。そして、2014年自分たちが暮らすまちで、大きな災害を体験することとなります。続きは次回、綴らせていただきます。

今月のあそびネタ【ハンドタオルでペンギン作ろう！】

病院や銀行の待ち時間、長時間の乗り物での移動避難時などいざという時にお手持ちのハンカチで作ってあそんでみてね。



引用：「ママの防災ぽっけ」より

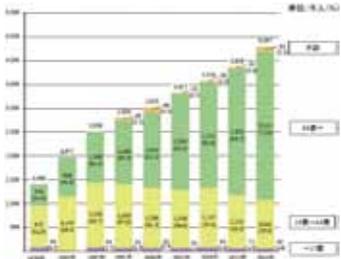


広島市安佐南区ボランティアセンター登録ボランティアグループ
子育て・サークル応援グループ MaMa ぽっけ
代表 坂本 牧子さん

地域・福祉

少しの手助けで生活を広げる人も

日本人人口1億2373万人のうち65歳以上は3588万人(令和元年;総務省統計局)また身体障害者436万人、知的障害者108万人、精神障害者419万人と推計されています。(子どもおよび医療機関の利用者を含む;令和元年障害者白書)このうち、在宅の身体障害者は428万人、56歳以上は311万人で1970年の3割から2016年はおよそ7割に上昇しています(図参照)。もちろん、全ての方が日常生活や社会生活に制限があるとは言えませんがこれからも増えていくものと思われます。広島市は単独で外出が困難な方にボランティアを派遣するなど社会参加を促進しています。少しの手助けで生活の範囲が大きく広がる方もあり、私もお手伝いのひとりです。また各市町では避難情報が得にくい人や一人で避難できない人を予め調査して、一人ひとりの避難計画を作成しています。実際の避難は複数で支援することが必要です。多くの方が少しの手助けで安全で住みよい街となるようチカラを合わせませんか。



在宅の身体障害者・者の年齢階層別推移 (出所;内閣府令和元年版障害者白書)

今回は高齢や障害を持つ方が生活しやすい法整備と私たちの役割のお話をします。



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

0次の備え、1次の備え、2次の備え

みなさん、こんにちは。今回担当します、広島市防災士ネットワークの小松と申します。

日本は災害大国と呼ばれるほど、地震や大雨・台風などの自然災害に悩まされています。「備えあれば、憂いなし」と言われますが、面倒だったり、揃えるモノが多すぎたりで、後回しになっている人も多いのではないのでしょうか？そこで、今回は「備え」のお話です。皆さん、「0次、1次、2次の備え」という言葉を聞いたことがありますか？「1次の備え」とは、避難する際や災害にあった時に持ち出して避難場所・避難所等で使用する備えです。約3日分を生活するために必要なものを非常持ち出し袋などへ入れ、玄関や車の中などへ用意します。「2次の備え」とは、災害発生後の1～2週間くらいの生活ができる備えです。自宅避難や避難所で生活するための着替えや食事、飲料水など、生活するためのものがある程度しっかりそろえる事がポイントです。では「0次の備え」というのは何でしょうか？これは自宅や避難所など安全な場所へ移動するために、常に携帯したいものをいいます。いつでもどこで災害が起こるかわかりません。その時、少しでも安心して行動できるように備えましょうということです。災害が起きたときを想像して少しづつ準備してはいいでしょうか？



広島市防災士ネットワーク事務局長
小松 宏さん

「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 検索性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もございます。

上: たねまく広場

下: アスチカ事務局

● 2021年7月の予定 ●

6/30 現在の予定です。

月	火	水	木	金	土	日
6/28 ★コロナ・時短 10時～14時 福:○相	6/29 休 (戸別対応の日)	6/30 ★コロナ・時短 10時～14時 福:○相	1 休 (戸別対応の日)	2 ★コロナ対策 閉所 福:○	3 ★コロナ対策 閉所 福:○相	4 休
5 ★コロナ・時短 10時～14時 福:○相	6 休 (戸別対応の日)	7 ★コロナ・時短 10時～14時 福:○相	8 休 (戸別対応の日)	9 ★コロナ対策 閉所 福:○	10 ★コロナ対策 閉所 福:○相	11 休
12 福:○相	13 福:○	14 福:○相	15 休 (戸別対応の日)	16 お野菜の日 福:○	17 いどばた 交流カフェ 福:○相	18 休
19 福:○相	20 休 (戸別対応の日)	21 鍼灸の日 占いの日 福:○相	22 海の日 休	23 スポーツの日 休	24 福:○相	25 休
26 Reve クッキングレッスン 福:○相	27 休 (戸別対応の日)	28 福:○相	29 休 (戸別対応の日)	30 福:○	31 福:○相	8/1 休
8/2 福:○相	8/3 休 (戸別対応の日)	8/4 福:○相	8/5 休 (戸別対応の日)	8/6 福:○	8/7 福:○相	8/8 休

・「福:○」と表記のある日は福島県の県外避難者生活再建支援事業を担う拠点のオープン日です。広島・山口・島根に住む福島県からの避難者が対象です。
「相」と表記のある日は相談受付窓口の開設日です。



～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:hiroshimahinanshanokai-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。