

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!!



ほころび始めた梅のつぼみに、春のきざしが感じられる時節となりました。「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて、悪いものを追い出すとした節分の日! 昔の日本では、春は一年のはじまりと特に大切にされたようですね。良い時間をお過ごしください。

## 今月の一品

### 酒粕ブラウニー

分量 < 15~20cm角型1台 >

○薄力粉 …………… 45g	△ビターチョコレート … 100g
○無糖ココア ……… 5g	△無塩バター …………… 50g
○ベーキングパウダー 1g	卵 (M) …………… 2個
グラニュー糖 ……… 60g	酒粕ペースト …………… 40g
	ローストナッツ …………… 40g

#### <料理メモ>

チョコはビターが合います。バターは有塩マーガリン可。カップケーキ型に入れて焼く事が出来ます。(20分前後)

- を合わせてふるっておきます。  
お鍋にお湯を用意して、ボウルにいれた△を重ね湯煎で溶かします。  
電気オーブンは170度に予熱をしておきます。  
ローストナッツは粗く刻みます。
- △が溶けたら鍋から取り出し、卵を1こずつ加えながら泡だて器で混ぜます。  
2個とも加えたら、酒粕ペースト・グラニュー糖を加え混ぜたら、ゴムベラに持ち替えて粉類を混ぜます。最後に、ローストナッツ半分もいれて混ぜます。
- オープンシートを敷いた型へ②を入れます。  
表面を平らにし、残りのナッツを散らし底から強めに2~3回叩いて空気を抜きます。  
160度オープンで30分焼きます。  
オープンから取り出し、型のまま冷まします。

冷えてから食べやすい大きさに切りラッピングをしたらプレゼントにもぴったりです。



Cooking column

2月

## チョコは一周回ってくすり?

2月と言えば、バレンタインの季節。昭和11年頃に、神戸のモロゾフが外国人向け英字新聞にバレンタインデー向けチョコレートの広告を出したのが、日本でのバレンタインのはじまり。昭和33年2月メリーチョコレート会社(東京)が新宿・伊勢丹の売り場に「バレンタインセール」と手書きの看板をだし、現在の形になっていったのです。5300年前から食べられていたチョコレート。今の形ではなくカカオの苦い飲み物で、高貴な食べ物でしたが、その飲みものシヨコラトルは滋養強壮に効く薬としても好まれていたようです。

様々な変化をしながら、いまの形になっていきました。しばらく嗜好品として様々な方に親しまれたチョコレート。近年の研究でチョコレートを食べることで記憶力などの認知機能が高まる可能性が示されてきています。カカオの代表成分、高い抗酸化作用を持つポリフェノールは肌老化の防止・動脈硬化・アレルギーの改善・精神安定・リラックス効果もあります。他には腸を整える効果や、脂肪の蓄積を防ぎ、体重増加を抑えるも。効果が期待できるのはカカオ分70%以上の物。

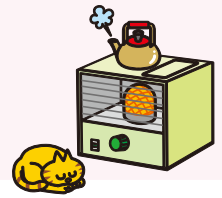
ですが食べ過ぎ禁物、適量を心がけましょう。

## 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。



## 健康

こんにちは。冬も深まっていますね。寒いとつい動くのが億劫になり、家にこもりがちになることも多いですよ。

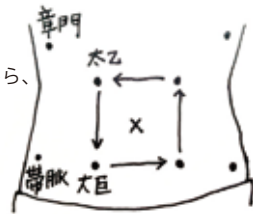
### お腹回りのシェイプアップ

そうした運動不足になりますと、それにより腹筋の働きが弱くなり、おなか周りにぜい肉がつきやすくなります。

また、内臓の働きも落ちてきます。特に腎臓や膀胱の働きの低下があれば、水分や老廃物もたまりがちになります。体が重く感じて悪循環におちいる可能性がありますね。

ツボを刺激することで血行を促して老廃物の排出を促せば、お腹周りのシェイプアップにつながります。春の食材にはデトックスに向くものが多いです。春にむけて老廃物を輩出しやすい体づくりをしておく、季節の変化に対応しやすくなります。試してみてくださいね。

- ① 太乙、大巨を人差し指、中指、薬指の3本の指の腹を時計回りに軽く押しながらか、指を滑らせるように3〜5周刺激する。
- ② 帯脈、章門の辺りに人差し指、中指、薬指をあてて前に引っ張るように刺激する。3〜5回。



### 山村鍼灸治療院 山村 政子先生

山村先生には毎月「たなまくら広場」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。私たちMaMaぼっけは、年に4回「サークル通信」を発行しています。

平成26年11月20日 第51号「私たちが体験した“8.20豪雨災害”」の中に、「心が元気になる絵本」として、絵本が大好きなメンバーが、こんな2冊を選んで紹介してくれていました。

コロナ禍の中、気持ちが沈んでしまうこともたくさんあると思います。そんなとき、よかつたら手に取ってみてくださいね。

### ◆しんせつなともだち

(1987年初版 福音館書店)  
作：方軼羣 (ふあんいーちゆん)  
訳：君島久子 画：村山知義



冬の寒い日、お互いがお互いを思っておすそ分け。「情けは人の為ならず」です。きっと何かを持ってお隣さんに、おすそ分けに行きたくありませんよ。自分のことを思ってくれている人がいることは、とても元気ができます。

### ◆たいせつなこと

(2001年初版 フレーベル館)  
作：マーガレット・ワイズ・ブラウン  
訳：うちだやよこ 絵：レナード・ワイズガード



すべての物が大切な役割をもって存在しています。本当に大切なことって何でしょう。“あなたはあなた”でも、あなたにとってたいせつなのはあなたがあなたであること” そんなことを考えさせてくれるおはなしです。



★私たちは「地域ぐるみの子育て」をめざす活動を発信します★

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

※活動紹介写真「MaMaぼっけの仲間たち」より

## 地域・福祉

### 一人の少いで、一人の毎日が生きる

令和3年度広島市障害者社会参加支援ガイドヘルパー登録者研修会が開かれ、本制度を利用されるご家族の思いや支援される方の活動報告を聴講しました。

数年前に発症され、これまでの日常を継続したいと福祉事業会社に相談するも、マンパワー不足等で断われ、このボランティア制度にたどり着かれたとのことでした。

支援内容は通勤時に行動支援するもので、毎日の事であり一週間でグループが日替わりで朝夕活動されています。ご家族は当初の落胆から一転、ご本人が従前の社会活動に近づきつつあること、このような社会福祉活動をご存知ない方に積極的な広報、多くの方の活動参加を期待される思いを述べられ、私たちの活動にも励まされ参考になる研修会でした。

この制度は、肢体・視覚・知的・精神などに何らかの理由で単独での外出が困難な方を、地域でサポートすることを目的に戦後から推進している広島市ならではの制度で、障害者支援法の制度モデルでもあると伺いました。介護保険や障害福祉サービスが拡充する反面で、制度にそぐわないと断念されたり事業のマンパワー不足事例も聞かれます。

広義には自立支援法等の移動支援に含まれるそうですが運用は似て異なるボランティアガイドヘルパー制度、誰にとっても自由な外出は社会生活上必要不可欠であり、老いに向かう自分にとって市民による助け合い制度はとても心強く思っています。

市民の助け合い制度を利用したい方、その活動に参加をお考えの方、お近くの社会福祉協議会をノックしてみませんか。



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

### やはり 備えあれば憂いなし！ です

こんにちは！ いつまでも新米防災士の武田です。私は岩手の防潮堤を見て、そこで被災されたガイドさんのお話を聴かせていただいて、防災士になろうと思いました。

そのガイドさんは「車をすぐ出せたから助かりました。前進駐車してバックで出さないといけなかったら自分はこの世には…。玄関で靴を脱ぐことにしても、一刻を争うときは、すぐ履けるように揃えておくかどうかでも生死を分けたと思います。」その言葉が、今でも心に残っています。

仕事は介護福祉士で在宅訪問ヘルパーです。介護事業所でも、訪問先で大きな災害が発生した際の、避難場所や連絡方法の確認をしています。とはいえ、緊急時に何名もの利用者さんを一度に抱えての避難は難しく、足腰・腕力を鍛えておこうと思う毎日です。

地震が各地で起こっている昨今、大規模地震などを想定した備えは、発災時、「まさか」と戸惑うのではなく、「やはり」起こったかと思い、すぐ次の行動にうつせるかで生死を分けると、防災士研修会の時に習いました。

やはり備えあれば憂いなし！のひと言です。



岩手の防潮堤



### 広島市防災士ネットワーク 武田 裕香さん

三篠公民館からつながる「公民館リレー②」



草津公民館

住所：広島市西区草津東2-20-7  
TEL：082-271-2576  
e-mail：kusatsu-k@cf.city.hiroshima.jp

広島電鉄宮島線「草津駅」から徒歩1分に立地する草津公民館は、古い町並みを持つ草津地区にあり、昭和51年5月に広島市で6番目の公民館として建設されました。グループ活動や地域活動も盛んで、地域のみなさんが幅広く利用しています。

主催事業では、神社仏閣、路地裏など古き面影が残る草津の町並みを歩く「草津まち歴史の散歩道探訪」や高齢者の集いの場である「さつき学級」は人気で、いつもたくさんの方が参加しています。

子育て支援事業では、季節にちなんだ工作などのプログラムが充実した「子育て広場」や時間内出入り自由のオープン↓



草津まち歴史の散歩道探訪



もこもこひろば



さつき学級



週末キッズアート

スペース「もこもこひろば」を毎月開催し、親同士の情報交換の場として交流を深めています。

毎年実施している小学生対象の「週末キッズアート」も人気があり、今年度実施した「クリスマスキャンドルを作ろう！」ではみんな思い思いの作品を作り、満足度の高い事業となっています。

神石高原町からつながる「道の駅リレー⑧」



道の駅びんご府中



住所：広島県府中市府川町230番地1  
TEL：0847-54-2300



開館時間/産直市場 9時～17時  
レストラン 11時～17時 (5時～15時)  
アンテナショップ 9時～17時  
交流テラス 9時～17時  
定休日/毎週水曜日(祝日を除く)・年末年始

☆こだわりの味と伝統の技に出逢う歓び☆

国道486号線沿いの「府中天満屋」の西隣にあります。道の駅としては珍しく街中にあります。

建物はクロと木材を基調に、落ち着きと安心感を感じられます。府中といえば、『家具』と『味噌』の町です。駅内の販売台やレストランのテーブル・イスは、地元の家具メーカーの作品で、味わいがあります。

☆『ものづくりの町』府中へようこそ☆

産直コーナーは、「新鮮で安くて美味しい」をキャッチフレーズに、地元の方からも大人気です。毎朝、地元の出荷者の方に、採れたての旬の野菜を届けていただいています。

特産コーナーでは、地元府中のお菓子・お土産・木工品などを取り揃えています。特に、地元の味噌蔵メーカーのお味噌がお奨めです。

開放感のあるレストランでは、ゆったりとお食事を楽しんでもらえます。府中のお味噌を使った、「府中味噌ラーメン」や柚子の香りがしっかりした塩スイーツ風味の「ゆずみそ〜す」ソフトクリームがお奨めです。レストランの一角にはキッズスペースがあり、小さなお子様も「積木」を使って遊んでいただけます。



2月「たねまく広場」での催し



2月は  
第3土曜  
開催!

いどばた交流会



毎月1回の「いどばた交流会」、2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。

それぞれで都合の良い時間にお立ち寄りください。

日時：2022年2月19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：2022年2月15日(火)  
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



塩麴を作って和ごはん

☆参加したかった!とお声がありましたので☆

塩麴を作って持ち帰り、塩麴を使ってワンプレート和ごはんを皆さんと一緒に作ります。

日時：2022年2月16日(水)10：30～2時間程度  
定員：6名  
レッスン料：2000円  
講師：宮川亜由美(「cooking studio Reve」主宰)  
持参物：200ml～の清潔な瓶やタッパー、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。

## 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)

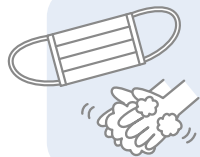
## 7 検索性PCあります

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  
よろしく願いたします。

※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。

Special  
Thanks!

ご寄付いただきました  
皆様に感謝申し  
上げます。



## ● 2022年2月の予定 ●

たねまく広場

アスチカ事務局

お休み

☆営業時間

1/19 現在の予定です。

月	火	水	木	金	土	日
1/31 まん延防止等 重点措置対応 福島拠点: 相談窓口	1 戸別対応の日 福島拠点: 相談窓口	2 ☆10-14 福島拠点: 相談窓口	3 節分 戸別対応の日 福島拠点: 開所	4 ☆10-14 福島拠点: 開所	5 福島県事業 地域の交流フォーラム (別会場) 福島拠点: 相談窓口	6
7 ☆10-14 福島拠点: 相談窓口	8 戸別対応の日 福島拠点: 相談窓口	9 ☆10-14 福島拠点: 相談窓口	10 戸別対応の日 福島拠点: 相談窓口	11 建国記念の日	12 ☆10-14 福島拠点: 相談窓口	13 雪だるま
14 ☆10-14 バレンタインデー 福島拠点: 相談窓口	15 ☆10-14 鍼灸治療 戸別対応の日 福島拠点: 相談窓口	16 ☆10-14 Reveクッキングレッスン 福島拠点: 相談窓口	17 戸別対応の日 福島拠点: 開所	18 ☆10-14 神石高原町お野菜の日 福島拠点: 開所	19 ☆10-14 いどばた交流会 福島拠点: 相談窓口	20
21 ☆10-14 福島拠点: 相談窓口	22 戸別対応の日 福島拠点: 相談窓口	23 天皇誕生日	24 戸別対応の日 福島拠点: 開所	25 ☆10-14 福島拠点: 開所	26 ☆10-14 福島拠点: 相談窓口	27
28 ☆10-14 ルナさんの占い 福島拠点: 相談窓口	3/1 戸別対応の日 福島拠点: 相談窓口	3/2 福島拠点: 相談窓口	3/3 戸別対応の日 福島拠点: 開所	3/4 福島拠点: 開所	3/5 福島拠点: 相談窓口	3/6

\*営業時間は、コロナ感染症の動向により変更する場合があります。最新情報はFacebookをご確認ください。



～話してみっけ 来7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。