

第57号



# アスチカとびっくす

2019年1月日発行 発行元 ひろしま避難者の会「アスチカ」

アスチカ = 「明日へすすむ力」。  
東日本大震災・原発事故の影響により広島へ来た  
避難者が、避難生活を落ち着かせ次のステップに  
踏み出すことをサポートする当事者団体です。

〒733-0003 広島市西区三篠町2丁目15-5 tel: 082-962-8124 fax: 082-962-8125

URL: hirosimahaninanshanokai-asuchika.com email: hirosima.hinan@gmail.com

## ふくしま大交流会 in ひろしま 2019

2011年から、広島から福島県南相馬へ何度も通い、東日本大震災や原発事故で避難し仮設住宅で暮らしていた人々に寄り添い続けた「南相馬ボラバス応援隊」さんと一緒に、今年も「ふくしま大交流会 in ひろしま」を行います。当時仮設住宅に暮らしていた方も今は仮設住宅を出、故郷に戻って暮らしている方も多くいます。そのような方々を福島県南相馬市からお招きして、今の生活状況や現在に至るまでの心の葛藤、故郷に向けた今の気持ちをお話しいたします。

「アスチカとびっくす」に毎月1篇掲載している詩の作者である藤島昌治さんとの出会いもこの会でした。お話を聞く「研修会」と、和やかに過ごす「交流会」と2回に分けて開催します。

### ふくしまの方々からお話を聞く会 (研修会)

日時:平成31年2月15日(金)18時~20時

内容:ふくしまの被災者の避難生活や今までの経緯、今後の課題を4名の方々から伺います。

### ふくしま大交流会 in ひろしま (研修会)

日時:平成31年2月17日(日)14時~16時

内容:来広者を囲んでの交流会です。

場 所 : クリエイターズ ヴィレッジ (広島市中区大手町3-2-19 パーソナライフビル5階)

参加費 : 無 料 (申込み不要、子ども同伴可)

## 【地域連携企画】 ストレスコーピング講座 ～ ストレスとの上手な付き合い方を学ぼう ～

現代は「ストレス社会」と言われ、ストレスによって心身の健康を害してしまう方も少なくありません。そんな現代だから知っておくといのが、ストレスへの上手な対処法であるストレスコーピングです。ストレスも上手に付き合いえば、小さくしたり、それをエネルギーに変えて良い結果を生んだりすることもできるそう。

おそらく一生付き合い合うことになる「ストレス」と、我慢や気合ばかりに頼らずに上手に付き合いっていく方法は、きっと自分を助けることにつながるはず。

どなたでもご参加いただけます。この内容をワンコインで聞けるのはかなりお得な講座ですよ！

日 時:2月21日(木)10:30~12:00

場 所:たねまく広場

参加費:500円(飲み物・資料代として)

### 【講師:坂倉重雄】

広島市出身の臨床心理士。長年に渡り東京で活動していたが、2013年広島市に拠点を移す。現在は主にスクールカウンセラーとして活動し、今回の豪雨災害に関連した支援も行っている。アスチカ会員のメンタル相談も担当。



## 2月「たねまく広場」での催し

お問合せ・お申込みはアスチカ事務局まで。  
Tel : 082-962-8124      Mail : hiroshima.hinan@gmail.com

お気軽にご参加ください♪

アスチカ・アスチカ会員

皆さんが広場へ足を運びきっかけにと企画するアスチカ主催の催しと、アスチカ会員が特技を生かし開催する催しです。

### 鍼灸治療@たねまく広場

【予約優先】 10時より45分1コマとしてご予約を承ります。

アスチカ会員で、10年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。

日 時:2月20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:1500円(ドリンク付) / 1コマ(施術30分) ※美容鍼 2000円 / 1コマ 定員:3名

\*\*\* 山村治療院 \*\*\* 広島市中区宝町 6-30 レガロ壱番館 301 TEL 080-6243-3631

### cooking studio Reve クッキングレッスン@たねまく広場

#### おうちで作れる「ポークウィンナー」

スパイスたっぷり！ハーブなど、お好みでブレンドしてお作りいただけます。ウィンナーと一緒に Reve ランチをお召し上がりくださいね！デザートは、1日遅れですが、バレンタイン！「タブレット・ショコラ」を作ります！



日 時:2月15日(金)  
10:30~ (2時間程度)

定 員:6人

参加費:2000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

### アスチカは皆さまのサポートを必要としています。

サポートいただける方は、アスチカまでお声かけください。「たねまく広場」をご利用いただくことも有難いサポートです。お気軽に足をお運びください。

また、寄附金は右記の口座でお受けしています。

#### ◆ゆうちょ銀行◆

【記号】15150 【番号】480341

【名称】ひろしま避難者の会 アスチカ

※ 他行からの振り込みの場合は

【店名】五一八 (読み ゴイチハチ)

【店番】518 【預金種目】普通預金

【口座番号】0048034

広島の方が主催の催しです。広島の方が「たねまく広場」を利用してくださいと、新たな広島の方とご縁をいただいています。

### ルナさんの占い

年・月・日・姓名をもとに数秘術、九星気学などの15種類の占いのエッセンスを統合した画期的な占い「心呼吸」してみましょ！

日 時:2月20日(水)13:30~15:30

参加費:1000円(ドリンク付)

占い師:ルナ **【 予 約 優 先 】**

お申込みは下記 HP「占いの花束」でも **OK!**

<https://www.urandai-hanataba.com/>

イベント→ルナでご予約下さい。

主催:若者活動サポートセンターあおぞら

### 西区 お茶会サロン

「なにしょおるん?お茶のみにおいでえや」

あったかいお昼ごはん と 坂倉重雄先生(\*)  
のお話 と たくさんのおしゃべり で 元気にな  
ろう! (\*)P1 参照



ランチメニュー

: 広島郷土料理

「八寸 (はっすん)」

日 時:2月16日(土) 11:00~14:00

参加費:800円(ランチ代込み)

#### 手編みのベスト

編み物をしていた  
お母さん達の手招きに  
誘われて

お茶かな?と  
行つて見ると

思いもかけず

手編みのベスト

若々しく

さわやかな水色で

ボクにだと言う

しかも

作つてくれた人が

八十五才の

おかあさんだと言う

着てみると

回りのみんなが

似合う!似合う!と

手ばたきをして

ほめそやすものだから

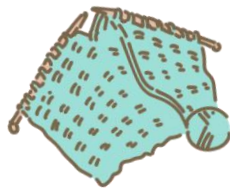
ボクは

泣きそうになつてしまふ

ありがとうございます

ボクは自分にエールを送る

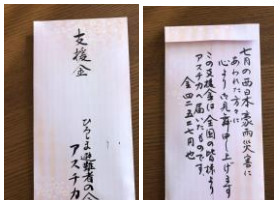
「げんきで行くんだぞ!」



「仮設にて」 藤島昌治・詩 より

### 西日本豪雨災害支援ご報告

西日本豪雨災害の支援物資を募  
る中で全国の皆様からお預かり  
した豪雨災害支援の募金は  
42,527円でした。こちらを、皆  
様に代わりまして、広島県社会  
福祉協議会へお届けしました。  
被災者支援の活動へ使ってい  
たできます。ご協力、ありがとう  
ございました。



### アスチカサポート チーム 参加者募集中!

【お問い合わせ】

082-962-8124

hiroshima.hinan@outlook.jp

ひろしま避難者の会『ア  
スチカ』や広域避難者を  
支えることはもちろん、さ  
らに東日本大震災・福島  
第一原発事故により被災  
地から遠く離れ避難した  
「広域避難者支援」の課  
題や情報を共有したり、  
意見交換、共同イベント  
開催などを目指します。

# 「たねまく広場」について

Open 月・火・水・金・第3土曜 10:00～16:00(祝祭日は休み)

## 1. 食べ物の持ち込み自由!

※来られるお子さん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. ウォーターサーバーを設置し、セルフでご利用いただくコーヒーやお茶などご用意しています。(¥100～)

3. キッズスペースあります。 ※保護者の方の見守りが基本ですが、金曜日は見守りスタッフがあります。

4. 被災地の地方新聞など、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。

5. 大テーブルは予約利用(10時～13時・13時～16時)が可能です。

利用料:利用人数×¥500(セルフドリンクコーナー使用料含む)

6. 大テーブルを使つてのミニ教室開催が可能です。教室開催ご希望の方はご相談ください。

(ミニ教室もセルフドリンクコーナーFREE)



## 2019年2月の予定

1/28現在の予定です。

月	火	水	木	金	土	日
				1 ★キッズ見守り	2 休	3 休
					休	休
4	5	6	7 休	8 ★キッズ見守り	9 休	10 休
福:○	福:○相	福:○相	休	福:○相	休	休
11 (建国記念の日) 休	12	13	14 休	15 ★Reveクッキング ★キッズ見守り ★ふくしまの方々からお話を聞く会(別会場) 福:○相	16 ★お茶会サロン	17 休
休	福:○相	福:○相	休	福:○相		★ふくしま大交流会 in ひろしま(別会場)
18	19	20 ★鍼灸の日 ★占いの日	21 ★ストレスコーピング講座	22 ★キッズ見守り	23 休	24 休
福:○	福:○相	福:○相	休	福:○相	休	休
25	26	27 休	28 休			
福:○	福:○相	★ネットワーク会議(別会場) 福:○相	休			

★=すべての方を対象にした企画です。☆=アスチカ会員を対象にした企画です。

・毎週金曜日は「キッズ見守りの日」。10:00～12:00、13:00～15:00の時間はスタッフがお子さんの見守りをを行います。ので、ゆっくり広場で過ごしていただくことができます。

・2/15, 16, 17, 20, 21の詳細は1・2・3ページをご覧ください。

・「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」と表記のある日は対象者からの相談受付窓口の開設日です。

「たねまく広場」のフェイスブックページあります。 <https://www.facebook.com/TanemakuSq/>