Columun

ゲストの方々にコラムを寄せていただきました。

も〜お い〜い かぁ〜い？

ま〜ぁ　だ〜だ　よ〜ぉ

浜通りからこんにちは。この連載も10回目、最終回です。毎回執筆のヒントを求めて広域避難支援団体さんのメールや動画を調べたり、可能な限り直接的に議論しようとしたり、おかげ様で多くの気づきと出会いをいただくことができました。感謝です。ですが「さよならだけが人生だ」と井伏鱒二の詩集にもあります。長い人生さまざまな出会いと別れを繰り返し、最後は平凡に眠りにつきてお別れいたしましょう。この連載のタイトルは、シンガーソングライター・小椋佳さんのラストアルバムからとりました。1971年1月のファーストアルバムから50年、「生まれながらの現状不満症」を自称する小椋さん。何度も「もういいだろう」という境地になりながら「まぁだだよ」と思い続けて死を迎えるのを良しとしているようです。同名の自伝も出版されています。福島を生きるということは、「もういいよ」いや「まぁだだよ」を繰り返して暮らすことなのではないか。そう思って連載タイトルにさせていただきました。

赦しとお詫び

帰還困難区域の避難指示解除が、特定再生復興拠点で動き始めています。時間経過と除染により放射線量が下がり、解除済みの居住エリアに追いついてきている感じです。でも「コミュニティの在りよう」は、震災前との比較はもちろん、震災後の他の地域とも異なり、相当に異質です。その是非は、この連載の限られた紙面では触れませんが、ひとつだけ。日々ここ富岡町で暮らして思うコトがあります。あの原子力災害は「赦（ゆる）し」と「詫（わ）び」なくして、先へは進めないという考え方です。半世紀以上前の建設当時から「事故が起きたら取り返しがつかない」と訴え続けた人がいます。それに対して政治家による「お詫び」はあったでしょうか。便利な暮らしと経済成長を追及するために「事故なんか起きるはずがない」と原子力を選択し支えてきた人たちがいます。その人たちに対して「赦し」はあったでしょうか。水俣病患者で「チッソは私であった」と悟った緒方正人さんのような、自分を顧みて、まず赦してみることから始まる一歩があるのではないか、と日々考えています。

廃炉館と伝言館

富岡町にある東京電力廃炉資料館では、来場者は最初に出くわす動画で「東京電力のお詫び」の強い言葉に触れます。僕が初めてそれに出くわした時、強い違和感を覚えましたが、何度もツアーなどで紹介するうちに「もういいよ・・・」という気持ちがわいてきたのも事実です。経営陣はともかく、現場の人は様々な思いを抱えて、責任を果たそうとし続けているのだと思いますし。それでも時折「まだだ、まだだよ」と納得いかない思いが沸いてくるときがあります。廃炉館に来るたび、今の自分の気持ちを確認している気がようなします。そんな廃炉館の対極にあるのが、お隣の楢葉町の宝鏡寺にある伝言館です。去る3月13日、NHK教育テレビ「こころの時代〜宗教・人生」でも取り上げられていました。第二原発建設時から危険性を訴えていた早川住職が私財で建設した伝承施設です。人生のほとんどを怒りや悔恨で満たすのはしんどいことです。そんな過ちを繰り返さないための「未来への伝言」がしたためられています。この拙い連載を読んで下さった方と、いつか巡り合える日を願いつつ。最終回では「もういいよ」「まぁだだよ」と揺れる私たちの気持ちを整えるために役立つ「1泊2日の伝承施設めぐりプラン」を紹介して、お別れとさせていただきます。浜通りからさようなら。ご笑読、ありがとうございました。

左から鈴木亮、郷、斗和、里見さん、香織。

参考リンク

Fスタディツアー
古滝屋・里見さんによる福島の学びの旅。日帰りでお一人3000円。いわき・ふたばを巡ります。
ふたばエリアは鈴木一家もご案内お手伝いしています。
http://f-studytour.com/studytour.html

【もういいかいルート】鈴木亮Presents
1日目：南双葉をゆっくり周遊しながら伝言館と廃炉館を見学。
宝鏡寺・伝言館@楢葉町
https://www.hns.gr.jp/download/20210222event/03_anzai.pdf
→東京電力廃炉資料館@富岡町
https://www.tepco.co.jp/fukushima_hq/decommissioning_ac/

2日目：北双葉を周遊しながら伝承館を見学。最後は考証館で振り返り。
東日本大震災原子力災害伝承館@双葉町
https://www.fipo.or.jp/lore/
→原子力災害考証館furusato@古滝屋
https://furusatondm.mystrikingly.com/

※宿泊は古滝屋（いわき市湯本）かほっと大熊（大熊町）がお勧め。
※廃炉館では定期的に第一原発視察の公募をしています。

ふたば地域サポートセンター
ふたすけ　所長
鈴木 亮
1972年 鎌倉市生まれ　福島県双葉郡富岡町在住

みんなの手
- minnanote -

ひとりぼっちじゃない
みんな一緒に手をつなごう

よりそう　つながる　結ぶ

みんなの手は、東日本大震災後に、地域の支援者と共に京都の避難者をサポートすること、そして避難者同士のネットーワークを作ることを目的に、2011 年 12 月に福島県の避難者が発足した自助活動グループです。
「一人ぼっちじゃない。みんな一緒に手をつなごう」を会のモットーに現在も活動しています。
そして、具体的には、「避難者や移住者同士のネットワークを作り続けること」、「生活再建のためのサポートを行うこと」、「地域の生活に慣れ親しむ機会や交流の場を提供すること」、「震災の体験の発信を通じて地域の防災に寄与すること」そして「ふるさととつながり続けること」を主な活動としています。
私たちと手と手をつなぎ、みんなの手の輪を広げていきませんか。

2022
April
04

MINNANOTE NEWSLETTER

Take Free

Message ｜ 避難者の皆様へ

春になりました。2021年度から2022年度から移り変わり新しい年度の始まります。3月末に発行されるみんなの手のニュースレター4月号が、2021年度最後のニュースレターになります。

2021年度は皆さんにとって、どのような年でしたか。今、ここで共に振り返り、新しい年へ思いをつなぎながらバトンタッチしていきたいと思います。

みんなの手の活動は、2022年度の活動は6月から本格的にスタートします。6月以降に、年間スケジュールなどをお知らせいたしますが、今回は、6月初旬開催の夕食会についてご案内もしますので、ぜひご参加ください。

2022年度もよろしくお願いします。

EVENT INFORMATION

みんなの手主催のイベントや事業のお知らせです。

みんなの夕食会

日　時　**2022年6月4日（土曜日）13時半〜15時**
内　容　**ワークショップ**
1）ボディメインテナンス　13時半〜
2）季節の料理教室　15時半〜
3）ラクラクヨガ　17時〜
夕食交流会　18時半〜
参加費　**大人 1,000円　子ども 800円　幼児 600円**

6月より快適片付けワークショップ開始します。

「断捨離」に興味ありませんか？自分の片付けの癖を知り、自分にあった片付けのやり方を見出して、計画を立てながら、断捨離をしませんか。ワークショップは6月スタートです。現在、希望者を募集しています。

イベントのお申し込み
お名前・参加人数・メールアドレス・携帯電話番号を記載の上、みんなの手（minnanote123@gmail.com）までメールでお申し込みください。

EVENT INFORMATION

みんなの手主催のイベントや事業のお知らせです。

相談はありませんか？

みんなの手では、電話やメール、ラインでの相談に加えて、ズームでの相談も行っております。希望者は、みんなの手までご連絡ください。

相談内容：生活、子育て、健康、教育、キャリア、帰還（福島県）

相談内容をヒアリングした後に、カウンセラーや専門家に繋いで行きます。

みんなの手に提案をお願いします。

2022年度の活動は6月から本格的に開始します。そこで、来年度、みんなの手でこんな活動をしたい、体験をしたい、ボランティアをしたい、ニュースレターでこんなことを知りたいなど、ご要望がありましたら、ぜひみんなの手までお寄せください。ご希望には全て沿えないかもしれませんが、参考にさせていただきたいと思います。ご意見は、メール（minnanote123@gmail.com）、もしくは電話(070-5656-5621 西山)までお願いします。お名前とご連絡先を教えていただけると幸いです。

みんなの手＆きのわのスタッフ募集

みんなの手・きのわで働いてみませんか？現在スタッフを募集中です。興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

きのわ

1. 接客リーダー

内容　飲食店での接客　週に4日以上

～16時　17時～20時 即勤務可能

2. 接客スタッフ

内容：飲食店での接客　週に2日以上

10時～20時の間 4時間以上　5月から勤務可能

3. 販促・広報スタッフ

内容：グルメサイト＆テイクアウトサイト更新・通販サイトの管理・ラベル印刷・顧客管理・公式ライン更新等

一部自宅勤務可　即勤務可能

みんなの手

1. 同行スタッフ

福島県への交流ツアー同行・託児　6月からスタート

2. 託児スタッフ

京都府内の交流会の託児　6月からスタート

3. 事務スタッフ

コピー・連絡・事務　6月からスタート

WORKSHOP

みんなの手主催のワークショップのお知らせです。

きのわのワークショップ

Workshop in Kinowa

不定期 快適片付け、未来ワクワク、大人の食育教室　**食事会** 季節の料理教室、ラクラクYoga

- **月曜日 mon**
  - **毎週** 大人英語（初級集中）
- **火曜日 tue**
  - **毎週** 小学生英語
- **水曜日 wed**
  - **予約** 鍼灸マッサージ
- **木曜日 thu**
  - **毎週** 大人英語（中上級）
- **金曜日 fri**
- **日曜日**
  - **第四** 朝ヨーガ

お申し込み

ワークショップに参加ご希望の方は、みんなの手までメール**(minnanote123@gmail.com)**でお申し込みください。

朝ヨーガ（月に1回）

インドの伝統的なヨーガを伝授。呼吸を意識し、無理なく身体を動かします。
シニアの方にもオススメ！
日時：
第四日曜日（用事前予約）
9:30 ～ 11:00
参加費：無料
講師：松岡善雄
（日本ヨーガ禅道院教導）

快適片づけ

自分に合った片付けの仕方を知り、快適な暮らし作りのサポート希望者の肩との調整で開催（ご希望の方は直接みんなの手までお申し込みください）
講師：中村ちあき（Yua色住環デザイン）

鍼灸マッサージ＆相談（避難者限定）

福島県出身鍼灸マッサージ師による全身マッサージ。お一人30分のセッション。
日　時：毎週水曜日（事前予約制）
15:00～17:00
参加費：無料　講師：松岡善雄（鍼灸師）

季節の料理教室

夕食交流会にて
講師：土井勝料理教室Lab

ラクラクYoga

夕食交流会にて
講師：Miyuki

未来のワクワクを創る個人セッション

講師：太田 布希　他
（ご希望の方は直接みんなの手へお申し込みください）

楽しく身につく大人&子供の英語クラス

子供から大人まで英語を学びたい人集まれ！
大人の集中クラススタート！！

大人の初級集中クラス　Zoomレッスン
日時：毎週月曜日13:30~15:00　参加費：1,500円

中上級クラス　Zoomレッスン
日時：毎週木曜日 9:00~10:30　参加費：1,500円

小学生クラス　Zoomレッスン
日時：毎週火曜日 16:30~17:30　参加費：1,000円

プライベート・オンラインクラス受付中!!

大人の食育教室

講師：布施元子　不定期

Zoom のワークショップ

Workshop on Zoom

みんなの手の交流会のワークショップに参加できない方は、ズームでの参加もお待ちしております。

お申し込み

ご希望の方は、希望のワークショップ名、お名前、連絡先の電話番号とメールアドレスを明記の上、みんなの手までメールでお申込ください　(minnanote123@gmail.com)。折り返し、ズームのアクセス情報を送ります。

ボディメンテナンス

日　時　2022年6月4日（土）13時半
内　容　パーソナルトレーニング
テーマ　テーマに合わせてカラダについてとセルフケアを学ぶ
講　師　ヤギ接骨院　鳩岡トレーナー

季節の料理教室

日　時　2022年6月4日（土）15時半
内　容　料理の基礎
テーマ　食材について学び、季節の食材の調理のデモンストレーションと試食
講　師　土井勝料理教室ラボ　講師

ラクラクヨガ

日　時　2022年6月4日（土）17時
内　容　月礼拝
テーマ　節や参加者の状態に合わせた無理のない気持ちの良いヨガプログラム
講　師　Miyuki先生

みんなの手の相談ズーム

内容　生活の困りごと、就労、移住、帰還などの相談をズームで行います。
日時　希望の日時を第３希望まで教えてください。その日程で調整します。
相談　みんなの手のスタッフ、他、専門家

お申込方法
ご希望の方は、困りごとの内容、希望日程、電話番号とメールアドレスを明記の上、みんなの手までメールでお知らせください。(minnanote123@gmail.com)

Minnanote is supported by 福島県 ふくしまからはじめよう。 Future From Fukushima.

発行　一般社団法人みんなの手
〒612-8082 京都市伏見区両替町 4-319
近鉄「桃山御陵前駅」徒歩２分　京阪「伏見桃山駅」徒歩１分
E-mail：minnanote123@gmail.com
facebook：www.facebook.com/minnanote

みんなの手
相談・お問い合わせ・お申し込み
tel 070-5656-5621

きのわ
ワークショップ・イベントお申し込み
tel 075-632-9352

HP　facebook

Beautiful World

新年度。新学期。
新しいスタートです。

今日は、福島県への復興支援にも、積極的に関わっているある物流会社「宮田運輸」さんのお話をします。

宮田運輸さんは「こどもミュージアムプロジェクト」を立ち上げ、社会に大きな大きな「やさしさの輪」を作って貢献しておられます。そして、その輪は、広がり続けています。

トラックというと、大きくてこわい、無機質なボディという感じがしますよね。そんなイメージのトラックに、子供達の描いた絵を、ラッピングすることにより、トラックの世界を変えてしまいました。

「こどもミュージアムトラック」として生まれ変わったトラック。乗る人も、見る人も、皆んなみんな心がまあるくやわらかくなりました。

本当は誰でもが心の中に「優しさ」を持っていて、その「やさしさ」が繋がり合うことで、やさしさの連鎖がおき、あらたな「やさしさ」が生まれていくのだと思います。

こどもミュージアムトラックにしたことで、運転士の運転がやさしくなって、後ろを走る車の運転までもやさしくなり、トラックに出会った人たちから声をかけられたり、手を振られたりで、皆んなが笑顔に。そう、トラックの印象が激変したのです。

きっかけは、あるトラック運転士の願いから。
「子供達の絵の力は素晴らしい！」子供達が一生懸命描いたものを、多くの人に届けたいと、日本中に、こどもミュージアムトラックを走らせるという夢を持ちました。一台のトラックからスタートし、それが今や、全国に900台にも増えました。そして、その夢はどんどん広がっています。

宮田運輸の思いは、様々な人や企業の心を動かし続けています。徐々に、このプロジェクトに賛同する声が上り、全国に広がりました。

この4月に、宮田社長の取り組みを紹介したドキュメンタリー映画「愛でいけるやん」の英語吹き替え版が中国版に続き、発表されることになりました。「ひとりでも多くの人に、命の大切さを感じてほしい」という想いで制作されましたこの映画では、一つの悲しい交通事故をきっかけに目覚めた宮田社長の思いが描かれています。

宮田社長のやさしさのメッセージが詰まった映画でもあります。映画のお披露目上映会も企画されていますので是非このタイミングで見たい、という方は、足をお運びください。

人の優しさは、言語が違っても、共通ですよね。この映画を見て、自分が今、ここにいる意味や、自分をどう生きるということを考えるきっかけにしてほしいと思います。

この6月には、福島県富岡町に今の拠点を越える本格的な物流拠点を建て、本腰を入れて、物流を通じての復興に力を注いでいくそうです。これからますます、「人の心にやさしさを産む」社会活動を展開されていくことでしょう。

ひとり一人のやさしさが、世界を変えていきます。こどもミュージアムトラックに出会ったら、この話を思い出して微笑んでくださいね。

皆さんにとって、笑顔の春になりますように。

インフォメーション
ドキュメンタリー映画**「愛でいけるやん」**
お披露目上映会

日程　2022年4月10日（日）13時
開催　立命館いばらきフューチャープラザ
大阪府茨木市岩倉町2-150

こどもミュージアムプロジェクト

サリー

ラジオパーソナリティ・朗読家・司会・ボイスレッスンコーチ
FMおとくに862「サリーのコトバのチカラでグッドモーニング」担当

ラクラク Yoga コラム

～ヨガの基本“月礼拝”～

こんにちは。ヨガインストラクターのMiyukiです。
京都の伏見で、Clay（泥パックで有名な）とヨガを融合させた新ジャンルのアーシングヨガのインストラクターをしております。

今回のコラムは、骨盤や股関節をしっかり動かし、1呼吸1動作で立って行うポーズを連続して行う月礼拝をご紹介します。太陽礼拝が、陰陽の陽ならば、この月礼拝は、陰を表すとも言われ、月が象徴するように、穏やかな女性的なエネルギーを高めるとも言われています。

月礼拝の注意点
1, 動きやすく、リラックスできる服装で
2, ポーズを無理に取ろうとしない
3, 呼吸は、できれば長く、鼻呼吸
4, 行う時間は、夜がおすすめ

☆月礼拝
★月礼拝は、左右に大きくゆっくりと動かす動作が多いため、冷えやむくみ解消や腸内環境が整い、胃腸の動きの改善に繋がります。骨盤や股関節を動かすことで、ホルモンバランスも整い、リラックスへと身体を導くとも言われてます。★

⑨～⑮は、足を左右入れ替えて行う
⑨サイドランジ(深い伸脚)
⑩三日月のポーズ
⑪パールシュボッタナーサナ（脇腹を強く伸ばすポーズ）
⑫三角のポーズ
⑬女神のポーズ
⑭立って行う三日月のポーズ
⑮タダアサナ（山のポーズ）
＊①から⑮までを1セット、3～5セット行うとより効果が高い＊

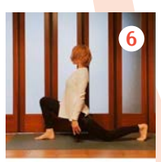
①タダアサナ（山のポーズ）
くるぶし・膝の中心・手の中指・大転子・肩・耳・頭長が一直線に並ぶように。

②立って行う三日月のポーズ
息をゆっくり吸いながら、両手を上げ、肩の力は抜く。吐きながら、右に側屈、吸って戻って、吐いて左に側屈。吸って、真っ直ぐに戻る。

③女神のポーズ
吐きながら、左に大きく足をスライドし、スクワットのような状態で、膝を曲げ、腕も肘を90度に曲げて開き、手のひらを前に向ける。

④三角のポーズ
吸いながら、腕を伸ばし、膝も伸ばす。吐きながら、左に側屈する。

⑤パールシュボッタナーサナ（脇腹を強く伸ばすポーズ）
吐きながら、両手を床につき、骨盤を開き、左膝は深く曲げたまま。右の膝は伸ばせたら伸ばす。



⑥三日月のポーズ（手をあげないバージョン）
吸いながら、右足を一歩大きく後ろに、膝をつく。左の膝は90度に。目線は前方へ

⑦サイドランジ(深い伸脚)
吐きながら、両手を床につき、骨盤を開き、左膝は深く曲げたまま。右の膝は伸ばせたら伸ばす。

⑧花輪のポーズ
吸いながら、左膝を曲げて、吐いてスクワットの状態になり、胸の前で合掌。

いかがでしたか？
今回は、主に下半身をしっかり動かし、土台作りとなる月礼拝を行いました。続けて頂くと、身体や心の変化を感じれるようになってきます。
日々、皆様が笑顔でありますように。

Miyuki
（松永 美幸）

IYC アシュタンガヨガインストラクター
IYC 綺麗になるヨガインストラクター
産後ママとベビーのヨガインストラクター

ヨガと出会って、自分の身体や心が穏やかになったことで、インストラクター資格取得。身体や心を軽く、笑顔が溢れるレッスン内容です。

Report 淡路島交流ツアーを振り返って

2022年3月26日、今年度最後の交流バスツアーを実施しました。3月21日まで京都府でまん延防止等重点措置が実施されていたために、1月末の餅つき交流会以降、交流会や交流イベントは中止せざるをえない状況でした。措置解除後、予定していたふるさととつながろうツアーが福島沖地震により中止になったことから、淡路島への交流バスツアーを急遽開催することにいたしました。

雨の中のツアー

８時に京都駅集合。途中で、大阪からの参加者をピックアップする予定で出発。久しぶりの再会を皆で喜びました。防風雨で、雨は夜には回復するという予報。1日の行程を皆で話し合いながら、バス時間を過ごしました。幸い道路は空いていて、出発から約2時間後、海がバスの正面に広がり、明石海峡大橋に到着。車窓から見える海。「海だー！」と歓声を上げました。

そこから花さじきへ。到着すると、雨と強風で、観光客もほとんどいない様子。しかし、せっかく来たのだからと、思い思いに鑑賞することにしました。菜の花畑で写真を撮ると、風が強く、室内に戻ることに。中には、小高い丘の上まで歩き、他の花々も鑑賞された方や２階のカフェで上からゆっくり鑑賞された方もおられました。全館貸切状態のように鑑賞できたものの、雨で全て見学できなかったのが残念でまた今度訪れようと話しながら花さじきを後にしました。

おもてなしのたこせんべい工場

次に訪れたのは島の中央部にある洲本の海鮮レストラン。そこで淡路の魚介を堪能しました。ランチ後は、産直市場とたこせんべい工場「たこせんべいの里」に立ち寄りました。そこでは、たくさんの種類のせんべいが販売されていて、その全てが試食できるとあって、試食してみることにしました。まず驚いたのは、試食する機械。手で触らなくてもいいようにボタンを開けるとせんべいの入った箱が自動的に開くシステム。そしてせんべいを選び試食コーナーで試食。コロナ禍で工夫しながら営業している工場の工夫に感動を覚えました。

試食できるせんべいの数30余り。玉ねぎ、ごぼう、ひまわりの種、ごま、たこ、いか、えび、イカ墨などが入ったせんべい。梅、わさび、赤しそ、ガーリックマヨネーズ、みりん、ソース、カレー、唐辛子、バジル・トマト味のせんべい。チョコレートやキャラメルがコーティングされたせんべい。試食をして自分の好みのせんべいを選べるのが嬉しいだけでなく、ドリンク無料サービスもあり、貸切バスで訪れた私たちにせんべいのプレゼントを下さったりと、そのおもてなしに心打たれました。

「のじまスコーラ」へ

一日中雨と強風が続く淡路島。北から南に伸びる高速道路も島の中央あたりに位置する洲本から南は通行止め。そこで、洲本からまた北に戻りながら、「のじまスコーラ」を訪れることにしました。「のじまスコーラ」は、阪神淡路大震災の震源地、野島断層の近くに位置し、元淡路市立野島小学校を活用したおしゃれな複合施設。カフェ、マルシェ、ベーカリー、レストラン、ミニ動物園、アート体験ができるコーナー等があり、盆踊りや料理教室等の開催を通じて、地元住民も包括しながら地域活性化のシンボル拠点を目指しているスコーラ（イタリア語で学校）でした。

スコーラは赤いゼラニウムで囲まれ、廃校がイタリアン風の建物に見事に変身していました。学校の面影を感じさせながらも、おしゃれな雰囲気。参加者はマルシェでショッピング、動物園で動物とのふれあい、３階の教室を使用したスペースでアート体験などを楽しみました。中でも、目に止まったのは、生徒たちの残した彫刻作品の横に掲示されていた ２階で営業している“予約の取れない”イタリアンレストラン「アル・ケッチャーノ」のオーナーシェフに関しての１０年前の新聞記事でした。

淡路で触れたふるさと

世界の料理人1000人に選出された奥田政行シェフは「素材の魔術師」と称されるほど食材を大切に味を引き出す料理人と言われています。山形県鶴岡市出身で、山形県から「食の都庄内」の親善大使を委託され、これまで、国内、海外で料理コンテストで多数受賞。活動を評価され表彰されてこられたシェフ。その奥田シェフが、東日本大震災の際、自ら被災地支援を行なっていたことを記した記事でした。

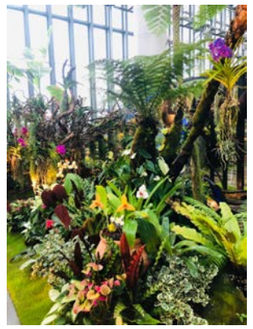
被災地で40箇所以上の炊き出し。経営する東京のレストランで川俣シャモや花巻のホロホロ鳥など安全性を確認しながら食材として利用。福島県出身の12名の料理人の卵を雇用。調理法や店の経営の仕方や食材の選び方を指導。三陸町のかき養殖業や福島県各地で除染に関わる静岡大学の支援など。そして、原発事故の影響に苦しむ磐梯熱海温泉旅館組合と郡山農業青年会議所のプロジェクトにアドバイザーとして関わるなど行ってこられたそうです。

支援活動の中で、奥田シェフがこだわり、唱えた地場食材を生かす意義。それは、自らの経験の中で見出したものでした。遡ると、２００２年に山形県の農作物が出荷困難になった時、生産者を訪ね歩き、地場産の食材の魅力や新しい料理法を紹介し、結果として、庄内の生産者を盛り上げ、山形の農業振興に貢献してきた奥田シェフ。その実績をもとに被災地の現状に照らし合わせながら、「闇から抜け出せる」と信じ被災地の生産者を応援し続けました。

淡路島で、ふるさと福島とのつながりを感じた瞬間でした。

温室というより五感で楽しめる楽園

「のじまスコーラ」を後にし、最終目的地の「淡路夢舞台公苑温室　あわじクリーン館」を訪問しました。ここは、「淡路島国営明石海峡公園」に隣接する施設で、床面積6900㎡で日本第２の規模の温室でした。館内は、共生文化ゾーンと花と緑の暮らしゾーンに分かれていて、芸術と緑化を組み合わせた新しいタイプの展示スペースでした。



現在、シンガポールから届いた蘭の特別展示開催中。色とりどりの蘭の花が、南国情緒豊かにアレンジされ、蘭の花を五感で楽しむことができました。他には、サボテン類、ユーフォルビア類などの多肉植物、熱帯や亜熱帯に生息する植物、生活に息づく植物、そして、化石でしか残っていないジュラシックツリー、成長する植物で作られた「ガーデンキャスル」、日陰や室内等の低照度で育つ植物等、温室内を巡りながら様々な植物を鑑賞しました。訪れた見学者からは、「キレイ！」「素晴らしい」「来てよかった」「癒される」との声が漏れました。

話題の幻の植物「プヤ・チレンス」はまだ開花前。高い

花芽だけは見ることができました。暮らしの緑コーナーでは、椿の苔玉、花器に見事に生けられた四季の草木、ししおどしを見て、しばし和に浸りました。施設の外に見えた桜にも魅了されました。安藤忠雄氏の建築の夢舞台の施設デザインにも目を配りながら温室見学はあっという間に終了。

京都駅へ

ツアーの行程を終えバスに乗り込みました。風は止みましたが、雨はしきりに降り続いていました。海を背にしながら、淡路島を後にして一路京都へ。車中では、1日を振り返りながら、互いに感想を述べあいました。

コロナ禍で外出する機会が減り、予定していた夕食会やつながろうツアーが中止になる中で開催された淡路島ツアー。そこで、久しぶりに仲間等に再会できたいこと、開放感溢れる場所で日常の喧騒から離れて静かな時間が過ごせたこと、仲間とのふれあいを通じてバッテリーチャージができたことなど、短い時間ながらたくさんのプラスを味わいました。

今年度最後に感じたこと

これで2021年度の活動は終了しました。たくさんの笑顔とありがとうをいただいたフィナーレでした。2017年の秋に訪れ、5年振りの再訪でしたが、「また来年度訪れたい」と参加者の方からリクエストをいただいた淡路島。次に訪れるまでしばしのお別れです。

ふるさとからの距離880キロ。淡路島で見つけたふるさととのつながり。後日調べて見ると、奥田シェフは昨年度つながろツアーで訪れた郡山ブランド野菜の生産者とともに郡山ブランド野菜レストランをプロデュースされていたこともわかり、ふるさととのつながりを深く感じました。

点と点がつながり、大きな線になり、北から南まで伸びるようなつながり。つながる人と人との輪。「これからもずっとつながっていきたい」　そんな事を年度末に思いました。

最後に、急なプランにも関わらず、ご協力いただいたバス手配会社、バス会社、淡路島観光協会、そして地元の皆様に感謝申し上げます。ありがとうございました。

参加者の感想

「今日は美しい花々、海、自然に触れ、楽しい心安まる1日を過ごすことができました。ありがとうございました。」

「気の置けない仲間と久しぶりに会えてとても嬉しかったです。話をしたり、景色を共有したり、居心地の良い空間んでありました」

「久しぶりに大好きな仲間達と再会できて、とても幸せだった。日々忙しく人間らしくコミュニケーションが取りずらい中、心を通わせ交流できることにとても嬉しい気持ち、感謝の気持ちで満たされます。ありがとうございました」

「親戚付き合いのような温かい交流ができ、また頑張ろうと思いました。次に会えた時に、良い報告をしたいです」

2021年度　活動のまとめ

関西での活動

みんなの手のオフィスときのわにて毎月1回の夕食会、2回の季節イベント、4回のバスツアーを開催しました。それらの交流事業を通じて、参加者通しのつながりが深くなりました。

夕食交流会（6回）

6月19日（季節の料理教室（出汁）、ラクラクヨガ（夏バテ解消ヨガ）、夕食タイム、未来パーソナルセッション実施）

7月31日（ボディメインテナンス（腰痛）、季節の料理教室（鮎料理）、ラクラクヨガ（残暑に打ち勝つヨガ）、夕食タイム、交流会実施）

9月11日（ボディメインテナンス（顎、肩の凝り）、季節の料理教室（タコ）ラクラクヨガ（肺機能アップヨガ）、夕食タイム、交流会実施）

10月2日（ボディメインテナンス（下半身を鍛える）、季節の料理教室（米）、ラクラクヨガ（消化力アップ&下半身巡りヨガ）、夕食タイム、交流会実施）

11月6日（ボディメインテナンス（上半身を鍛える）、季節の料理教室（鯖寿司）、ラクラクヨガ（下半身巡りヨガ）、夕食タイム、交流会実施）

12月4日（ボディメインテナンス（下半身を鍛える）、季節の料理教室（黒豆）、ラクラクヨガ（上半身巡りヨガ）、夕食タイム、交流会実施）

2月、3月の夕食会はまん延防止等重点措置により中止。

ズームでのワークショップ（2回）

2月26日（ラクラクヨガ（ゆっくりヨガ）ワークショップズーム開催）

3月12日（ラクラクヨガ（月礼拝）ワークショップズーム開催）

交流イベント（3回）

8月のみんなのランチ会はコロナ禍のため中止

12月25日　クリスマス会

（クリスマスケーキ作り、プレゼント交換、クリスマスディナー、ビンゴ）

1月22日　餅つき

（ボディメインテナンス（上半身を鍛える2）、季節の料理教室（餅）、ラクラクヨガ（太陽礼拝）、餅つき交流会）

交流バスツアー（4回）

8月8日

京都の海を楽しみたい～京丹後海水浴&観光ツアー～

・「鳴き砂文化館」にて鳴き砂についてやビーチクリーンについて学ぶ、「琴引浜」にて海水浴、丹後王国「食のみやこ」施設見学とブルーベリー狩り、「弥栄あしぎぬ温泉」入浴

10月30日　芋煮会　京北にて芋煮会

・「京都北山杉の里総合センター」にて北山杉について学ぶ、北山杉ガイドツアー（八幡神社と北山台杉見学）、「京北森林公園に」て芋煮会、「常照皇寺」訪問、川遊び、「ウッディ京北」にて買い物

11月27日　紅葉狩り～京都から滋賀へ～

・「蓮華寺」参拝、八瀬「光明寺瑠璃光寺」周辺探索、大津市坂本でランチ、「坂本日吉神社旧竹林庭」訪問、「皇子ヶ丘公園」訪問

2月の「永平寺見学&雪遊びツアー」はまん延防止等重点措置により中止

3月26日　淡路島交流ツアー

・「花さじき」見学、洲本にてランチ、「たこせんべいの里」訪問、試食と買い物、「のじまスコーラ」見学、体験、買い物、「淡路夢舞台公苑温室 あわじクリーン館」見学

福島県での活動

今年のツアーは、7月にスタート。相馬野馬追を通じて歴史を学び、地元の野馬土代表による浜通り復興ツアーをしていただきました。8月には、UNESCOエコパークに指定された只見を訪れ、只見の自然を満喫。秋には、東和町の菅野さんのファームでの農業体験、あぶくまフォレストパークでSDGsについて学びました。冬は、逢瀬にて、郷土料理作り通じて地元の方々と交流、そして新年には飯館村を訪れ、雪っ娘かぼちゃブランドを立ち上げた渡邊さんと花卉農家の高橋さんから避難先での生活と帰還後の飯館村での生活についてお話をお聞きしました。

ふるさととつながろうツアー（６回）

7月24日　歴史の潮流に学ぶツアー

・相馬野馬追見学・松川浦で磯釣り・NPO法人「野馬土」の三浦氏の浜通り復興ガイドツアー

8月14日・15日　奥会津の山村暮らし体験ツアー

・「ただみ・ぶなと水のミュージアム」にてガイドツアー、只見の生態系について学ぶ、「癒しの森」にてガイド付きトレッキング、「森林の分校　ふざわ」宿泊、バーベキュー、縄より体験、「田子倉ダム」見学、Jパワー只見展示館にてダムについて学ぶ、「ふるさと館田子倉」にて只見の電源開発の歴史を学ぶ

10月9日　農業体験とビオトープ観察ツアー

・東和町の遊雲の里ファームにて野菜摘み体験、餅つき、ゲストスピーカー木村真三先生からの震災後の放射線測定活動について伺う、花火

11月20日　自然と共に生きる暮らしを学ぶツアー

・あだたらフォレストパーク内にてSDGs「陸を守る」についてのお話、公園内の環境学習ツアー、丸太切り・火起こし体験、my箸作り

12月28日　郷土料理＆門松作り体験＆里山歩きツアー

・郡山逢瀬のなんだべ村にてキャベツ餅・豆腐餅・いかにんじん・漬物作り・門松作り、地元住民の方との交流、雪遊び

1月9日　「までいの村」の再生と未来を見つめるツアー

・二本松市にて浪江町民との餅つき交流会参加
・飯館村にて、道の駅訪問、軽食と買い物、渡邊とみ子さんより雪っ娘かぼちゃ事業について、高橋日出夫さんから避難先での生活と花卉栽培についてのお話を伺う

2月・3月のツアーは、まん延防止等重要措置のために延期後、福島沖地震により中止

発行物

・みんなの手のニュースレター　6月号〜4月号（11回）
・ふるさととつながろうツアーのチラシ、イベント変更のお知らせ等
・ふるさととつながろうツアーのまとめ冊子2021年度

相談＆ワークショップ

・鍼灸マッサージ
・電話、メール、ズームによる相談
・個別訪問

参加者の方の感想

関西での交流会やイベントの参加者の方から

■土井先生の料理教室で、家庭料理を見直そうと思いました。また、日々丁寧に生きることの大切さに気づけました。ボディメインテナンスでもヨガでも身体を労う大切さを学んだので生活に生かしていきたいです。いつも新しい発見、学びがあり、幸せな時間を過ごしています。ありがとうございます。（ワークショップ参加者）

■一人で京都に暮らしていて、故郷は海が近くにありましたが、今は行くこともできないので、みんなで海水浴したり、ブルーベリー摘み（初体験）ができて大満足でした。（夏のバスツアー参加者）

■気の置けない仲間と今年も集まれたことに感謝いたします。今回の餅つきは手際がよく、気きなこ、納豆、大根おろし、お雑煮、たくさんのお餅をいただきました。楽しいひとときをありがとうとうございました。（餅つき参加）

■みんなと会うのがいつも楽しみです。（夕食会参加者）

■たくさんいた人たちがどんどんいなくなり、淋しさを感じて暮らしています。そんな中、この事業が心の支えです。いつものメンバーに会えること、日常を離れて、バスから流れていく風景を眺めること、本当に癒されます。（春のバスツアー参加者）

ふるさととつながろうツアー参加者の方から

■相馬に初めて行きました。メディアで取り上げられている相馬野馬追行列を直接見ることができました。行列ではありましたが、県内の伝統の素晴らしさをまた一つ確認できました。浪江では新時代の農業とエネルギーとのコラボ事業もご案内いただき未来の浜通りを感じました。有意義な事業と実感しています。（7月のツアー参加）

■各々の装備はしているものの、ブナの森を雨の中びちゃびちゃに濡れながら歩くのは新鮮でした。ブナで有名なのは青森県の白神山麓は知っていましたが、福島にもこんな素敵なと所があるなんて！発見です。（8月のツアー参加）

■周りの皆さんと一丸となって協力して作ったり、活動したりという感覚を味わうことができました。また定期的に参加される方々とのつながりが深まります。お互いの子供の成長を感じます。（10月のツアー参加）

■いいたて村道の駅までい館や花農家では地元を愛し再生させようとする皆さんは、乗り越える力こそが喜びや笑顔につながっているんだなと認識しました。皆さんの生きる姿勢やお話をお聞きして生きがいに役立ちました。（1月ツアー参加）

2021 年度の最後に

これで2021年度が終わりました。あっという間に過ぎていった1年。最後には実現できると思ったイベントが実施できずに悔いが残る1年でした。みんなの手がスタートしてから11年。これほど当初の予定通りに事が運ばない年はありませんでした。活動ができないこと、先の予定が確定できないこと、交流会の実施を待っている参加者の方々に応えらえれない気持ち、そして受け入れ側の方々へキャンセルする申し訳なさ、全てに対して、やり残した感を残しながら年度末を迎えます。この思いを胸に来年度は挽回したい一心です。

ただ、些細な交流会でも毎月開催することにより、参加される方々やふるさとをつなぐことができたり、希望や生きがいを多少なりとも与えることができていることに気がつけたことは収穫だと思います。震災から11年が経ち、自らを避難者や被災者と認識することがなくなりつつある参加者の方々。だからこそ、集い、時間を共に過ごすことで、仲間になり、互いの成長と子どもの成長を見守れる心地よい関係を築くことができたのではないかと思うのです。そのようなかけがえのないつながりを育むこと、そこに活動の意義を感じることができた年でした。そんな“仲間”の輪を広げながら、これからも互いに励まし合いながら、地域を超えて、今の時代を生き続けていきたいと思います。これからもどうぞよろしくお願いします。