

ともにあゆむ

12・1
月

みなさまへ

今年、最後の「ともにあゆむ」のお届けとなりました。本年も大変お世話になりありがとうございました。あゆむ会は来年も活動を継続してまいります。つなぐ会と連携して様々な催しを企画してまいります、よろしければご参加ください。

今年の冬は寒さが厳しいようです。お体ご自愛くださいますよう、どうぞ良いお年をお迎えください。また、来年皆さまと笑顔でお会いできることをあゆむ会一同楽しみにしています。

あゆむ会事務局一同

11月4日(土) かながわ・あづまっぺお茶っこ会 報告

当日はクラフトテープを使ってサンタさん・トナカイ・クリスマスツリーの3つのオーナメントを作りました。かなり細かい作業もありましたが、それぞれに工夫をして、お互いにアドバイスしながら、全員が3つのオーナメントを作り終わりました。集中して作業した後は、それぞれの作品を見ながらお茶を飲み、おしゃべりを楽しみました。



12月2日(土) かながわ・あづまっぺお茶っこ会 報告

当日、先に開催された『相続登記などの説明会』から引き続き参加された皆さんに、お茶っこから参加の方が加わり、お茶やお菓子を食べながら賑やかにおしゃべりを楽しみました。

看護師さんに血圧測定していただいたり、福島県から来ていただいた支援員の方々や、別室での個別相談を終えた司法書士の先生にも参加していただき、気軽に日頃のお悩み事や気になっている事をなどを話せる場となりました。



※次回のお茶っこは3月2日(土)10:30~12:30 同時開催「かんたん！ヨーガ療法」です。

第14回 ふるさとコミュニティinかながわ

2月3日(土) 午前10より 場所：波止場会館
皆様のご参加お待ちしております

※趣味の展示コーナーに出展をご希望の方は事前にあゆむ会事務局までお問い合わせください。

※詳しくは同封のチラシをご覧ください。

あゆむ会事務局からのお知らせ

12月27日(水)から1月8日(月)まで事務局は年末年始休暇をいただきます。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。



10月25日(水) 第10回 親睦日帰りバスハイク 小江戸佐原散策と成田山新勝寺 報告



当日は生憎の曇り空でしたが、参加者25名を乗せてバスの旅が始まりました。

横浜を出発して首都高速、東関東道を経て東国三社のひとつで、勝運、交通、災難除けのご利益がある香取神宮へ



入口の鳥居前で集合写真を撮り、その後自由散策本殿までの道のりは少し坂でしたが左右に灯籠が並んでおり、黒と金を基調とした本殿はとても荘厳で綺麗でした。

昼食は佐原千与福で土鍋で炊いたご飯と懐石料理をいただきました。

昼食後「北総の小江戸」と呼ばれ、今もなお江戸時代の情緒たっぷりの古い街並みが残っている「佐原のまちなみ」を散策。川沿いに歴史的建造物が立ち並び、小江戸の雰囲気堪能できました。



続いて訪れたのは、1000年以上の歴史をほこる関東三大本山のひとつ、成田山新勝寺です。

総門から参拝し、仁王門を通り大本堂へ。境内はとても広く歴史を感じさせる建物が数多く並ぶ素晴らしいお寺を各々散策しました。

帰途による予定だった海ほたるパーキングエリアには残念ながら立ち寄ることはできませんでしたが、全員無事に横浜に戻ることができました。バスハイクに参加して下さった皆様ありがとうございました。

●11月の末に往復ハガキにてお伺いした内容をまとめました たくさんのご回答ありがとうございました

オキシクリーン（酸素系漂白剤）をお湯に溶かしてオキシ漬けで簡単お掃除掃除が面白くなりました

日頃から重曹を使用し、汚れが気になると掃除を始めてしまうので、大掃除は今までしたことありません

大掃除は、寒さを感じない夏から秋の間に行い、年末は簡単に行っております

年末の大掃除のコツは



電子レンジの清掃方法


耐熱容器に水200mlと重曹を大さじ2入れ、600Wで3～5分位温め、そのまま20分以上放置しレンジ内の汚れを浮かします。その後キッチンペーパーなどで汚れをふき取ります。ぜひお試しください

掃除する場所を同時に進めるのはハードルが高いので「この部分を掃除する」と決めて進めています


お掃除ロボットをフルで活用しています



早めに一部屋ずつやっています
台所は二日かかるので一番最初にやります



寝る時に腕、足首にレッグウォーマー、首には日本手ぬぐいを巻きます。(地元の元氣な方に教わりました)



毛糸の帽子とマフラーと防寒シューズで寒い冬も快適です


温かい衣類をえらび節電して室内を整え外出はできるだけ避けること

冬の防寒対策は


出来るだけ、歩くこと

体力維持と良く眠れるように部屋での軽く汗をかく程度の運動に心掛けています


布団に湯たんぽを入れておくこと



甘酒を飲むのが好きです
秋田の実家で囲炉裏を囲んで飲んだ「あまえっこ」(秋田弁で甘酒のこと)を思い出します




福島の母が送ってくれた手作り「黒ニンニク」で免疫力アップ!




のどが弱いのでうがいやトローチで対応しています


ビタミンCを摂るようにして、手洗い、うがい、マスクを必ずしています



体を内部から温める食事を心がけ、生姜や唐辛子等を使った料理を作り、お味噌汁にも一味や七味唐辛子を入れたりします




ハチミツとシナモンをたっぷり入れて熱めのチャイを飲むこと




冬の風邪対策は

くず湯の中に生姜をすって熱いうちに飲むことです



大根おろしを食べること



風邪のひきはじめに生姜糖で体を温め睡眠を十分確保します

バランスの良い食事と「核酸」を飲んで免疫力をつけています



かながわ東北ふるさと・つなぐ会は、東日本大震災により、神奈川県近隣に避難している者同士のコミュニティです。

11月3日(金) 避難者と支援者による ふれあいフェスティバル 報告

東京ボランティア・市民活動センターにて「避難者と支援者によるふれあいフェスティバル」が開催されました。つなぐ会からは24名が参加しました。会場にはコロナ流行以来4年振りの開催に、久方振りの対面交流会に参加した人々の「元気だった?」「元気よ!」の声も飛び交い笑顔に溢れていました。

実行委員長の挨拶の後、三遊亭鳳志師匠の落語に笑い、荒川グリーンパークトリオの演奏や歌やイントロクイズ、笑いヨガで体を動かし、フラダンスに魅せられ最後の抽選会には一喜一憂。

また、会場の5か所のブースに立ち寄り、相談あり、手湯を楽しみ、健康チェックなど・

メッセージボードにも参加者の喜びの言葉が多数寄せられ、観て、聞いて、参加して素晴らしい交流会でした。

報告：H.M



11月11日(土) かながわ散歩カフェ 大倉山散歩 報告

今年最後の散歩カフェは横浜市内で梅林のある大倉山界隈を歩きました。

定刻10時に大倉山駅に総勢22名(当事者15名)が集合しました。

駅を出て大倉山公園へ、いきなり急な登り坂が続く、その先にはおしゃれなギリシャ風の白い建物の大倉山記念館がそびえ建っています。

庭から建物の中まで数々のロケーションで利用されている記念館の中を見学しました。



大倉山梅林はその時期になると見事な光景ですが今回は東屋から眺めるだけにしてオーリーブ坂から歓成院に向かいました。

エルム通りは狭いのが難点ですが商店街の一部はおしゃれなギリシャ風建築が何軒か建っていました。駅で解散後ランチを楽しみました。

来年1月20日の総持寺の初詣には今回参加された全員が参加されるとの事です。またにぎやかになることでしょう。来年もよろしくお願いします。

報告：T.T

写真：T.T, Y.H, R.K



今年も一年ありがとうございました



つなぐ会寄り合い日程

2024年1月13日(土)午後1時30分～
2月10日(土)午後1時30分～

かながわ県民センター 11階

会員の皆様のご参加をお待ちしております
*状況により、中止となる場合があります

第14回 ふるさとコミュニティinかながわ

東日本大震災ならびに原発事故により避難されている方々を対象としたイベントです
出会い・交流・語り合いの場としてさまざまな催しをご用意しています

2月3日(土)

午前10時から午後3時まで

は と ば
場所:波止場会館 (横浜市中区)

みなとみらい線「日本大通り駅」より徒歩約5分

事前のお申し込みが必要です

入場の対象は東日本大震災の避難者の方となります
詳しくは裏面の案内をご確認ください

入場無料 昼食付

● 歌声お茶っこコーナー

お茶を飲みながら ゆるゆると
懐かしい歌をみんなで
歌ってみませんか？



● 趣味の展示コーナー

事前にご応募いただいた方の
ご自慢の趣味の品を展示するコーナーです
どんな展示品が見られるかは当日のお楽しみ！

● 名刺作成コーナー

お一人様10枚の名刺を作成いたします



前回(第13回)での
いけばな体験の様子

大人気！いけばな体験

※事前申し込みが必要です

● 各種ご相談

- ・ 看護師による健康相談
- ・ 司法書士による暮らしの法律相談
- ・ 原発ADRセンターによる賠償請求相談

各ご相談についてはプライバシー確保のため
個室も用意しております
当日受付でお声がけください

Foghorn ensemble (フォグホルンアンサンブル)

横浜の港に響く汽笛のように

ほっこり暖かな音色をお届けします

※当日はコンバクトが編成でお届けする予定です

終日、参加者のみなさまで歓談いただくスペースをご用意
いたします 当日はどうぞごゆっくりお過ごしください

※ 催しものは、事情により予告なく変更・中止となる場合がございます

主催: NPO法人かながわ避難者と共にあゆむ会

共催: かながわ東北ふるさと・つなぐ会

協力: かながわ「福島応援」プロジェクト(kfop)

かながわ避難者見守り隊

つなげよう花の心実行委員会

協賛: 株式会社ファンケル

後援: 岩手県、神奈川県、宮城県 (五十音順)

NPO法人
かながわ避難者と共にあゆむ会

● ホームページ: <http://hinansha-shien.net/>

● Eメール: ayumu.tomonii@gmail.com

● 電話: 070-5577-0311 (受付日時: 平日 午後1時~5時)

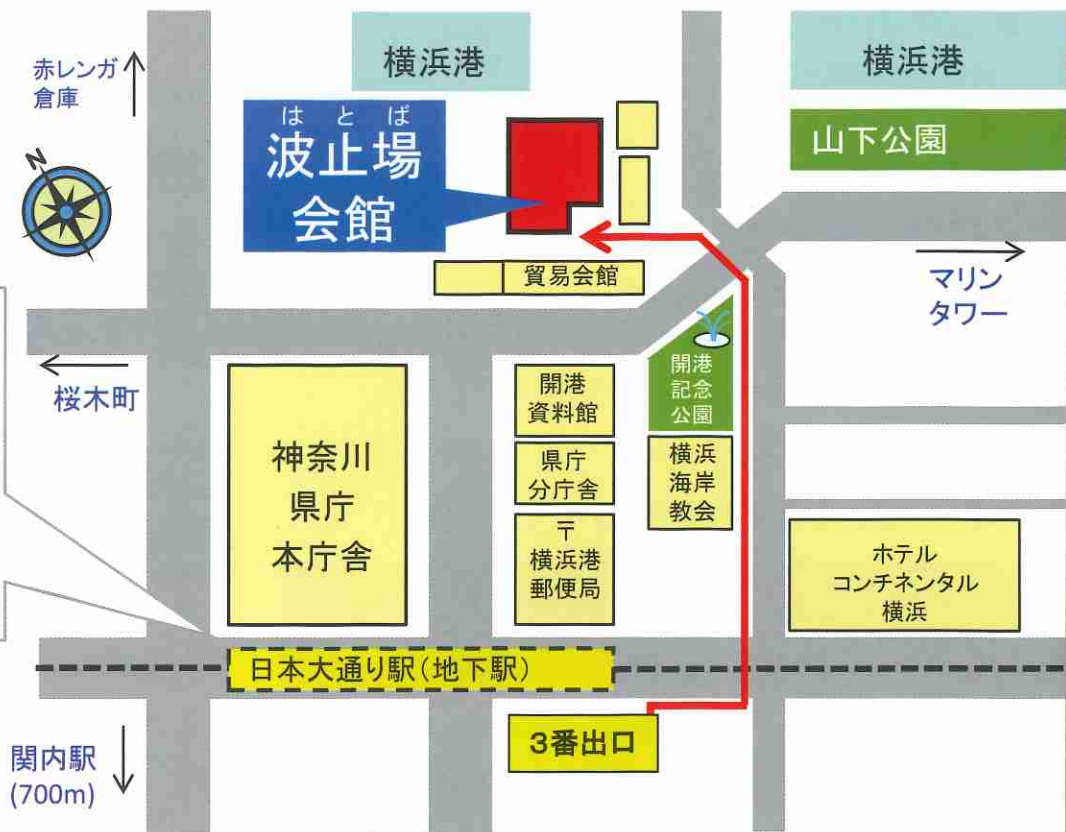
第14回 ふるさとコミュニティinかながわ 当日のスケジュール

受付開始	09:30～
いけばな 先生方によるプレゼンテーション	10:15～10:30
いけばな体験 (事前予約制、3回実施)	1回目10:45～11:30、2回目11:45～12:30、3回目13:30～14:15
趣味の展示コーナー	10:30～12:00
名刺作成コーナー受付時間	09:30～13:00 (受付整理券を発行します)
ランチタイム	11:00～13:30 1階レストランSala(引換券必要)
歌声お茶っこ	13:00～14:00
フォグホルンアンサンブルの演奏	14:20～14:50
ご歓談コーナー	10:00～15:00 (5階は14:20まで)
各種ご相談(受付でお声がけください)	10:00～15:00

スケジュールは予告なく変更
中止することもあります

会場へのご案内

みなとみらい線の
「日本大通り駅」(3番出口)より
徒歩約5分です



【ご注意】
当会場(波止場会館)は公共施設です
会場宛に荷物・郵便物・電報等を直接
送付されることはご遠慮いただきますよう、
ご理解・ご協力お願い申し上げます

参加お申し込みについて

※お申し込み期限: 1月26日(金)

お早目のお申し込みをお願いいたします

お問い合わせ: かながわ避難者と共にあゆむ会 (事務局)

電話番号: **070-5577-0311**

電話受付日時: 平日 午後1時～5時

お申し込みは Eメール・電話・あゆむ会LINE公式のいずれかでお願ひします

「場所がよくわからない」「行き方がわからない」方のご遠慮なくお電話ください

●Eメールでのお申し込み ※LINE公式への申し込みも本文内容は同じでお願いします

宛先アドレス: **ayumu.tomoni@gmail.com**

お申し込み内容確認のため、返信させていただきます。迷惑メールフィルター
ご利用の場合、当アドレスが受信できるよう設定をお願いいたします

件名: ふるさとコミュニティ申し込み

本文: ①氏名(来場者全員) ②連絡先電話番号 ③避難前にお住まいの市町村名(来場者全員)

④昼食の要・不要 ⑤いけばな体験に参加されますか? ⑥(⑤で参加の方のみ)何時からの回に参加
されますか? ⑦ADR・司法書士・健康相談を希望されますか? ⑧名刺作成を希望されますか?



Eメール宛先
QRコード

※この催しの企画・準備・運営にご協力いただける方は「ふるさとコミュニティ応援希望」としてお電話かメールでお問い合わせください