



## セミナー・ぽかぽかカフェ

みそ作りに合わせた腸内細菌の健康セミナーや地元の医師による健康相談会を開催しました。今後は弁護士さんや研究者の方々からもお話をうかがう予定です。

夜の交流会では足つぼマッサージ講座を開催します。運動不足は子どもたちばかりではありません。

先生を招いて、福島市で毎年足つぼ講座とヨガ講座を開催しています。



### ◆ 参加者の声

子どもたちがいつもとても楽しみにしています。私も日常を忘れ、リラックスさせてもらっています。

「ぽかぽか」は着色料などお菓子に入っている無駄な物をとらなかったのがとても健康的に過ごせたと思いました。

子どもたちを叱り過ぎないと言われて、少し気をつけるようになりました。足つぼを教わり、むくみが取れ楽になりました。

参加するたびに、子どもたちに癒されています。お母さんたちと一緒に食事の準備しながら何う話に、思わず涙ぐんでしまうこともあります。

### ◆ ボランティアの声

福島のお母さんたちの話を聞き、私の周りの人たちは、原発事故のことを忘れて生きていると思いました。甲状腺がんの子どもたちの人数を聞き、伝えていきたいと思っています。

食事の支度や片付けの中で、いろいろな相談ができてきたり、情報を頂いたりして感謝しています。食べ物へのこだわりもありがたいです。

### 2016年度実施予定

『福島ぽかぽかプロジェクト』

- ◆ 4月29～5月1日 猪苗代 16名
  - ◆ 5月 3～ 5日 猪苗代 25名
  - ◆ 6月18・19日 猪苗代
  - ◆ 7月16～18日 猪苗代
  - ◆ 8月11～17日 南房総
  - ◆ 9月17～19日 猪苗代
  - ◆ 10月 8～10日 猪苗代
  - ◆ 10月30・31日 猪苗代
  - ◆ 2月11・12日 猪苗代
  - ◆ 3月 南房総
  - ◆ 3月18～20日 猪苗代
- 猪苗代 9回 / 南房総 2回  
合計 11回 参加者予定 250名

### 2015年度活動計画

- ◆ 福島ぽかぽかキッズ ドイツ訪問(4/21～5/3)  
「チェルノブイリ福島アクション」 in レンズブルグ  
ぽかぽかキッズメンバー 中高生 5名参加
    - ・ドイツ訪問報告準備会 (5月)
    - ・報告会開催 (8月)
    - ・勉強会 (10月中高生対象)
  - ◆ ぽかぽか南房総報告会 & お楽しみ会 (8 or 9月)
  - ◆ ぽかぽかカフェ (骨盤矯正ヨガと足もみ) 11月
  - ◆ ぽかぽかセミナー
    - 4月 健康エクササイズ
    - 5月 健康相談 小林恒司先生
- 今後の予定
- ・選べる電力/人権について/再稼働問題
  - ・甲状腺問題/健康問題/腸内細菌と発酵食品
  - ・甲状腺検査や尿検査について 他
  - ・健康相談 (毎回)



### 経緯と現状

福島原発事故の直後から、放射線量の高い地域から子どもたちを避難させようと、多くの方々と努力してきましたが、避難の権利を認められないまま、たくさんのお母さんたちがその地に住むことを余儀なくされてしまいました。

子どもたちや妊婦さんに、せめて週末だけでも線量の低い地域で過ごしてほしいと、2012年1月『福島ぽかぽかプロジェクト』(以下「ぽかぽか」)は土湯温泉で始まりました。2013年の4月より猪苗代のシェアハウスを利用した自炊型プログラムに移行し、3年目を迎えた2015年12月、みなさんのたくさんの応援で、シェアハウスをFoE Japanで賃貸契約、新たな一歩を踏み出しました。



**福島の子どものための保養はまだ必要です。**

『福島ぽかぽかプロジェクト』の実施は、みなさまからの温かい支援で成り立っています

ご支援、ご寄付のお願い ★税制優遇を受けることが可能です★

#### 1 郵便振替

郵便振替口:00130-2-68026 □座名:FoE Japan

※「ぽかぽか寄付」とご明記の上、差支えなければ、住所、氏名をご記入ください。

#### 2 銀行振込

振込先:三菱東京UFJ銀行 目白支店 普通3932089 エフ・オー・イー・ジャパン

※送金後、メールまたは電話にて事務局までご連絡ください。

ボランティアのお願い

ぽかぽか実施時に、猪苗代や南房総に来て、子どもたちと遊んでくださる方、キッチンでお母様方と一緒に食事を作って下さる方を大募集しております。往復の高速バス代、宿泊代、食費はご用意いたします。

お問い合わせ先

福島ぽかぽかプロジェクト事務局:国際環境NGO **FoE Japan** 〒173-0037 東京都板橋区小茂根1-21-9

TEL:03-6909-5983 担当:矢野 恵理子 090-9364-6472 eri8888yano@gmail.com

ぽかぽかブログ:http://ameblo.jp/pokapro/

ご支援・応援よろしく  
お願いします。

帰還促進政策や放射能は怖くないなどの安全教育がなされる中、小児甲状腺がんと診断された子どもたちは疑いも含め166名となりました。(2016年2月15日 福島県県民健康調査委員会発表)

どんなに懸命に除染しても、子どもたちが走り回って遊ぶ野山や川までは除染出来ませんし、不安に思っても福島県の中では放射能に関して話すこともなかなかできない状況の中、保養は今後も長期にわたって必要だと思われます。

「ぽかぽか」に参加する、福島の子どものたちは異年齢集団と他の家族と過ごす保養の機会を持つことにより、様々な経験をしています。そして今、「ぽかぽか」の参加者から、運営側に加わる高校生ボランティアや、ママパパスタッフが増えています。

福島ぽかぽかプロジェクト事務局:国際環境NGO FoE Japan 〒173-0037 東京都板橋区小茂根1-21-9 TEL:03-6909-5983

担当:矢野 恵理子 090-9364-6472 eri8888yano@gmail.com

運営団体:渡利の子どもたちを守る会/福島老朽原発を考える会(フクロウの会)/国際環境NGO FoE Japan

協力:公益財団法人 共生地域創造財団 福島に心を寄せる房総の会



### 2015年度実施報告

- (2015年度 2月14～15日猪苗代 27名)  
 (2015年度 3月24～28日南房総 34名)
- ◆ 5月 2日～5日 猪苗代 32名
  - ◆ 6月13・14日 猪苗代 26名
  - ◆ 7月18～20日 猪苗代 31名
  - ◆ 8月 9～13日 南房総 14名
  - ◆ 9月19～21日 猪苗代 24名
  - ◆ 9月21～22日 猪苗代 28名
  - ◆ 10月17・18日 猪苗代 14名
  - ◆ 11月21～23日 猪苗代 26名
  - ◆ 12月23～29日 南房総 20名
  - ◆ 2月20・21日 猪苗代 14名
  - ◆ 3月19～21日 猪苗代 22名
  - ◆ 3月30～4月1日 猪苗代 16名
- 猪苗代10回(1回) / 南房総2回(1回)  
 合計12回(1回) 参加者267名(61名)

### その他2015年度活動

- ◆ 福島ぼかぼかキッズ 4月に発足
  - ・7月、12月 ふくしまっ子助成事業実施
  - ・8月、11月 報告会&お楽しみ会
  - ・12月、2月 ドイツ交流事業勉強会
- ◆ 11月28-29日 ぼかぼかカフェin福島  
 (骨盤矯正ヨガと足もみ) 中田倍子先生
- ◆ ぼかぼかセミナー開催  
 健康相談会(今田かおる先生・小林恒司先生)  
 7月 一番大切なもの(命の重さ)  
 8月 内部被ばくとは  
 9月 元気に生きる 腸内細菌 今田剛先生  
 11月 甲状腺がん検診と食品  
 2月 ぼかぼか安全教育&終末医療  
 3月 腸内細菌と発酵食品 今田剛先生
- ◆ ぐりとぐらのカステラ作り 11月
- ◆ 味噌作り 3月 2回開催

### 「ぼかぼか」が大切にしていること

- ① **家族の輪** 元ペンションのこの建物は10部屋に分かれているため、赤ちゃんがいたり、お父さんが一緒でも遠慮なく過ごせます。また兄弟姉妹の多い家族や子どもの年令差のある家族が気兼ねなく過ごせます。
- ② **必要以上に叱らない** 「ぼかぼか」のたった一つのお約束は、「静かにしなさい!」と言ってはいけないこと。ママもパパも普段叱りすぎています。他の家族と一緒にだともっと叱ってしまいがち。大人が叱らなくなると、子どもたちが生き生きし、大人もだんだん穏やかになり、みんなが自然に笑顔になります。ママがやさしい顔になるのです。
- ③ **食に気をつかう** 「ぼかぼか」では、共生地域創造財団のご協力により、安心・安全な食材の支援を受け、野菜をたっぷり使い、免疫力を上げるため添加物の少ない料理をみんなで作ります。
- ④ **みんなで調理・みんなで掃除** キッチンで話をしながらの調理では、子どもの健康の話や世代間の悩みなどの日常の話、食生活の話もします。また、子どもたちも良くお手伝いし、材料を用意しておけば、自分たちでデザートを作ったりします。大勢で食べる食事は楽しくて、いつも食べないお野菜も食べたりします。前もって連絡頂ければアレルギーの対応もします。自炊タイプの保養ですので、お料理やお片付けはもちろん、最終日のお掃除もみんなでします。
- ⑤ **尊重する** 放射能に関しても、子育てに関してもいろいろな考え方があります。「ぼかぼか」は、避難したくても家の事情でできなかった人や、避難から帰ってきた人、保養も必要だと思っている人、そうでない人、いろいろな考え方を認め合うことにより、自分の考え方を伝えることができる環境を大切にしています。子育てもおなじです。一人として同じ子どもはいません。障がいがある子もそうでない子のびのびと過ごせる環境を目指しています。
- ⑥ **知る** メディアに取り上げられる情報、隠されてしまう情報、何を信じたらよいのかわからない社会の中で、健康に関して、福島に暮らすことに関して、たくさんの情報を伝えたいと、様々な専門家をお呼びしてセミナーや相談会を開催しています。



### スケジュール例

- 1日目  
 オリエンテーション・近隣トレッキング等  
 入浴(日帰り温泉)夕食・セミナー開催  
 子ども就寝後、保護者交流会・健康相談会
- 2日目  
 起床・朝食・お弁当を作って公園へ(※)  
 (雨の場合:宿舎で鬼ごっこやかくれんぼ  
 工作、ビンゴゲーム、近隣施設等)  
 入浴(日帰り温泉)夕食・お楽しみ会  
 保護者交流会・足つぼ講座他
- 3日目  
 起床・朝食・みんなで掃除・自由時間・解散  
 ※カメリーナ公園・昭和の森公園・猪苗代湖  
 猪苗代スキー場などに出かけます。

### メニュー例

- 1日目 夕食ーローストチキン、味噌汁、サラダ  
 2日目 朝食ーパン、卵、サラダ、ハムヨーグルト  
 昼食ーお好み焼き、スープ、漬物  
 夕食ー餃子、スープ、あえ物、サラダ  
 3日目 朝食ーごはん、納豆、玉子焼き  
 味噌汁、焼き魚、煮びたし  
 おやつ バナナ・リンゴ・柑橘類・大学芋・まぜまぜヨーグルト・牛乳・ストレート果汁ジュースなど。



子どもたちは、自然の中で思いっきり遊ぶこと、安全安心して暮らす権利を持っています。「ぼかぼか」では、この子どもたちの権利を大切に考えています。

