



福島ぽかぽかプロジェクト

2014年報告書



□福島ぽかぽかプロジェクト事務局

国際環境NGO FoE Japan内 <http://www.foejapan.org/> 〒173-0037 東京都板橋区小茂根1-21-9
TEL : 03-6909-5983 / FAX : 03-6909-5986 Tel:080-6008-0808 E-mail: pokapoka.watari@gmail.com

□運営主体：渡利の子供たちを守る会(save watari kids) / 福島老朽原発を考える会(ふくろうの会)
/ 国際環境NGO FoE Japan

□協力：マミーズタミー・プロジェクト / 公益財団法人 共生地域創造財団

多くのみなさまに支えられて実施されている福島ぽかぽかプロジェクトの2014年の活動が無事終了いたしました。

1年を振り返り、みなさまにご報告することと、再度、福島の子どもたちの今を考え保養のあるべき姿と今後のあり方を見つめてみようと思います。

ご支援にいただいた方、参加された方、知っていただきたい方にこの報告書をお送りいたします。報告書を手にとられた皆様からのご感想やご意見をいただき、多くのみなさまと一緒にこのプロジェクトを作り上げてまいりたいと思います。

福島ぽかぽかプロジェクト 事務局 矢野恵理子/FoE Japan



2014年実施概要

◆ 福島ぽかぽかプロジェクト

- 2月8~9日 思いっ切り雪遊びぽかぽか(喜多方)1泊2日
- 3月24~28日 2014年春ぽかぽかin南房総(南房総)4泊5日
- 5月3~5日 5月ぽかぽかプロジェクト(猪苗代)2泊3日
- 6月24日 ぽかぽか報告会(東京 表参道GEOC)
- 7月19~21日 7月ぽかぽかプロジェクト第一弾(猪苗代)2泊3日
- 7月26~27日 7月ぽかぽかプロジェクト第二弾(猪苗代)1泊2日
- 8月10~14日 2014年夏ぽかぽかin南房総(南房総)4泊5日
- 9月13~15日 9月ぽかぽかプロジェクト(猪苗代)2泊3日
- 10月11~13日 10月ぽかぽかプロジェクト(猪苗代)2泊3日
- 11月22~24日 11月ぽかぽかプロジェクト(猪苗代)2泊3日

◆ ぽかぽかカフェ

- 10月10日 骨盤矯正ヨガとハグモミ(福島市堀切邸)30名
- 10月21日 足つぼマッサージと骨盤調整体操(福島市民会館)40名

私たちは福島に暮らすお母さんとお父さんの不安に寄り添い、風評や意識的な隠ぺいに惑わされない正しい情報を提供し、子どもたちの健康と一緒に考えていくパートナーでありたいと思っています。



ぽかぽかが始まったわけと今までの経緯

福島原発事故の直後から、放射線量の高い地域からの子どもたちの避難をと、福島の皆さんと一緒に国や東京電力に伝えようと努力してきました。

しかし、高線量の地域に住む方々は、避難の権利を認められないまま、その地に住むことを余儀なくされてしまいました。

避難したくても避難できない、せめて子どもたちと妊婦さんを、週末だけでも線量の低い場所で過ごしてほしいと、2012年1月「渡利土湯ぽかぽかプロジェクト」を立ち上げました。

土湯でのぽかぽか利用者は2500人を超えました。

2013年4月から、土湯温泉での開催から、福島市内から車で約1時間の猪苗代のシェアハウス（マミーズタミー：わたなべかずみさん所有）を利用したの共同自炊型のプログラムに移行しました。

食事づくりや、自然体験、健康相談会、交流会などを通じて、家族で参加する週末保養。徐々に新しいつながりが出来てきており、リピーターの方々が友達を誘って来てくださったり、保養仲間から噂を聞きつけての参加希望者が増え、毎回キャンセル待ちが出てしまっています。

そして、働くお母さんたちに、近郊での週末保養を、まだまだ継続してほしいと、多くの要望をいただいています。

また、2013年春から始まった南房総での小学高学年・中学生対象の4泊5日のぽかぽかは、「福島を考える南房総の会」と一緒に取り組んでいます。

リピーター参加者が6割を超えており、今までに6回を数え、来年から高校生となる参加者は、スタッフ希望と、嬉しい月日の流れを感じています。

いまだに残る放射能汚染

長引く放射能汚染の中、経済的な事情、家族や仕事などの理由で、避難したくてもできない方々がたくさんいます。除染の効果は限定的で、福島県中通り地域には、いまだにホットスポットも残るなか、子どもたちは野外でのびのびと遊ぶことができず、ストレスや体力低下が深刻です。

除染によって出た汚染土は、屋敷内に埋められたり、通学路の近くに積み上げられたり、いまだに除染の作業の脇を通学する子どもたちがいます。

子どもたちの今とぼかぼか向きの家族

甲状腺がんの疑いの子どもは100名を越え、手術をした子どもたちの数は50名を超えました。

今まで保養に積極的でなかった方の保養希望者も増えてきています。

働くお母さんたちには、週末保養の需要が相変わらず多く、リピーターの方々が友人を誘ってきてくれたり、子どもの友だちを連れてきてくれます。

家族ごとに部屋を持てるため、兄弟の年齢が離れていたり、兄弟が多かったり、集団が苦手な子、障がいのある子、お父さん参加もおばあちゃん参加も出来ます。

その期待に応えられるよう、これからも少しでも、長く取り組んで行くためにも、一人でも多くの方にこの現実を知っていただきたいと思っています。

お母さんたちの健康状態、そして”ぼかぼかカフェ”

子どもたちの健康不安だけでなく、お母さん方も体調を崩されている方が増えています。お母さんたちも運動不足であり、心配や不安から精神的にストレスを感じていることもあります。高線量の中で暮らしているのは子どもたちばかりではありません。

お母さんが体調がすぐれないと家庭の中から笑顔が減ってしまいます。

今年7月のぼかぼか猪苗代から、夜の交流会の時間を利用して、足つぼマッサージを取り入れました。

リンパの流れが悪くなっているお母さん方が多く、足のむくみや冷え性、肩こりや腰痛、便秘、めまいに悩んでいる方が多く見受けられました。(特に胸部リンパ腺の流れが悪い方が多い傾向が見出ます)

健康になるための機会がほしいとの希望がとても多かったので、ぼかぼか参加のお母さんが所属する団体「小国からの咲顔」と共同開催で、2回のぼかぼかカフェを開催しました。

骨盤矯正ヨガや足つぼマッサージ(下記写真)を開催しました。

今まで、ぼかぼかで出会ったことのないたくさんのお母さんたちに出会うことが出来ました。小さな赤ちゃん連れで来てくださった方も多く、また是非やってほしいとの要望も多くいただいています。

放射能に関して話題にできない状況

福島に暮らしていると、放射能に関して、話題にできにくい状況があります。それぞれ、受け止め方が違い、まったく原発事故などなかったかのように暮らしている方々もいます。「そんなこと気にしているの?」「嫌だったら引越せばいいじゃない」など、保養に積極的に参加していることも、なかなか話題にできない状況です。

ぼかぼかに参加する方々は、そんな中、きちんと情報を得て、出来ることは取り組みたいと思っている家族です。

ぼかぼかでは、普段話せない放射能の事を気兼ねなく話せる機会であり、いろいろな不安や疑問をぶつけあえる場所として、前向きに明日の一步を踏み出すためにも役立っていると考えています。





猪苗代 カメリーナ公園



猪苗代 昭和の森公園

外で思いっきり遊ぶ

遊ぶ

子どもたちは野山を駆け回り、自然の中で育っていきます。

あたりまえの子どもの権利です。

猪苗代の公園では、思い切り走り回り、花を摘んだり、どんぐりを拾ったり、時には寝そべったりして、思い思いに過ごします。

猪苗代の町会議員で写真家の佐藤悦男さんが、ボランティアでネイチャーツアーのガイドとして、猪苗代の歴史や自然を分かりやすく説明していただきます。



猪苗代 天鏡閣 前庭でどんぐり拾い



猪苗代湖



猪苗代 昭和の森公園

ぽかぽかのたった一つのお約束

参加者全員に初めにお伝えするたった一つのお約束は「静かにしなさい」と言うてはいけないことです。

日常大人たちは、子どもを叱りすぎています。ほかの家族と過ごす保養では、他の人に迷惑をかけてはいけないと、普段より一層、口うるさくなってしまうます。

ぽかぽかでは本当に危ない時以外は叱らない！不思議とお母さんの顔がやさしくなります。



家の中では

マミーズタミーは、鬼ごっこやかくれんぼに最適、廊下はいつもドッチボール場やボーリング場になります。

プレイルームはおもちゃや様々な楽器が置いてあり、いつもにぎやかです。

静かに遊びたい子は、お絵かきグッズ、折り紙などもたっぷり、子どもたちは遊びを発見する天才です。

雨の日には、室内ゲームや宝探しゲームをすることも。

もちろん、ケンカをすることも、ボールがぶつかったり転んだり、泣き出す子もいます。でも、異年齢で遊ぶと子どもたちは、やさしさも身に着けます。

楽



例えばこんなメニューです

- 1日目夕食：鶏手羽元の煮物・大根サラダ・漬物・味噌汁
- 2日目朝食：パンケーキ・スープ・目玉焼き・ウインナー・ヨーグルト・サラダ
- 2日目昼食：牛丼・味噌汁・漬物
- 2日目夕食：煮込みハンバーグ・サラダ・野菜スープ
- 3日目朝食：ご飯・味噌汁・納豆・たまご・かぼちゃサラダ・ごま和え
- 3日目昼食：おにぎり・味噌汁・漬物

食事風景

大勢で食べる食事は、楽しくて、いつもよりたくさん食べる子どもたちが多いようです。

天気の良い時は、外で食べることもあります。

前もって連絡いただければ、アレルギーの対応も出来ます。

食





磐梯山をバックにみんなで妖怪ウォッチ体操第一



ソーラークッカーでポップコーン作り

すぐに友だち

たった2泊3日ですが、子どもたちはすぐに仲良くなります。一人が歌い始めると、一人が踊り始めると、みんなが集まり、感動的な情景が生まれます。異年齢集団の経験の多さは、子どもたちの将来大きな力になると思います。

仲間



夏は流しそうめんも



♪ありのままに♪みんなが一斉に歌います。

くつもこれだけ並んだら壮観です。



公園帰りの冷えた体をお風呂で温めます。



南房総：くすの木にて



滝つぼダイブ



南房総の海

自然の中で

南房総(上3枚)と猪苗代の写真です。
「触っちゃダメ! 拾っちゃダメ」と言われずに過ごせるとても大切な時間です。



土津神社(はにつじんじゃ)



猪苗代の近隣散策



炊事

安全で安心な食材は、福島に暮らす子どもたちにとって、とても重要です。

公益財団法人共生地域創造財団のご支援で今年度は、食材をすべて送っていただきました。

野菜・果物はすべて九州のグリーンコープさんから、その他の食材は、生活クラブふくしまさんからのご支援いただきました。

免疫力を高めるためにも、安全・安心な食材で添加物をなるべくとらない食生活の話しながら、食育も兼ねた共同炊事、お手伝いの子どもたちもたくさん。



みんなで炊事・みんなで掃除

掃除

ぽかぽかは、みんなで炊事をしたり、片付けたり、お掃除をしたり、します。お母さんお父さんはもちろん、子どもたちもよく働きます。

最後は子どもたちの列を組んだ雑巾がけ、おかげでマミーズタミーはピカピカになります。



セミナー・健康相談会

懇談

夕食後、猪苗代の内科医：今田かおる先生、児童精神科の小林浩二先生、循環器・漢方専門医の今田剛先生の健康セミナーや相談会、時にはドキュメンタリーの映画鑑賞会を開催します。

交流会

夜、子どもたちが寝てから、お酒を飲みつつ、ちょっとまじめだけど、ほとんど宴会気分の大人の時間を過ごします。談笑しながらの、足つぼマッサージも人気。お父さんたちもリラックス出来る大切な時間です。 9



ぽかぽかの最終日

最終日、残ったお野菜や果物をみんなで分け、バスや車に乗り込んだ参加者のみなさんは、帰路に着きます。

来た時より、お母さんたちの顔が明るくなっている事、子どもたちが少し成長したように思える事が、何より嬉しい瞬間です。

あっという間に過ぎるぽかぽかの週末保養が少しでも、子どもたちの健康に役に立ったのだろうか？願う気持ち、祈る思いでおやこを見送る時、帰る地の環境を思い、いつも胸がいっぱいになります。



参加者からの声(一部抜粋させていただきました)

マミーズタミーでの自炊は、他のお母さん達の料理の智恵を知る良い機会となっています。今田先生の放射能のお話はとても参考となり、また福島の先生で真実を教えてくれる数少ない医師と思っています。

子ども達も、猪苗代の雄大な自然の中で、ゆっくりと過ごさせていただいています。ススキの穂を飛ばしたり、道端の草を摘んだり、時にはヘビの死骸を見つけたり。花火をしたり・・・福島の原風景がそこにはあります。

冬には雪遊び、氷の上を歩く体験等、子どもたちは寒さも忘れ遊んでいました。子どもたちが夢中になって遊ぶ姿は、ほんとうに嬉しいものです。

これからもこうした取り組みが続いていくことを願っています。

この保養プログラムに参加させて頂いて、福島での保養の大切さを改めて実感させられました。子どもたちは、スタッフや自然に開放されて、本当にのびのびと遊び、スタッフ達に大切な経験と優しさをいただきました。

低線量から子供を守る保養、というきちんとした名目のある保養がどれだけ子ども、親にとって大切なか体と心を通して体験させて頂きました。

また、このためのプログラムを用意してくださる方々がいらっしゃるということが、とても嬉しくありがたく、私達は忘れられていないんだ、と、実感できることにより、また明日から子どもも大人も頑張れるちからになっております。感謝です。

ぽかぽかの保養は、食事の支度や片付け、その他できることは何でも自分たちでやる、というスタンスが一番の特長であり、新しい保養の形のような気がします。全て主催者側におまかせの保養とは違いますが、私はこのような「ぽかぽかスタイル」がとても合っているように思います。

そして、お母さんたちが協力することで生まれる会話、繋がりもまた大きな支えとなり、そこで出会う地元の方の温かさに触れ、心身ともにリフレッシュできることは、明日への力となります。

私達、福島で生活する親子にとっては、震災後、今までの生活が失われました。自然を楽しみ、地元的新鲜な野菜を食べて生活していた頃とは、全く違った日々です。

そんな考える事だらけの窮屈な中で暮らしていると、保養の大切さを実感いたします。

空気のきれいな中で外遊びをしている子どもを見るのは本当に嬉しいものです。

そして親たちにとっても放射能の話題は普段話しにくい現状にあるので、皆で勉強をしたり、自由に語りあったりする時間が必要だと思っています。

ぽかぽかプロジェクトの保養はその両方が叶うので、親子にとって、心身共にリフレッシュする事ができる機会だと思っています。今後もどうぞ、よろしくお願いいたします。

保養を選ぶ時は、その中で子ども達が草木や昆虫に触れ合える環境にあるのか？子どもの食事には産地に気を使い、なおかつ楽しんで食事出来るのか？を大切に、決めています。

震災後、当たり前だった事が制限され、親も前以上に気を使う毎日です。

参加する家庭の事情さまざまですが、親も子どもと一緒にリラックス出来る場所で『出会い・繋がり』意見情報を身近に交換出来るのが魅力です。

これから大人になる子ども達を守って行ける大人でありたい！

子どもを育てるには今の福島は決して良い環境であるとは言えません。自宅の庭でも0.9~3.0マイクロシーベルトという高い場所があるのが現実です。そんな中では子どもを外で遊ばせる事が出来ないでいます。

しかし、放射能を気にしてる事を色々な方と話せるかという点とそれも違います。人それぞれ放射能に対しての考え方があり気を使います。それでも毎日これでいいのか？と思いながら福島で生活しています。そんな私にとって線量の低い場所で子供に遊ぶチャンスを与えてくれるこのプロジェクトはとてとても貴重な機会です。

子どもにも普通に外で遊べる、外のものに触れる事ができる大切なチャンスです。平日は仕事があり夏休みや冬休みなどの長期休みもなかなか休みを取る事が出来ない状況で、このプロジェクトは連休などの休みの時に開催してくれるので本当に藁をも掴む思いで参加申し込みをしています。

他の保養では他の参加者へ気を使い、福島で生活してる時とは別な意味で子どもを叱る事も多々ありますが、このプロジェクトでは”子どもにうるさい”と言わないでとってくれるので本当にのびのび遊ばせる事が出来ます。

夜の大人の交流の場でも、ここで出会った方には放射能を気にしてる事を隠すことなく話せる場なので自分も心身ともに楽に時間を楽しむ事の出来る大切な場となっています。

子どもも自分も心身ともにリフレッシュできるとまた福島に戻って明日からがんばろう！とパワーをたくさん頂き、元気を頂いていつも帰路に着きます。

自分たちがこうしていられるのは沢山の方々のおかげでこのような経験をする事ができ、今も何とか福島で生活を続けていけます。福島で子どもを育てる事が出来ています。この沢山頂いている感謝をどのようにして返せるのか考えながら これからもこの福島で生活をしていこうと思います。そして子どもにも自分たちが沢山の方に支えて頂いて今がある事を伝え続けながら、向き合っていきたいと思っています。

本当にありがとうございます・・・

ボランティアスタッフからの声

今回二回目の参加になりましたが、わたしを含め多くの若者は東日本大震災と福島第一原発の事故を風化させてしまっていると改めて感じました。

事故から四年が経とうとしている今でも福島のお母さんや子どもたちの放射能への不安は全く消えていないということをもっと多くの若者に知ってほしいと思います。 20代女性

ボランティア参加も2年目となり、再会したちびっこ達に名前(ツッチーですが)を覚えてもらっていて嬉しい気持ちになりました。やはり若い学生ボランティアの人気には負けますが、それでも懐いてくれるちびっこには毎回こちらが癒やして貰っています。50才を超えたおじさんに何が出来ると不安だった1年前が遠い昔の様に感じます。ちびっこ達の純真な心、正しい自己主張を大切に少しでも伸び伸び遊べる時間を作れたらと思います。夜の大人の団欒では少ないお父さんの理解者として女性陣に負けじと男の言い分を述べています。これも私のリフレッシュになっているかもしれません。今だ線量が高く不安に思っているご家族に少しの間でも安心して貰える猪苗代のぼかぼかプロジェクト、「また来たいです」の声を聞くたびに貴重な空間だと思います。出来る限りのサポートを続けていきたいと考えています。 50代男性

料理を担当しましたが、美味しいという声がうれしかったです。また、用意されていた食材が、安全を重視したものばかりで良いなっと思いました。

今回は、ふだん明るく元気なお母さんたちの胸の内を知り、驚きました。悩みを共有できない辛さを想うと、お母さんを結びつけるぼかぼかの役割は大きいと感じました。 50代女性

毎回、参加して思うことがあります。事実を自分で見て考えて言葉にしよう、知人や友人に伝えよう。

でも実際は、多くに伝えられず悩みました。しかし私の活動を知った人の中には、その人なりにできることを考えたということを知り、言葉以外に活動の継続も大切で、それができるFoEぼかぼかプロジェクトに感謝します。 40代女性

福島ぽかぽかプロジェクトを応援してください

福島の子どもたちの保養はまだまだ必要です。
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。

＜お振込み口座＞

1) 東邦銀行本店・普通口座3697748

口座名義: わたり土湯ぽかぽかプロジェクト 代表 菅野吉広(かんのよしひろ)

2) ゆうちょ銀行・記号18230・番号29132261

口座名義: わたり土湯ぽかぽかプロジェクト

※口座名義はプロジェクトスタート時のままになっています。

※口座にお振込後、メール又はFAXで、

1)お名前(団体名)、2)金額、3)連絡先、4)メッセージ、5)お名前の公開可否などをご連絡下さい。

お問合せ: 福島ぽかぽかプロジェクト事務局

〒173-0037 東京都板橋区小茂根1-21-9 国際環境NGO FoE Japan内 <http://ameblo.jp/pokapro>

TEL: 03-6909-5983 / FAX: 03-6909-5986 / 080-6008-08080 / Mail: pokapoka.watari@gmail.com

★FoEのぽかぽか指定寄付で税制優遇を受けることが可能です★

FoE Japanのぽかぽかプロジェクトへの寄付金は、所得税及び一部自治体の個人住民税などの優遇措置の対象です。領収書を発行いたしますので、確定申告の際にご使用ください。

1. 口座からのお振込みの場合

1) 郵便振替 00130-2-68026 口座名義: FoE Japan

通信欄に、ぽかぽかプロジェクトと明記の上、住所、氏名をお忘れなくご記入ください。

2) 三菱東京UFJ銀行 目白支店 普通3932089 口座名義: エフ・オー・イー・ジャパン

電話、メールにてFoE Japanに住所、氏名、ぽかぽかプロジェクトご連絡ください。

2. 毎月決まった額を口座から自動引き落としします。

定額寄付システム

Aコース: 月々 500円

Bコース: 月々1,000円

Cコース: 月々2,000円

Dコース: 月々ご希望定額

◆ 定額寄付システムにご登録いただくためには、専用用紙へのご記入が必要です。FoEにお問合せください。

◆ ご登録いただいた方は、年3回のぽかぽか報告書の他、年4回のFoEのニュースレターやお知らせと、年一回12月に、その年の寄付総額と確定申告用の領収書をお送りいたします。

◆ 解約したい場合は、FoEにご連絡いただけましたら、翌月から引き落としを解約することが出来ます。

税制優遇寄付に関するお問合せ: 国際環境NGO FoE Japan <http://www.foejapan.org/>

〒173-0037 東京都板橋区小茂根1-21-9 TEL: 03-6909-5983 / FAX: 03-6909-5986