

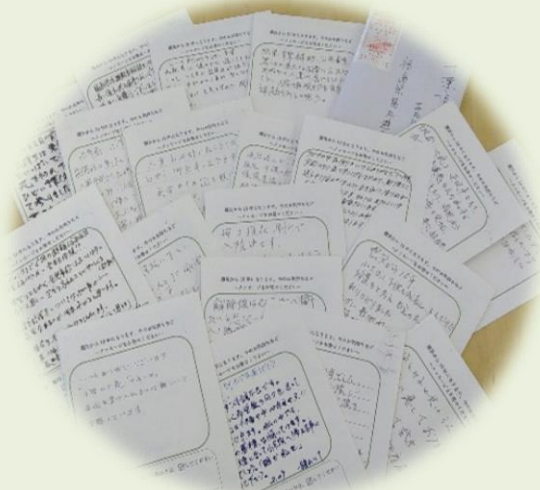
『十年一日』

東日本大震災から10年
当センターには、千葉に避難されている皆さんから
沢山のメッセージが届きました。

『歳を重ね困ることが増えた…。解除されれば帰還したい…。
変化を受け入れることの難しさ…。東電に対する立腹感でいっ
ぱい…。子どもが巣立ち、親だけで帰還を考えるようになった…。
病気になったり、病気の家族と過ごした10年…。除染
事業など莫大な国費が次世代の負担に…。区切りをつけて自
立の道を…。介護をされたり、介護をしたり……。』

皆さんの懸命に生きてこられた思いに触れることができました。
『頑張って生きていきます』と書かれた葉書に元氣
をもらいました。ありがとうございました。

福島県県外避難者相談センターちば
電話:080-5418-7286
住所:千葉市花見川区検見川町3-159-2



千葉県では、新型コロナウイルス感染拡大に伴う緊急事態宣言が3/7解除予定から2週間延長されました。
もうしばらくは、注意が必要です。手洗い、うがいなど基本予防と、3密を避けた生活でお過ごしだ
さい。また、コロナワクチン接種のお知らせは、住民票のある市町村から届きます。連絡の無い場合に
は、住民票の届出をしている市町村にお問い合わせください。

東北と千葉の出会いが広がりますよう

エンジョ

縁 joy

Vol.78 R3、4、1



発行: 認定特定非営利活動法人
ちば市民活動・市民事業サポートクラブ
連絡先: 〒261-0011 千葉市美浜区真砂5-21-12
☎043-303-1688
E-mail npo-club@par.odn.ne.jp
発行部数: 2,000部
福島県から千葉県へ避難されている方の数: 2,070
(R3. 2/8現在)



「忘れない東日本大震災—あれから10年」

写真展
開催報告

開催時期: 令和3年3月9日(火)~3月15日(月)
開催場所: そごう千葉店 地下フォトギャラリー
展示内容: ○東日本大震災当時の被災地の写真(福島県警察本部提供)
○フォトボイス(被災者が撮った写真と声(メッセージ))
○千葉県内の支援団体活動紹介パネル
主催: 福島県県外避難者相談センターちば
協力: NPO法人フォトボイス・プロジェクト、千葉県内支援団体

ご覧いただいた方からの感想(感想ノートより抜粋)



『とてもよい企画だと思いました。僕は、直接的な支援は何もできていませんが、忘れないこと、
知ること、発信することなど、できることを見つけて、続けていきたいと思えます。』

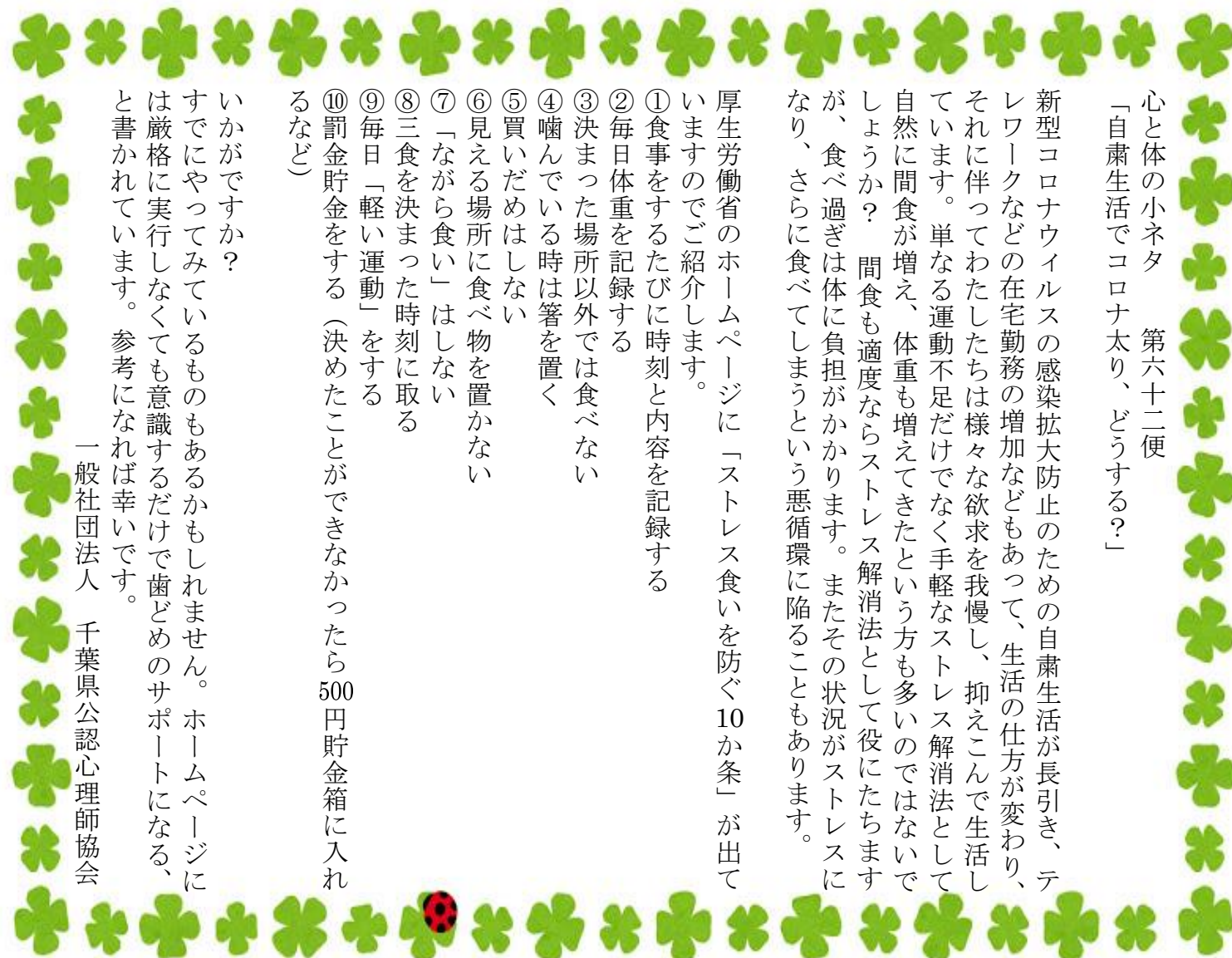
『久しぶりに、支援団体の活動を
拝見しました。皆さん、継続して
頑張っているのを見て
改めて感動しました。』

『フォトボイスの展示から、まだ、まだ、
終わっていない災害なんだと感じました。』



認定特定非営利活動法人ちば市民活動・市民事業サポートクラブ(NPO クラブ)は、2021年度も「福島県県外避難者相談センターちば」を開設し、避難者のお困りごとに対応し、県民に向けて「東日本大震災を忘れない」のメッセージを発信していきます。相談電話:080-5418-7286

情報紙「縁 joy」は、福島県県外避難者帰還・生活再建支援補助金を活用して
東日本大震災で被災し、千葉県内で暮らす皆様の不安や悲しみが少しでも軽減されるよう
そして、被災者に対する理解が広まることを願って作成・発行・実施しています。



心と体の小ネタ 第六十二便
「自粛生活でコロナ太り、どうする?」

新型コロナウイルスの感染拡大防止のための自粛生活が長引き、テ
レワークなどの在宅勤務の増加などもあつて、生活の仕方が変わり、
それに伴ってわたしたちは様々な欲求を我慢し、抑えこんで生活し
ています。単なる運動不足だけでなく手軽なストレス解消法として
自然に間食が増え、体重も増えてきたという方も多いのではないで
しょうか? 間食も適度ならストレス解消法として役にたちます
が、食べ過ぎは体に負担がかかります。またその状況がストレスに
なり、さらに食べてしまうという悪循環に陥ることもあります。

厚生労働省のホームページに「ストレス食いを防ぐ10か条」が出て
いますのでご紹介します。

- ① 食事をするたびに時刻と内容を記録する
- ② 毎日体重を記録する
- ③ 決まった場所以外では食べない
- ④ 噛んでいる時は箸を置く
- ⑤ 買いだめはしない
- ⑥ 見える場所に食べ物を置かない
- ⑦ 「ながら食い」はしない
- ⑧ 三食を決まった時刻に取る
- ⑨ 毎日「軽い運動」をする
- ⑩ 罰金貯金をする(決めたことができなかつたら500円貯金箱に入れるなど)

いかがですか?
すでにやってみているものかもしれません。ホームページに
は厳格に実行しなくても意識するだけで歯どめのサポートになる、
と書かれています。参考になれば幸いです。

一般社団法人 千葉県公認心理師協会