NPO法人 かながわ避難者と共にあゆむ会 発行
2026年 第83号

ともにあゆむ

8・9月

まだまだ暑さが残っていますが、体調を崩してはいませんか？
夏の疲れが出やすい時期です、どうかお体を大切にお過ごしください

イベントのご案内

かながわ・あづまっぺお茶っこ会

参加費 無料

日　　時：**9月12日(土)**　10時30分～12時30分
会　　場：かながわ県民センター 4階
同時開催：**『ものづくり』**

◆折り紙でつまようじ入れを作ります。

※事前の申し込みが必要です。詳しくは同封のチラシをご覧ください。

【お申し込み・お問い合わせ先】
申込先：ＮＰＯ法人 かながわ避難者と共にあゆむ会　事務局
電　話：０７０－５５７７－０３１１
受付時間：月～水（午後１時～午後５時）
メール：ayumu.tomoni@gmail.com

イベントのご案内

かながわ散歩カフェ

参加費 無料

東京駅ちかくの穴場散歩～貨幣博物館から日本橋庭園♪

日　　時：**9月26日(土)**　10時集合
集合場所：JR東京駅 丸の内北口
コ ー ス：東京駅→日本銀行金融研究所 貨幣博物館→
日本橋三越本店屋上 日本橋庭園

※事前の申し込みが必要です。詳しくは同封のチラシをご覧ください。

【お申し込み・お問い合わせ先】
申込先：ＮＰＯ法人 かながわ避難者と共にあゆむ会　事務局
電　話：０７０－５５７７－０３１１
受付時間：月～水（午後１時～午後５時）
メール：ayumu.tomoni@gmail.com

NPO法人 かながわ避難者と共にあゆむ会
☎ 070-5577-0311(あゆむ会事務局) 月～水 午後１時～５時
✉ ayumu.tomoni@gmail.com　http://hinansha-shien.net/
【郵便・FAX】〒231-0011　横浜市中区太田町 4-47 コーワ太田町ビル 7F「かながわ避難者と共にあゆむ会」宛　FAX：045-201-3533
月～水 午後1時～5時は、かながわ県民センターで活動しています　＊お訪ねいただく際は事前にご一報ください

『私の健康法』『夏場のかんたんレシピ』を教えていただきました

福島の夏は暑い
夏バテに負けないように
毎年梅ジュースを作り炭酸で割って飲みます。おかげで夏バテしません。

最近は見かけるようになりましたが、枝豆を「ゆでる」ではなく「焼く」のをおススメします。枝豆を水洗いしたらフライパンに入れ塩をふって蓋をしてゆすりながら焼くだけで味の濃い焼き枝豆ができますよ。

★キュウリの佃煮（甘くないサッパリ系）
キュウリ　500g(4～５本目安)
塩　大さじ1
生姜　50g(千切り)・・・好みで
★合わせ調味料
米酢　大さじ3
醤油　大さじ2
本みりん　大さじ1.5
赤唐辛子の輪切り・・・好みで
①ボウルにスライスしたキュウリを入れ、塩で軽くもみ、しんなりするまで置く
②ザルにあけ水洗いし、キュウリの青臭さを取る。水分をギューッとしぼる
③鍋にキュウリ、生姜、調味料を入れ、中火で7～8分煮る。煮汁がなくなったら火を止める。
④冷蔵庫で冷やしてから食べると美味しいです。
★冷蔵庫で1ヶ月以上もちます

★激辛ピクルス
簡単レシピ夏のつまみ
トウガラシ、キュウリ、ミョウガ、セロリ、シソ、ニンジン、ゴーヤ等、野菜なんでも、酢とザラメ、はちみつ等で漬ける

★キュウリの漬けおき
キュウリ５～６本(500ｇ)
一夜キュウリに塩少々ふって冷蔵庫へ
次の日キュウリを洗って、酢50cc、ザラメ100ｇ
４～６日おいたら食べて下さい。

キュウリもみ！
薄く切ったキュウリと味噌をあえるだけ
好みでミョウガ・シソを入れる。

食パンにジャムをぬって半分にしてからみかんの缶詰を４粒はさんで食べると美味しいですよ！
みかんの缶詰を冷凍すると安くて美味しい氷菓子ができます。

★トウフ丼
すごく「かんたんなレシピ」を紹介します。
トウフ丼と名付けています。
・ごはん　・梅干し(少々)
・お豆腐　一人分半丁　・だししょう油
・ねぎ(小口切り)
・かつおぶし
・味つけエノキだけ
ごはんの上にお豆腐載せて後は後は全部のせるだけ。最後だししょう油で味つけです。
食欲のない時にぜひ食して下さい
モリモリ食べられますよ。

★夏場の簡単レシピ(麦麺)
中華ソバと同様な感じだが…追いかつおを少し薄めた所にお酢を少量入れ、葱、生姜のみじん切りにキュウリ、トマト、ハム、卵麦麺に削り節も一緒にトッピングして食べるとさっぱりとした食感で食が進む。

『私の健康法』『夏場のかんたんレシピ』をたくさん送っていただきありがとうございました。
メッセージにより一部省略させていただきました。ご了承ください。

私達は南相馬に帰り、家の前に野菜を作り、周りの人達と仲良くくらしています。まだ周りの山々には登っていません(もう老い(とし)なので)無理かも、残念)

私の健康法のおすすめはキウイを食べることです。キウイを食べるとおなかの調子が良いため１日１個食べるようにしています。

私の健康法(妻)
早朝公園の散歩ストレッチ
6:30～ラジオ体操に参加、出会った人とおしゃべりタイム(お口の体操)
朝食がとても美味しく～元気の源です！

三度目の手術をして帰って来ました。体力がかなり落ちてしまいましたので朝の散歩を日課とするようになりました。とりあえず30分位公園を中心に歩いています。健康あっての老後かなぁ～

・ゴルフの練習、打ちっぱなし
・風呂に入る前に軽いストレッチ

毎朝のウォーキングです

暑さに負けず良く食べることが私の健康法です。

暴飲暴食をしない。
(キュウリ酢の物)
皆さん体調に気をつけて暑い夏を乗り切ろう！

南相馬市に居た頃に「老いたら南国に行って居住してみたい」と夫婦で話していました。
昨今は暑過ぎて「北国(北海道)も良いかも…」と話してます。それにしても、春と秋はどこに行ってしまったのでしょう。暑い夏と寒い冬ばかり…
「私の健康法」は毎日のウォーキングです。

４月に急性膵炎にかかり３週間の入院生活を送りましたが元気になりました。
暑くなりますので皆様気をけて、お元気で。

一日三食しっかりとり、少しの散歩をして過ごしています。
健康第一の生活をしています。

健康法は毎日の生活パターンを変えないで三食きっちり食べて８時間寝ること。

みんなでつくる情報の場

今回ご紹介させていただくのは、ヘルシーな冷製うどんのレシピと蓮とカサブランカの写真です。お寄せいただき、ありがとうございました

「ヘルシーな冷製うどん」

「作り方」
1. うどんは、一度湯通しをして、冷水で洗い置く
2. ボールに(A)を入れて良く混ぜる
3. 混ぜ合せた所に、うどんを加えて良く併せる
4. 器にうどんを盛り混ぜたタレも入れて、其処に(B)を掛け入れて、手揉み海苔を加え(C)のラー油を掛け出来上り！

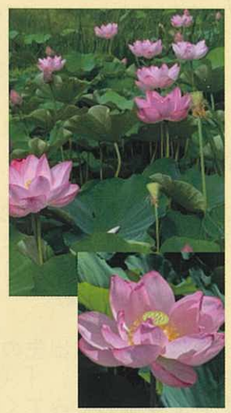
器も冷蔵庫で、冷して置くと又！良し
暑い日にはぴったりですね

レシピ提供：NTさん

〈材　料〉
玉うどん＝１袋
焼き海苔＝１枚

(A) 卵＝１個
擦り胡麻=(大)１杯
マヨネーズ=(小)１杯
(B) 濃縮麺つゆ=(小)２杯
(C) ラー油=好み

我が家の前の蓮池の蓮が開花しました。
カサブランカも満開です。



写真提供：SKさん

6月14日(日)　ＢＢＱ交流会　開催報告

少し蒸し暑い梅雨空曇天の下、総勢16名がBBQPITあざみ野ガーデンズに集合しました。
何はさておき先ずは乾杯！でスタートです。

コンロで焼いている間につまみとして有り難かったのが差し入れの総菜です。Ｋさんはご自身お手製のキムチをご持参くださいました。辛いものが苦手な私は恐る恐る箸を運んだのですが「美味しい～！」、皆さんで食べられるようにと辛さを抑えて作られたとか、お気遣いありがとうございました。

焼く人、切る人、配る人、協力し合い食べた感想をみんなで共有しながら、それぞれの近況を交わしながらゆっくりと時間が過ぎていきました。

料理で一番人気だったのが恒例になった関西出身スタッフＳさんの本場のお好み焼き、「肉は要らないから、お好み焼きを食べたいー」と声が上がるほどの人気ぶり、今年もたくさん焼いてくれました。
それと、今回はスタッフＨさんの手作りのデザート「チーズケーキ」が秀逸で、ＢＢＱに華を添えてくれました。

「もうこれ以上食べれないー」のところでお時間終了お開きとなりましたが、アウトドアで一つのテーブルを囲んでみんなで過ごせてよい思い出になったかなと感じました。
また来年も開催できたらと思っていますので、みなさま次回も足を運んでください。

写真：TT、KE、RK　報告：ＫＡ

ご存じでしたか？　お出掛け先で涼むことができます！

熱中症対策として、外出時に休憩ができる「クールシェアスポット」が各地に設置されています。

「クールシェアスポット」は図書館や地域センターなどの公共施設や薬局などの商業施設、郵便局に設置されており、原則誰でも、無料で、断りなく休憩することができます。
（7月現在横浜市内に935施設が登録）

猛暑に備えて、お出掛けの際には出先の「クールシェアスポット」を確認しておくと安心です。「（行先地域名）＋クールシェアスポット」で検索してみてください。

クールシェアスポット
COOL SHARE SPOT

横浜市のクールシェアスポットのロゴマーク

※休憩場所の名称は各地で異なることがあります

令和8年度　福島県県外避難者への交流・相談支援事業

かながわ・あづまっぺ
お茶っこ会

東日本大震災により神奈川・近郊に避難生活されていらっしゃる方のお茶っこ会です。
お茶やお菓子を食べながら、ゆっくりと楽しくおしゃべりしましょう。
初めての方もお気軽にご参加ください。

司法書士への法律相談、ADRセンターへの賠償にかかる相談、
看護師への健康相談もできます。相談は無料です。
別室での個別相談も可能です、事前にお申し込みください。

参加費 無料

会場はすべて「かながわ県民センター４階」です
＊詳しくは裏面の「会場のご案内」をご覧ください

９月12日（土）　10：30～12：30

同時開催は『折り紙』
「つまようじ入れ」を作ります

携帯できる便利なつまようじ入れです、たくさん作ってプレゼントしても喜ばれます。
そのほか、自由に折り紙をしながらおしゃべりを楽しみましょう。
【折り紙は自由参加なのでお茶っこのみ参加も可能です】

10月３日（土）　10：30～12：30

同時開催は『ゲーム』です

皆さんで楽しくゲームをしながらおしゃべりを楽しみましょう。
ゲームでポイントをためると素敵なプレゼントを用意しています。
ポイントカードをお持ちの方は忘れずに！
【ゲームは自由参加なのでお茶っこのみ参加も可能です】

11月14日（土）　10：30～12：30

同時開催は『ものづくり』
「ドライフラワースワッグ」を作ります

スワッグは、花や葉などの植物を束ねて逆さに吊るして飾る壁飾りです。ドライフラワーなので長く飾って楽しめます。
飾り方はお好みで、花卉に入れて飾っても素敵です。
【ものづくりは自由参加なので、お茶っこのみ参加も可能です】

お申し込み・お問い合わせにつきましては裏面をご覧ください

お申込み・お問い合わせ先

ＮＰＯ法人 かながわ避難者と共にあゆむ会　事務局

☆電　話　０７０－５５７７－０３１１
　　受付時間：平日　月～水曜日（午後１時から午後５時）
☆メール　ayumu.tomoni@gmail.com
☆郵　便　〒231-0011　横浜市中区太田町 4-47 コーワ太田町ビル 7F
　　「かながわ避難者と共にあゆむ会」宛
☆ＦＡＸ 045-201-3533
☆ホームページ　http://hinansha-shien.net/

（平日（月～水曜日）午後1時～5時は、かながわ県民センターで活動しています
＊お訪ねいただく際は事前にご一報ください
神奈川県横浜市神奈川区鶴屋町 2丁目24－2
かながわ県民活動サポートセンター 4 階「かながわ災害救援ボランティア活動支援室」）

＊＊事前に参加申し込みをお願いします（当日10時まで受付）＊＊

～ 情報コーナー ～

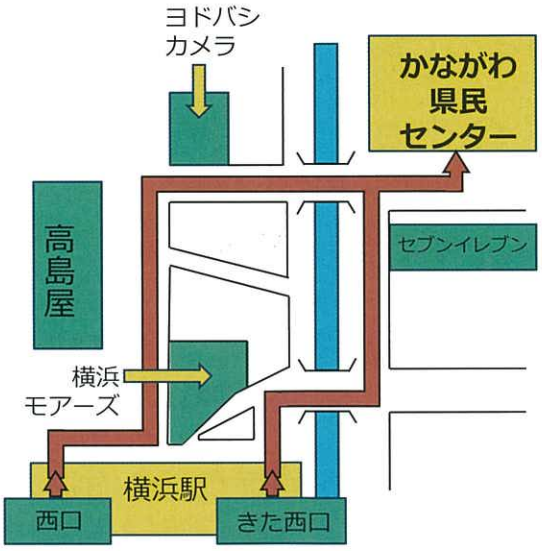
◎ 福島民報新聞、福島民友新聞
　（バックナンバー ２ヵ月分あります）
◎ 郡山市、南相馬市、双葉町　広報誌
◎ その他、各種支援情報

会　場　の　ご　案　内

かながわ県民センター案内

～「横浜駅西口」（地上階）からのご案内～
（徒歩 約 ５分）
⇒ 右前方「ヨドバシカメラ」手前を右折
　⇒ 「西鶴屋橋」を渡る
　　⇒ 信号を渡って左が「かながわ県民センター」です。

～「横浜駅きた西口」からのご案内～
（徒歩 約 ４分）
⇒右側の 「鶴屋橋」を渡る
　⇒左折し直進
　　⇒ 「西鶴屋橋」を左にみて
　　　⇒ 信号を渡ると「かながわ県民センター」です。



主　催：NPO法人 かながわ避難者と共にあゆむ会
協　力：神奈川県司法書士会
　　原子力損害賠償紛争解決センター
　　神奈川県民主医療機関連合会

NPO法人
かながわ避難者と共にあゆむ会