



# まつもと子ども留学基金

## ニュースレター

第16号/2021年12月発行

### まつもと de リトリート 2021 夏&秋

2021年、まつもと子ども留学基金では、「リトリート」をテーマに「まつもと子ども寮」に滞在してもらう形式の保養の受け入れを実施しました。

「リトリート」とは、日々の忙しい生活から離れて、自分だけの時間を持ったり、リラックスすることで、疲れを癒す方法のことをいいます。

私たちは、基金設立当時から、次の2つのことを常に念頭におき活動してきました。

1、環境下に拡散した放射性物質から離れ、制限された外遊び、自然体験、表現活動をできるだけ取り戻そう。

2、原発事故を起因とする心と身体の不調を取り戻そう。

東日本大震災から10年が経ち、コロナ禍にも遭っている今、この2つのことは子どもだけではなく、子どもを取り巻く大人にとっても大切なテーマだと考えています。

ご家族のスタイルに合った「リトリート」を見つけていただけるよう、これからも活動を続けていきたいと思えます。



まつもと子ども寮 全景

焼き芋を焼いたり



トンボを追いかけたり

バーベキューもしました

畑で獲れた野菜でお夕飯作り

# 畑のリニューアル

さらに、2021年は、「まつもと子ども寮」の敷地内にある畑をリニューアルしました。農薬・化学肥料を使用しない自然農法で、季節の野菜を栽培しています。

「リトリート」で滞在中には、外遊びや温熱手当て、「よもぎ蒸しサウナ」などで、汗をしっかりと出して、ビタミン、ミネラルたっぷりの採れたて野菜を食べて、栄養のバランスを取ります。



肥料のすきこみ



円形の畝づくり



枝豆の播種



夏野菜



リトリートに来た子どもが、たくさんお手伝いをしてくれました。

# 「手当の茶の間@まつもと2021」

そして、昨年度好評だった「手当の茶の間@まつもと」（快療法による温熱手当とお茶飲みの会）を毎月開催しました。

◇開催日◇4月19日、5月24日、6月14日、7月12日、8月9日、9月4日、10月11日、11月15日、12月6日 いずれも13時～15時

◇会場◇松本市四賀 シェアスペースごじょう（まつもと子ども寮共有スペース）

講師の橋本俊彦さんは、ご自身も福島県三春町で被災し、松本市へ移住、治療室を再建しながら、被災地へ通い、被災者の健康相談、温熱療法などによるケアを続けています。

まつもと子ども留学基金の理事を勤め、「まつもと子ども留学」へ来ていた子どもたちや、保養に来たご家族の健康相談も受け、家庭でできる「手当」の講習をしてきました。

この「手当の茶の間」では、毎回、参加者が実際に橋本さんの手当を受けながら、自分や家族の身体をケアするための快医学の基礎的な知識を学びます。

例えば、小型アイロンを使う温熱手当は、内臓や足の冷えを取り、免疫アップに役立ちます。身体の痛いところには負担をかけないでゆがみを補正していく体操（操体法）は、自宅でも簡単に出来て、身体の不調の軽減に役立ちます。



リトリートで滞在中の子どももすぐに覚えて、お母さんの手当をさせてあげていました



手当の後、お茶を飲みながらおしゃべりするのも楽しい一時です



リトリートで滞在するご家族と一緒に畑作業をする橋本さん



5月には福島市内でも開催しました

「まつもと子ども寮」内に、「よもぎ蒸しコーナー」を設置しました。

これは、「リトリート」のプログラムの一つとして、乾燥よもぎを煮出した蒸気で温まり、汗をたくさんかくことによって体内の排毒を促したり、代謝を良くすることを目的として実施しています。コロナ禍の中にあって、非接触型のプログラムとして、よりゆっくりとリラックスしていただけたらと思います。

このよもぎ蒸しコーナーはリトリートの滞在者がいないときには、どなたでも体験していただくことができます。

料金は1回3,500円です。（初回お試し価格は3,000円）

このうち1,000円は、「リトリート」での滞在者がよもぎ蒸しを受けるための支援金とさせていただきます。

ご希望者は、2日前までに下記までご連絡ください。リトリート滞在者が居るとき、担当者が不在の場合はご利用いただけませんが、ご了承ください。

「よもぎ蒸し」予約 電話：080-4716-2011(事務局)

メール：matsumoto.relief@gmail.com



まつもと子ども留学基金は2013年に信州松本で「子ども留学プロジェクト」を立ち上げ、2014年4月から「まつもと子ども寮」を開き、被災地から留学生を受け入れてきました。

2020年3月までに、留学していた全員が卒業しました。その後、新型コロナウイルス感染症の拡大の影響を鑑み、「リトリート」型の保養の受け入れを中心に被災者の支援を続けています。

今年、リトリートで滞在された母子は、震災後一時避難し、2013年からは毎年夏には保養に参加してきたそうです。今はお子さんは、小学4年生になり、これからもぜひ保養に参加したいと考えています。参加に当たっては、保養の開催場所、環境、プログラムの内容、参加費用を検討して決めていて、理想では年間30日～40日間保養に出かけたいけれど現実的には3～4日の保養にとどまっているとのこと。「まつもとdeリトリート」では、親子でのんびりできる時間と、橋本さんやリトリートの担当者とも畑や外遊びで交流できる両方の時間が持てたことが良かった、「よもぎ蒸し」は滞在場所で（移動する必要がなく）リラックスして受けることができ、汗をたくさんかいて気持ち良かった、畑の野菜が美味しかったと、アンケートに答えてくれました。また「親子での留学、お試し移住」に関心があるとのこと。

被災地の危険のない安全な環境で、健康にリスクを負う不安を持たず学び・遊び・生活できてこそ真にリラックスすることができ、その権利は当然保証されるべきだと考えますが、原発事故後の被災地ではその権利が侵害されていると言わざるを得ません。

そして現在も被災地では、子どもたちが制約の多い暮らしを余儀なくされています。まつもと子ども留学基金のみならず、保養を担ってきた団体も国や県などからの公的な支援は受けられずに活動を続けてきました。保養や、留学する子どもたちの負担をできるだけ少なくするため、市民の皆さまからのご寄付によって、人件費、施設の維持費、保養の費用などの運営のための資金をまかなっています。皆さまのご支援に心より感謝申し上げます。今後とも、皆さまのご理解とご協力を心からお願い申し上げます。

◆ホームページのご案内◆

★ホームページ「まつもと子ども留学」

<http://www.kodomoryugaku-matsumoto.net/>



◆Instagram始めました。「matsumoto.relief」で検索フォローを  
よろしくお願ひいたします。

「シェアスペースごじょう」

松本市四賀五常にて、NPO法人まつもと子ども留学基金が運営する「まつもと子ども寮」1階にある茶の間を地域の皆さまにもご利用いただけるように開放いたします。

\* ご利用時間は午前9時から午後5時までです。

\* ご利用料金は半日お一人100円です。

例えば、午前10時から12時まで100円。そのまま午後までご利用の場合はさらに100円の合計200円です。

\* 台所（水道、ガスコンロ）も使っていただけます。

\* 敷地内に駐車スペースあります。

\* ご利用のお申し込みはお電話にて2日前までをお願いいたします。

電話 080 - 4716 - 2011（事務局 中野）

ご支援はこちらから。  
どうぞよろしくお願ひいたします。

銀行振り込み	<p>●ゆうちょ銀行(郵便振替・口座間送金) 記号 00590-5-101451 口座名 まつもと子ども留学基金</p> <p>●みずほ銀行 店名 松本支店 口座番号 普通預金 1265273 口座名 まつもと子ども留学基金 振込手数料はご負担くださるようお願いいたします。</p>
自動送金サービス	<p>●ゆうちょ銀行 記号 11100 口座番号 普通預金 6428711 口座名 まつもと子ども留学基金</p> <p>●みずほ銀行 店名 松本支店 口座番号 普通預金 1265273 口座名 まつもと子ども留学基金 お手続きは銀行窓口にてお願ひいたします。</p>
つながる募金	<p>スマホをQRコードにかざすだけで100円から毎月継続で寄付ができます。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>docomo au</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>SoftBank</p> </div> </div>

【発行】NPO法人まつもと子ども留学基金

事務所：〒390-0861

長野県松本市蟻ヶ崎1-3-7（安藤法律事務所内）

TEL：080-4716-2011

FAX：0263-39-0700

MAIL：matsumoto.relief@gmail.com