



まつもと子ども留学基金

ニュースレター 第18号/2023年1月発行

今こそ、保養!! 「まつもと de リトリート 2022 ご報告」



「リトリート」とは、日々の忙しい生活から離れ、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。

2022年は、春休み～GWには2家族、夏休みは記録的な猛暑日が続く中で、3家族を受け入れすることができました。感染症第7波の影響もあり、2家族のキャンセルがありました。



畑の野菜と、自動販売機で買ってきた卵で朝ごはん

松本市四賀地区で生産されている、卵の自動販売機が、お母さんにも子どもにも大人気（みんな自分でボタンを押したいので卵がいっぱい…）



信州の自然をたくさん楽しんでもらいました



畑 de リトリート



これからジャガイモを掘るところ



まつもと子ども寮の前にある畑では、自然農法により、一年中野菜を育てています。

いつもたくさんの方にお手伝いいただきありがとうございます。

春は菜花、エンドウ豆、初夏は玉ねぎの収穫、夏はジャガイモ、ナス、キュウリ、トマト、ピーマン、オクラ、ズッキーニ、トウモロコシ、秋から冬には、白菜、キャベツ、大根、カブ、ブロッコリー、等々

採れたての野菜を、子どもたちにたくさん食べてもらうことができました。

近年、鹿が山から下りてくるようになり、食べごろに育った野菜や、ビワの新芽が食べられてしまうこともありましたが、ご近所さんから鹿肉をいただくこともあります。豊かな自然の恵みを感じられる場所です。



畑で採れた野菜でバーベキュー



茶の間 de リトリート

7月17日には、当団体の代表 松武秀樹氏によるシンセサイザーワークショップが開かれました。地元のご家族もご招待。子どもも大人も一緒に、茶の間に繰り広げられたデジタルとオルゴールの音とリズムのセッションを体験。まさに、「真夏の夜の夢」なひとときでした。



演奏できるオルゴール「CANADEON」よもぎ蒸し中には耳からの癒しを演出してくれます



温熱療法よもぎ蒸し好評です
とっても気持ち良いです

1986年に旧ソ連のチェルノブイリ原発で起きた大規模な事故の後、ベラルーシやウクライナは、大幅な予算をかけた国家事業として子どもたちの「保養」を推進してきました。

その「保養」では、原発事故による影響で病気になったり、あるいは未病の段階で保養が必要になった子どもたちに対して、治療に主眼をおき、鍼灸、ハーブ（薬草）、温熱療法等の自然療法を積極的に取り入れ、免疫を高めて病気を予防するための方法が実践されていました。

20日間ほどの保養期間の間には、音楽や舞踊、絵画などの芸術に触れて、情操を育む時間も多くとられていました。

私たちも、子どもたちが、身体を整えて、心を伸ばす、そんな留学と、リトリート（保養）を準備して受け入れていきます。



橋本さんによる手当ての様子
お母さんたちにも教えています

10月8日、9日の2日間にわたり、松本市四賀ピナスホールにて開催された「信州・快医学フォーラム2022」へ、協賛団体として参加しました。

8日は、佐渡島にある古民家「へっついの家」で保養を受け入れている福島の「NPO法人ライフケア」の代表である関久雄さんが監督・制作した映画「かくれキニスタン - 声を上げる10年目の福島 -」の上映会があり、福島の実状と保養についての対談に、「子ども留学」から中野が登壇しました。

また、「311 子ども甲状腺裁判」の原告弁護団の柳原敏夫氏からのお話をお聴きしました。

◇編集後記◇

◆Instagramを始めて写真をたくさん撮るようになりました。1年間の報告と年始のご挨拶をあわせて、写真をたくさん掲載しようと思い編集を始めましたが、秋にスマホを変えたため、写真の整理や取り込みに時間がかかってしまいました。皆さまにもっと写真を掲載したいのですが、載せきれないことご容赦ください。

◆保養が始まると子どもと遊びながら、畑作業しながら写真を取るのがなかなかたいへんです。チェスの写真を載せましたが、私はルールがよくわからず、チェスってもっと楽しいのでは？せっかく興味を持ったのに、チェスがつまらないって思われたらごめんなさい。誰か得意な人いませんか？と思いつつ遊んでいました。

◆子どもたちにご飯も作ってあげたいです。そんなこんなで、お手伝いしてくださる方を探しています。

◆まずは、大人の方も気軽に遊びにきていただければと思います。手当ての茶の間もやっています。よもぎ蒸しも体験してみてください。現代人はみんな冷えています。身体を温めて、アフターコロナの世界を乗り切りましょう。詳細は事務局までお問い合わせください。

(事務局 中野)

まつもと子ども留学基金では、被災地の子どもたちの留学事業とあわせて保養の事業も行なってきました。2020年の3月には、留学生が全員卒業すると同時に「新型コロナウイルス」感染症が拡がりました。現在、寮で暮らす子どもはいませんが、夏休み、秋休み、冬休み、春休みには、被災地から家族で来て、寮に滞在しながら、汚染を気にすることなく自然体験や野菜の収穫を楽しみ、のんびりと過ごしてもらっています。希望があれば快医学による健康相談を受けてもらい、温熱療法などによる手当てやよもぎ蒸しなどのケアも続けています。

よもぎ蒸しは、昨年から導入しています。日本ではあまりなじみがありませんが、ハーブの女王と言われるよもぎの葉を乾燥させたものを煮出してその蒸気で内臓をダイレクトに温め、汗をたくさんかくことにより、身体に取り込んでしまった老廃物等を排出して、身体の代謝を良くします。小型アイロンを使った温熱手当は内臓や足を温め、冷えを取ります。身体の冷えを取ることは、免疫のアップにとっても役立ちます。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）も教えています。小型アイロンによる温熱手当や操体法は、自宅へ帰っても簡単に出来て、身体の不調の軽減に役立ちます。食事も、身体を冷やす食べ物なるべく取らないように配慮します。

そんな風に過ごしているうちに、子どもたちの表情が変わり、元気になっていきます。私たちは、様々なストレスを抱えながらの日常から少し離れ、大人も子どもも、元気になってもらいたいと思うのです。子どもたちの健康のために、そのような配慮が必要だということ、そういう場所があるということを知ってもらいたいですし、伝えて行きたいのですが、思うように伝えられないという現実が福島にはあると、映画「かくれキニシタン」では描かれています。

被災地の子どもたちは、現在も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。参加者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っています。

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。

ご支援はこちらから。
どうぞよろしくお願いたします。

銀行振り込み

●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

●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。

自動送金サービス

●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

●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いいたします。

スマホをQRコードにかざすだけで100円から寄付ができます。

docomo au

SoftBank



つな
がる
募
金

【発行】NPO法人まつもと子ども留学基金

〒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 (事務局専用)
FAX: 0263-39-0700
MAIL: matsumoto.relief@gmail.com

ホームページ:

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