

# 東日本大震災

名古屋って、あったかくて、いいまちだなあ。

寄り添い、ゆっくりと、でも全力で応援します。



# 被災者支援ボランティアセンターなごやお知らせ

令和3年2月25日発行 (第129号)

本お知らせは、名古屋市に避難されてきた方に役立つ情報をお伝えするため、毎月25日に発行しています。みなさんのご意見・ご感想をお待ちしています

発行：東日本大震災被災者支援ボランティアセンターなごや  
〒462-8558 名古屋市北区清水4-17-1 5階  
名古屋市社会福祉協議会 ボランティアセンター内  
電話：070-5587-7153(平日9~17時)  
FAX:052-917-0702  
Eメール shien-vc@nagoya-shakyo.or.jp



三寒四温という言葉は最近の天候を言うのかなというくらい、寒い日と温かい日が行ったり来たりで、外出する時の服装に迷います。それでも、農業センターの梅がツボミをつけていたり、東区のオオカンザクラモツボミをつけているという話を聞くと、少しずつ春が近づいているのを感じますね。



## 春の皿には苦味を盛れ



「春の皿には苦みを盛れ」ということわざを聞いたことはありますか？

冬眠する動物は、寒くなる冬までに栄養を溜め込んで冬眠に備えるように、人間も冬の寒さから身を守るために脂肪を溜め込むようになります。そして、だんだん暖かくなり春に近づくと、今度は代謝を活発にして、冬の間体に溜まった脂肪や毒素などの老廃物を出します。

この冬の体から春の体への移行を助けるのが、山菜などの春野菜です。山菜は、野山に自生する植物で、ふきのとうやたらん芽、山ウドなど特有の苦みがあります。山菜だけでなく、春が旬の菜の花や筍などにも独特の苦みやえぐみが含まれますね。

また、冬眠から目覚めた熊が一番初めに口にするのはふきのとうと言われています。本能的に、熊もふきのとうの苦みを体内に取り入れることで、眠っていた身体を目覚めさせているのでしょうか。

名古屋では、山菜採りは難しいかも知れませんが、つくしなどは採れます(卵とじにすると美味しい♪)。また、旬の山菜・野菜を買うことはできます。皆さんも、旬の食材を活かしたメニューを楽しんでみてはどうでしょう。

被災者支援ボランティアセンターまで事前にお申し込みください。

### 「革工芸の会」

革細工(レザークラフト)をボランティアさんに教えてもらいながら行います

日時:月2回程度 火曜日 10時15分~12時 ※ 現在休止中。再開時にお知らせします。

会場:名古屋市総合社会福祉会館6階 録音編集室 (北区清水四丁目17-1 北区役所内)

持ち物:はさみ(よく切れるもの)、あればラジオペンチ 材料費:1回500円~(実費相当)



何ができるでしょう?

### 郵便先生が始動します!

12月に QUO カードを送付した時に、小中学生の子どもさんがいる方にご案内しましたが、愛知淑徳大学 CCC(コミュニティコラボレーションセンター)と名古屋工業大学ボランティア部のコラボレーション企画「郵便先生」が、いよいよ動き出しそうです。直接会えないこんな時だからこそ、大学生のお兄さん・お姉さん先生と郵便でやりとりしながら、ゆっくり教材に向き合う機会にしてはどうでしょうか?

教えて欲しい教材(プリント)を用意していただいても、郵便先生から送ってもらったプリントを解いてもらっても OK です。ご興味のある方は、まずボランティアセンターへお問い合わせください。

