

## 保養って何？なぜ必要？

2011年3月11日の東日本大震災が引き起こした福島第一原子力発電所の事故により放出された放射性物質は、山々や川、海、人々が暮らす地域、生き物たち、人間たちの上に降り注ぎ、底知れない影響を与えてしまいました。

中でも、細胞分裂の活発な子どもたちへの影響は深刻です。

その悪影響から子どもたちを守ろうと避難した人たちが、全国に点在し、生活しています。でも、避難したくても避難できない人たちや、やむをえず帰還した人たちも沢山いるのです。

子どもたちは今もなお、野外で遊ぶ時間や場所の制限、食事の制限の下で暮らし、原因のわからない体調不良などに悩まされています。

チェルノブイリの事故以来、放射性物質をできるだけ体内に取り込まず、取り込んだ放射性物質はできるだけ体外に排出して、免疫力をつけていけば、子どもたちは回復するということがわかってきました。それが「保養」と呼ばれ、日本では様々な草の根・民間の力によって、今もなお取り組まれています。

## 私たちの 保養サポート 活動は・・・

通年に渡り利用可能な「保養の家」を維持・管理し、そこに来ていただいて保養生活を送るという形の保養受入活動を行っています。もう一つのお家に来たようなアットホームな空間で親子主体の生活を送って下さい。

基本は自炊ですが、ご要望に応じて、食事や遊び等のお手伝いを致します。

「保養の家」が第二の故郷、親戚の家だと感じていただけるようなサポートを心がけています。

# Welcome

### 「上田で保養・松本で検診」プロジェクト

子どもたちの健康について不安な親ごさんのために、日本チェルノブイリ連帯基金と信大医学部付属病院のご協力で、無料の検診が受けられる保養滞在プロジェクトも始めました。

### より多くの方に「保養滞在」を！

「保養の家」までは、現地集合・現地解散の形を取っていますが、より多くの方に保養に来ていただきたいと、交通費補助も始めました。

～詳細は事務局までお問い合わせ下さい～

☎：070-5029-1055

Email: tigerpeak@gmail.com

## 保養ハウス紹介



### 「保養の家・武石」

上田市南部の武石地域は、美ヶ原高原の麓に位置します。

武石地域は自然に溢れ、子どもたちが遊ぶには絶好のスポット。

武石川や小高い山にある武石公園、ともしび博物館などで遊べます。すぐ近くには

温泉もいくつかあるので、大人たちにも人気です。

#### 〈アクセス〉

東部湯の丸インター→ R81 下丸子→ R152

→ R62 → 妙見寺

車利用：

最寄り駅：しなの鉄道大屋駅 → R152 → R62

→ 妙見寺（車で 20分ほど）



### 「保養の家・塩田」

上田市街から少し南西に行くと、別所温泉や前山寺、「無言館」のある塩田平に出ます。

「保養の家・塩田」は塩田平・下之郷にあります。近くに別所線下之郷駅や、日本の〜と言われる生島足島神社があります。電車で来られる方には、こちらが便利です。

#### 〈アクセス〉

車利用：菅平インター→ R65 神畑→下之郷

最寄り駅：別所線下之郷駅→徒歩約 12分