

## キャンプの ようす

講座や癒し体験など盛り込みながら、大きな家族のようにゆったりと過ごしました。



## 参加者の声より

### 保養キャンプ参加の動機

・2011年から子どもの不調が続いている。鼻血、甲状腺肥大、嚢胞が見つかることで、喘息になるなど、2年前は5カ月続けて入退院。また、2年前からアトピーが悪化。薬も効かず、夜もかゆみで寝れず、去年は学校にも半分しか行けない状況でした。アレルギー体质といつても、ここまで急激にひどくなるものなのか……放射線の影響は弱いところに出ると知り、悩んでいます。

・子どもにアレルギーがあり、体調も思わないため保養に出ることもためらっていましたが、アレルギーを持った子どもたちも受け入れてくださることを知り、申し込

みました。

・放射線を気にして子どもたちを外で遊ばせるのも最小限、遠足も線量が高い山などに行く時は休ませています。外で思い切り遊ばせてあげられたらと思い参加しました。

・薬膳料理を学び、福島で生きていく助けにしたいです。キャンプ中、子どもにゲームや携帯を持たせることにも共感できました。

・お手当てや料理など、日常生活で気を付けることを学びたい。放射能を気にせず、遊びたい。

・体の中から、デトックスしたい。乳製品や砂糖を日々控えているため、他のキャンプに参加するのは不安。心身ともに健康で丈夫

になるために参加したいと思いました。

・放射線の内部・外部被ばくのストレスから解放されて、自然の中でいっぱい遊ばせたい。体に良い食事でデトックスして、免疫力をつけたい。また、福島県で頑張れる元気をいただきたいと思って参加しました。

**参加後の体の変化**

- ・体が疲れない感じがして、お肌のツヤが出た気がします。
- ・腸がきれいになった感じ。後半、快便に。
- ・お通じがよくなりました。
- ・体が軽くなったり、ぐっすり眠れます。
- ・ストレス解消できて、心が軽くなりました。

## こども プログラム

いろいろな自然体験を楽しみました。



## 参加者の声より

### 穀物菜食の食事について

・とてもおいしくて、肉や魚、乳製品がなくて満足できました。

・調理に参加させてもらったり、ていねいに作られた食事をいただいて、お料理の大切さが伝わってきました。

・食べ慣れない食事でしたが、子どもも完食、とても心にしみておいしかったです。

・食の大切さを頭と体の両方で感じ、理解することができました。

・食べ方や食材の選び方など、やっているつもりでかたよっていたことがよくわかり、これからきちんと学んで、実践していく決心しました。

### 心に残っていること

・川遊び、スタッフの皆さんとのホスピタリティ、なんといっても子どもたちの笑顔！！

・朝と夜のお集まりが心にしみてとてもよかったです。子どもが楽しみにしていました。

・オオニシ先生のお話やお手当て講座がとても勉強になりました。

**その他の感想**

- ・私たちに保養の場を提供していただけるのは、とてもありがたいです、これからも続けてくれることを切に願います。
- ・食事や生活など、いろいろ学んだので、福島に戻ってからも、家族のために少しでも実

践したいです。

・今回の保養で、すごくたくさんのこと学ばせていただきました。ていねいに生きること、人に対する思いやり、「本当に生きる」ってこういうことなんだ！とスタッフの皆さんを見たり、お話を聞いて思いました。

・自宅に帰っても、電気やテレビを消したり、お料理をていねいに。ていねいな生活を心がけていきたいと思いました。



※アンケート全文はHPに掲載しています