



# fucco(ふっこ)からの風

2016\*09\*08  
第5号

★ポルドブラ講座、スタートしました!

★コラム

★伊達市避難者帰還者交流会

NPO 法人

やまがた絆の架け橋ネットワーク

## ポルドブラ講座、スタートしました!

全6回のポルドブラ講座が8月26日にスタートしました。  
ポルドブラが初めての方ばかりでしたが、講師の先生より  
「ポルドブラは“てをはこぶ”という意味で動きも手の先や肩甲骨の動きを  
意識した体操です!」

と教えていただいてからスタートしました。

肩甲骨を意識することで脂肪燃焼に抜群★と聞き、ちょっと気合が入り  
ます!!(いや、かなりかもww)

先生のお手本と説明に沿ってやっていくと、初心者さんでもひととおり音楽に合わせて動けるよう  
なるんです!(先生すごい~)

前半にポルドブラ、後半はピルビスワーク(骨盤体操)。ピルビスワークは自宅でも簡単に行える  
体操を教えてくださいました。寝る前に5~10分でも行くと、ぐっすり眠れ・すっきり目覚めることが  
できるとか♪…確かに体操しながら眠ってしまいました(\*^\_^\*)



## 《9月以降の開催お知らせ》



連続講座ではありませんので、途中からの参加や単発参加も大歓迎です♪

- ①=終了しました= ② 9月16日(金) ③ 10月21日(金)  
④ 11月25日(金) ⑤ 1月27日(金) ⑥ 2月17日(金)

会 場 山形市東部公民館 軽運動室

時 間 10:00~11:30

講 師 黒澤ひとみ先生・三瓶奈央先生

参加費 500円/回

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、水分、汗拭きタオル(結構汗かきます)

服 装 体操のできる服装、はだしになります

申込み 連続・数回のみ、どちらでも申込みできます。メールまたは電話にて。

氏名・連絡先、託児の有無を fucco@kakehasi.jpn.org まで。

(3日以内に返信がない場合はお電話ください)

託 児 1歳~未就園児を対象・無料【託児申込み締切】毎月10日まで

※託児がない申込みは期限を過ぎても受付できます!

## 「禍転じて福と為す」



皆さんこんにちは。NPO法人やまがた絆の架け橋ネットワーク代表理事の早坂です。今回から私の想いをつづるコラムを掲載する事になりました。今後ともよろしくお願い致します。

さて、寒河江には昔から「こまった、こまった、こまづいしゃ（困った、困った、小松医者）」という言葉があります。いつ頃から言われ始めたのかは分かりませんが、困ったときは小松医院に駆け込め、という意味なんだそうです。私は逆の意味だと思っていたのですが、先代の院長先生はいつでも、どんな患者さんでも分け隔て無く診察をしてくれたそうです。医は仁術そのものの様な先生を市民は親しみを込めて語った言葉だったんでしょうね。

10月から民間賃貸住宅の家賃補助の申請の受付が始まります。残念ながら皆さんにとって不利益な事態が起こることも想定されます。私達はどうすればそのような事態を回避、軽減出来るのか、現在調査検討を重ねている所です。支援策が出来上がり次第、このお便りやHP上で公表していく予定ですので、もうしばらくお待ち下さい。私達は皆さんにとっての小松医院になれるよう日々歩んで参ります。



## 伊達市芋煮交流会

伊達市県外避難者相談窓口では、山形芋煮を囲んでの避難者・帰還者交流会を開催します。当日は伊達市避難者担当課より職員さんも見え、帰還に関する質問や避難生活継続に関する相談なども可能です。また、山形県内での避難生活を経て伊達市へ帰還した方も参加しますので、懐かしい再会もあるかも♪

今後帰還先として伊達市を検討している方も、住まいの情報や子ども園・小学校・学童について聞いてみるチャンスですよ！

日 程 平成28年10月10日(月・祝) 11:00~15:00

場 所 福島こころの公民館 fucco(ふっこ) 山形市東山形二丁目1-19

対 象 伊達市からの避難者および伊達市への帰還者、帰還先として伊達市を検討している方

参加費 無料

申込み方法 参加者の氏名・子どもは年齢または学年、避難 or 帰還を明記して

datesoudan-yamagata@kakehasi.jpn.org までメール、

または 023-674-6014 まで電話 【締切】9月30日まで



「あついな〜」が挨拶だった8月が終わり、暑い日があっても吹く風には秋らしさを感じるようになりました。今年は例年より雨が少なくサトイモが育たない…と畑をしている方が困っていました。ゲリラ豪雨や台風はあっても、定期的な雨は確かに少なかったかも…(汗)

そうはいつでも、秋になったら芋煮！ お友達同士の芋煮会で雨天時会場をお探しの方、ぜひお問い合わせください。土日の貸切利用もご相談にのりますよ〜♪

福島こころの公民館 fucco (ふっこ)

〒990-0022 山形市東山形2丁目1-19

TEL: 023-674-6013

WEB: <http://kakehasi.jpn.org/kouminkan/>

MAIL: [fucco@kakehasi.jpn.org](mailto:fucco@kakehasi.jpn.org)

開設時間: 平日 9:30 ~ 16:30