

うるかむ

WELCOME YAMAGATA! COMMUNICATION FREE PAPER.



山形に避難されている方へ伝えたいメッセージ

CONTENTS

- ・一面 おきたま・ふくしま冬休み寺子屋／今年も開催！クリスマス会
- ・From 山形 「マインドフルネス～のお話と交流会」
- ・ならさんのしあわせ引き寄せ整理術 (11)
- ・みんなの声 ・しあわせココロの作り方 (88)
- ・あれから8年 東日本大震災を語る (第3回) 大谷哲範さん
- ・おすすめ情報 ・ひと休みレシピ「丸ごと焼きリンゴ」
- ・ともにあゆむ「山形県看護協会 まちの保健室」 ・編集部より

第116号

つながろう! ささえあおう!
復興支援プロジェクトやまがた
TEL 023-674-7311
E-mail kizuna@yamagata1.jp
発行数: 2350部

冬休みも楽しく勉強しましょう!

おきたま・ふくしま冬休み寺子屋



の宿題をし、午後は菅野先生と浜門先生の指導による書道教室が行われました。低学年の子ども達は、筆の持ち方、半紙の置き方、墨の付け方など基本的な事から学び、みるみる上達していきました。高学年の子ども達は学校の課題の練習をし、その後真っ白な紙にそれぞれ好きな文字を書きました。凧は1度きりの本番勝負。子ども達も気合



12月26日(木)～27日(金)、米沢市内の館山寺にて、「おきたま・ふくしま冬休み寺子屋」が開催されました。主催の「こども育成支援置賜学舎」は7年ほど前から、毎月開催している週末寺子屋と、夏休み・冬休みには琴、陶芸、工作など季節に合わせた文化的な活動をしており、避難者や地元の子どもの学びの場となっています。1日目は9名が参加し、午前中は冬休み



が入り、先生のお手本を見ながら何度も練習を重ね、丁寧に思い思いの文字を書きました。代表の石井さんは「震災から月日が流れましたが、毎年新しいメンバーが参加してきます。子ども達とのふれあいを楽しみながら活動してきましたが、これからも必要としてくれる方がいる限り、続けていきたいと思っています。場所の提供など協力していただいている地元の方にも大変感謝しています。」と話しました。2日目は、13名が参加。「絵馬」に叶えたい願いをデザインし、館山寺に奉納して令和元年を締めくくりました。週末・夏休み・冬休み寺子屋は今年も開催する予定です。

【お問合せ】
駒澤大学仏教学部 石井清純研究室
TEL: 03-3418-9216
(仏教学部事務室)

From 山形

今年も開催！クリスマス会

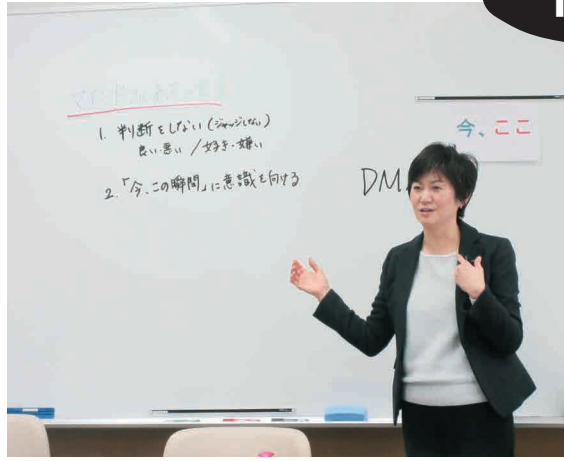


11月30日(土)に万世コミセンにて米沢市・避難者支援センターおいで主催によるクリスマス会が開催され、避難者の親子、支援者など約100名が参加しました。

開会のあいさつに続き、フラサークルによるフラダンスや米澤すずめ衆「毘龍」がオープニングを飾りました。「やまがた愛の武将隊」が勇壮な演武を披露し、会場の子どもの飛び入り参加も行われました。そしてお待ちかねのプレゼントタイム。市のゆるキャラ「かねたん」と「かげっち」が登場すると子供たちも大喜び。サンタさんも加わりプレゼントが手渡されました。

会場では続いて懇親会が開催され、食事や余興を楽しみました。この会は震災後、毎年続いているイベントですが、この日に向けて準備した様々な出し物が披露され、楽しいひと時を過ごしました。

2020年の自分らしい暮らしを考える 〜マインドフルネスのお話と交流会



るイスヨガで身体の柔軟性や呼吸を整え、身体を軽くした後、マインドフルネスの瞑想法を体験しました。静かな音楽の中で「今ここ」を意識を集中し、深い呼吸をしながら雑念を取り去ると脳が休息モードになります。瞑想と呼吸法ができるようになると、脳の疲労やストレスが解消し集中力のアップにもつながります。

終了後、参加者からは「気持ちさがスッキリしてリラククスができた」などの感想が聞かれ、身体や気持ちの状態を整え、この1年間を振り返る良い時間となりました。

12月14日(土)ここふく@やまがた相談支援室主催の「2020年の自分らしい暮らしを考える〜マインドフルネスのお話と交流会」が、山形市男女共同参画センターファアラにて開催されました。昨年大好評だったこの企画、講師には前回に引き続き「にじ色キャンパス代表・マインドセルフ代表」の荒木三香氏をお迎えしました。



【お問合せ】
ここふく@やまがた相談支援室
TEL: 023-674-0606
E-mail: soudan@amill.org



ならさんのしあわせ引き寄せ整理術

第11回『災害時、物は凶器になる』

私たちが住んでいる日本は災害大国です。

2015年出席した仙台開催の

【国連防災世界会議】では、

東日本大震災の教訓から防災減災の人材の育成、

官民連携について

大きく取り上げられていました。

では、一人一人が自分の命を守るためには

どうすればいいのか？

まずは自身の安全を確保することが大事です。

安全だと思っている家。

本当に安全ですか？

「災害時、物は凶器になる！」

家の中で負傷しないように、

大掃除と共にお家を点検してみよう！

・廊下や階段に物を置いて逃げ道をふさいでいませんか？

・避難の際、電気コードが邪魔になりませんか？

・高所から額縁や物が落ちて来ませんか？

・災害時、必要な物は直ぐに持ち出せますか？

・玄関に履き慣れた靴は出ていますか？

あなたの命、家族を守るために

自分の家の中をチェックして整えることが、

防災減災、そして自助です。

もしも……、もしかしたら……、という視線で

チェックしてみませんか？



ライフオーガナイザー® 奈良崎 由美子
E-mail: yamagata.lo.narasan@gmail.com
ブログ: <https://ameblo.jp/nyr-119/>

「みんなの声」につぶやきを送ろう

あの人に伝えたい一言や、最近思う事、今の暮らしの中のつぶやきなどを募集しています。はがき、又はメールでお送りください。みなさまからの投稿、お待ちしております！



※専用はがきは切手不要です。そのままポストに投函してください。
※投稿された内容は、誤字以外そのまま掲載させて頂いています。
※特定の方の誹謗中傷などは、掲載を見送る場合もあります。



早いもので、もう12月。この時期、福島の「いかにんじん」が懐かしく食べたくなる。実家では、いつも沢山作っている。遊びに行った時など、おみやげにもらった。実家のあねさんは料理が上手なので、とてもおいしいです。ふるさとの味、いかにんじん。(二本松市 → 米沢市・70代女性)

8年目で山形の生活もだいぶ慣れてきました。雪降りが一番大変ですが、そのためか1年が早く感じられます。災害があまりないので、食べものもおいしく思います。皆さんに、大変お世話になりました。今後よろしくお願ひ致します。(浪江町 → 高島町・70代女性)

今年は早めに雪囲いをおわし、先日、パンジーとチューリップの球根を植えました。今から春が待ち遠しいです。(南相馬市 → 高島町・60代女性)

原子力発電災害救助法の、一刻も早い整備を要請します。(70代男性)

とても暖かい1日で、雪がなくて良かったです。久々に「サロンまほろば」に参加させていただき、同じ避難者の人々が、まだ山形県にいて、頑張っていることに勇気をもらえました。これからの冬場の雪にも負けずに頑張っていきたいと思います。健康吹矢がスカッとして、すっきりしました！(伊達市 → 高島町・30代女性)

半年前のこと。職場で新しい友人が出来、昼休みにくだらない話で盛り上がる毎日。彼女のような方に、早く会いたかったな。再来年、地元へ戻る事を伝えたら、「絶対泊まりに行く！、また、飲みあかそう」と、開口一番。すーっと心が温くなりました。出会いに感謝！(郡山市 → 山形市・40代女性)

シェアコラム

88

しあわせコロロのつくろいかた

今、一番たいせつと思えることや人に心を向けてみてください。
静寂な時の中で、目をつむって、胸の前で両手を合わせます。
その両の掌の中にたいせつなことを入れて包んであげてください。
その手のひらの中にあるものは、貴方の希望であり、種であり、愛であり、光です。
世界は悲しみや苦しみに満ちていますが、自身が自らのたいせつなものに意識を向け、丁寧に扱う時、そこには優しい光が生まれているはずですよ。
手のひらの中に生まれた光の種が、どんどん大きくなったら、その光の中に、自分自身も含めて、癒したい人をその光の中に入れてあげてください。光を生み出すのは、特別な誰かではなく、一人一人が、誰かを、何かを、大切にしたいと思う気持ちからに他ならないと思うのです。
小さな光。けれどもそれは、世界をも包み込む大きな愛の一滴になっているのです。

カウンセラー・スピリチュアルケアアドバイザー 志村友理
カウンセリング・ルーム メール相談 ryokusuinomori@yahoo.co.jp



あれから8年 東日本大震災を語る(第3回)

「被災地に寄り添い続けた8年間」

(一社) 日本ソーシャルセラピストアカデミー (JAST)

代表理事・カウンセラー

大谷 哲 範

おおたに てつ のり



岩手県北上市で生まれ、父の転勤で高校生まで東北や関東各地を転々となりました。その後、東京でスタジオミュージシャンとして音楽関係の仕事に就き、キーボード奏者として多数のレコーディングやツアーにも参加してきました。また、仕事の傍ら心理カウンセリングについて学び、依存症の方の回復施設で患者や家族の精神的ケアに関わってきました。山形へは2009年に移住してきました。

東日本大震災の時は、被災地の現状を知り、人として何かしたいという使命感に動かされ、SNS等で呼びかけて食料・衣服・燃料などの生活物資を石巻市や東松島市などの避難所へ届ける活動を始めました。早朝に山形を出発し、夜遅くに帰ってくる生活は半年以上続きました。車の走行距離はどんどん増えましたが、日帰りすることでリフレッシュして次の日に行ける長所がありました。隣県だからこそできることだったと思います。災害支援を通じて様々な仲間との出会いもありました。顔見知りになると、被災者や支援者の心の相談や、支援者どうしのいさかいの仲裁なども増え、依存症施設でのカウンセリング経験が活かされました。知り合った仲間とは、民間の支援拠点づくりなども行い、今でもつながっています。

被災地も一段落し、2012年頃から山形での活動が増えました。当時、山形では避難者ご自身が支援者でもある当事者団体が活発に活動していました。私が関わってきた依存症施設では当事者による支援はピアサポートと呼ばれ、良い面もあれば脆弱な一面もありました。「自助・共助」の活動は、「公助」の支えがないと長続きしないという考えがあり、当事者グループ

を側面から支えたいと思うようになり、県内避難者への情報支援などを担う山形県被災者連携支援センターの立ち上げにも関わりました。

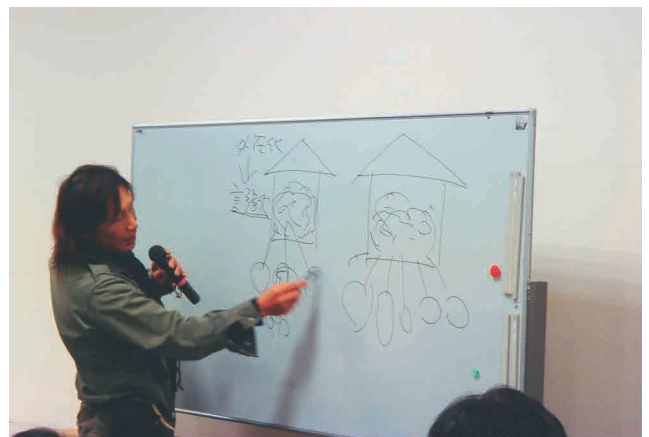
現在所属している日本ソーシャルセラピストアカデミー(JAST)は2013年に設立しました。災害後の心のケアに携わる人々の人材育成をしたいという思いで、仲間数人と始めました。活動は個別カウンセリングやカウンセラー養成講座、対話カフェなどをを行っています。対話カフェは宮城・福島・岩手の災害公営住宅の集会所を訪問し、現地団体と協力しながら、「昭和歌謡シヨ」を開いています。これまでの開催は100回を超えています。昭和のメロディーを共に歌い、思い出を語ることで今の生活の励みにしていただいています。懐かしさに涙を流す方もいらっしゃいますが、シヨの開催を応援してくれる方や、特に男性の参加者が増えました。



山元町民間ボラセン(寺セン)立ち上げ時(本人中央)

現在は、宮城県にて弁護士、大学の先生、支援メンバーらとともに「災害ケースマネジメント構想会議」に加わっています。東日本大震災での支援活動を教訓とし、今後、自然災害が起きた時にきめ細かな被災者支援につながるよう話し合っています。災害はいつ起きるかわかりませんが、支援される側にもなれば、応援する側になるかもしれません。被災者の心の声を聞き、自立への再スタートのお手伝いができるよう、これからも細く長く活動を続けていきたいと思えます。

【お問合せ】
(一社) 日本ソーシャルセラピストアカデミー (JAST)
TEL : 023-600-6764
URL : <https://www.jast.asia/homeold>



おすすめ情報

マルシェ出店者募集！！

3.11 キャンドルナイト「マルシェ」の出店者を募集します

令和2年3月11日(水) 16時から文翔館で開催される3.11 キャンドルナイトにおいて「マルシェ」を開店します。

県内への避難者で起業、定住した方々が品物を持ち寄り、販売する企画です。
出店いただける方は令和2年2月7日(金)までに下記お問合せ先までお申し込みください。

○出店者：東日本大震災により県内へ避難された方で飲食の提供や物品の販売など出店を希望する方
(会場の都合上、出店をお断りする場合はやむを得ない場合があります。)

【お問合せ】山形県復興・避難者支援室 TEL:023-630-3100



白鳥哲監督ドキュメンタリー新作映画

『蘇生Ⅱ～愛と微生物～』上映会&監督講演会

マイクロプラスチック、放射能……。悪化する地球環境に対して示したファイナルアンサー！微生物の可能性と人の意識について追及したドキュメンタリー映画の第2弾！

日時：3月8日(日) 13:30～16:00 (開場 13:00)

場所：シベールアリーナ 山形市蔵王松ヶ丘2丁目1-3

入場料(税込)：前売一般/1,800円、当日一般/2,000円

中高生/1,000円 ※小学生以下は無料

申込締切：3月1日(日)

主催：『蘇生Ⅱ』を上映する会・山形

後援：やまがたEM環境ネットワーク、認定NPO法人地球環境共生ネットワーク

【お問合せ】『蘇生Ⅱ』を上映する会・山形 担当：大久保 TEL:090-9745-5186



夫

を感じるイベントに おでかけしてみませんか



春待ち市 2020、春待ち音楽祭

町内外の美味しいものや可愛いものが川西町に集まる『春待ち市 2020』。

家族や友人等みんなで一日中楽しめます。簡単に着られるのに本格的な着物でおひなさまになれる『わたしもおひなさま』も人気です。(要予約)

同時開催で、県内外から様々なジャンルの演奏家が集まる『春待ち音楽祭』も同時開催します。優雅な音色に包まれながら、春を待つ暖かな1日をお楽しみください。

○日時：2月22日(土)～23日(日) ○場所：川西町フレンドリープラザ ○料金：入場無料

【お問合せ】川西町観光協会 TEL:0238-54-1515

3mの豪雪から春を掘り出せ！ 地面出し競争 WorldCup in 肘折

地面出し競争は、閉校した肘折小中学校の雪上運動会の名物競技として行われていたもので、30年以上もの歴史があります。いかに速く雪を掘って地面を出せるかを競う、一見単純そうな競技ですが、3m以上の雪から地面を掘り出すのは至難の業。チームワークと状況判断がものをいう、奥が深い競技なのです。

全国からの参加者多数！金のスコップを一番早く県外に持ち出すのはどのチームか？

○日時：2月23日(日)

○場所：大蔵村

肘折生涯学習センター
(旧肘折小中学校)

【お問合せ】oh!蔵 SPORT 事務局

TEL:0233-75-2212



加勢鳥に祝い水をかけて、五穀豊穡！商売繁盛！ 上山市民俗行事 加勢鳥(カセドリ)

江戸時代初期から伝わる、『ケンダイ』というミノをかぶった若者に手桶から祝い水をかけ、五穀豊穡や商売繁盛などを祈る上山伝統の民俗行事です。是非ご覧いただき、勢いよく水をかけてみませんか。

○日時：2月11日(火、祝)
10:00～

○場所：上山城周辺

【お問合せ】

(一社)上山市観光物産協会

TEL:023-672-0839



丸ごと焼きリンゴ

<材料>

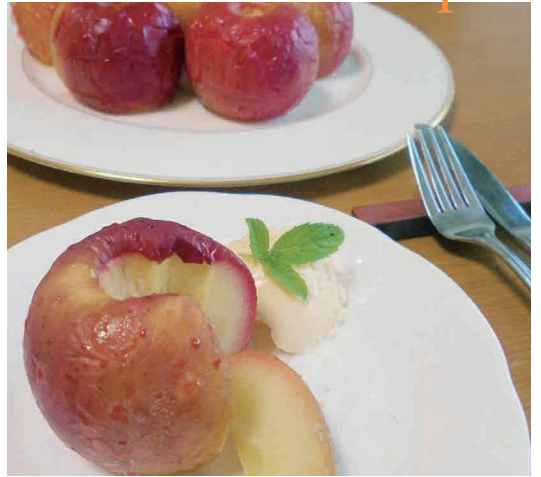
- ・リンゴ（できれば紅玉） 8個
- ・レーズン 80g
- ・バター 80g
- ・砂糖 適宜
- ・ラム酒 適宜
- ・シナモンパウダー 適宜
- ・アイスクリーム 適宜

<作り方>

- ① リンゴは芯をスプーンでくり抜き、竹串でリンゴの皮に5ヶ所程穴をあける。
- ② レーズン、砂糖、バターをリンゴに詰める。お好みでシナモン又はラム酒を振りかける。200度に予熱したオーブンで20分焼く。アイスクリームを添えていただく。

※リンゴの食感を残したいときは100度のオーブンで50分程焼くと良いでしょう。

レシピ提供：在来作物案内人 鈴木淳子さん



☆ブログ「鈴木淳子の楽しむ食育」もご覧ください♪ <http://ameblo.jp/hanamizuki-junko/>

インタビュー ～ともにあゆむ～

山形県看護協会 まちの保健室

阿部 恵子さん
佐藤 千鶴子さん



佐藤 千鶴子さん（左） 阿部 恵子さん（右）

阿部 恵子さん 38年間看護師として鶴岡市立荘内病院に勤務し、定年退職を迎えた平成25年、震災に遭われた人達のために貢献したいという想いで、福島県飯坂町にある双葉町の仮設住宅で、ボランティアとして1年間活動をしました。仮設住宅では住民の健康管理だけではなく、生活全般の支援、イベントの準備などをしながら避難者を見守りました。休憩時には、グランドゴルフで共に汗を流し交流をはかりました。

多くの経験をしながら、1年間の業務を終了後、地元鶴岡市に戻り、鶴岡市社会福祉協議会で行う訪問活動や交流会への参加など、看護協会のまちの保健室として引き続き避難者支援をしています。

佐藤 千鶴子さん 現在は、阿部さんの後を引継ぎ、鶴岡市立荘内病院の総合相談員をしています。仕事の合間には、鶴岡市社会福祉協議会主催の「にこにこ交流塾」に阿部さんと同行して、避難者への支援をしています。交流会での会話からの気づきもあります。

11月に開催された「まちの保健室」ボランティア育成研修会では、「にこにこ交流塾」での看護師としての関わりや鶴岡市の現状や取り組みなどを紹介しました。

特別な事は何もできませんが、話をする事で、辛い思いも時間と共に解決していきます。今後も鶴岡市社会福祉協議会と情報共有をしながら、自分達の健康が続く限り看護師として見守りを続けていきます。

【お問い合わせ】公益社団法人山形県看護協会 TEL：023-685-8033

うるかむダウンロードはこちらから <http://kizuna.yamagata1.jp>

編集部だより



次号は **2月19日** 発行です

情報提供や寄稿は
2月5日まで
お寄せ下さい。
お待ちしております。



今年よろしく
つながろう

- * 年末年始は日々忙しく、のんびり温泉に浸かってゆっくりしたいなあ。今年もよろしくお願ひします。(正)
- * 新年明けましておめでとうございませう。今年もランニングに挑戦しようか、思案中です。(結)
- * 年末の大掃除で、腰痛が再発。慣れないことはしないことだね、と思うが、だれかがしないとね。(星)

避難者向けフリーペーパー「うるかむ」

発行元：つながろう！ささえあおう！
復興支援プロジェクトやまがた
〒990-2412 山形県山形市松山三丁目14番69号
「復興ボランティア支援センターやまがた」
TEL 023-674-7311 FAX 023-674-7312
E-mail kizuna@yamagata1.jp
WEB <http://kizuna.yamagata1.jp/>

つながろう NET

<http://tsunagarou.net/>



「うるかむ」に掲載された今までの記事と、リアルタイムなおすすり情報、イベント情報、支援団体情報などを掲載しています。ぜひご覧ください。

facebook
<http://www.facebook.com/fvsc.yamagata>