

うるかむ

WELCOME YAMAGATA! COMMUNICATION FREE PAPER.



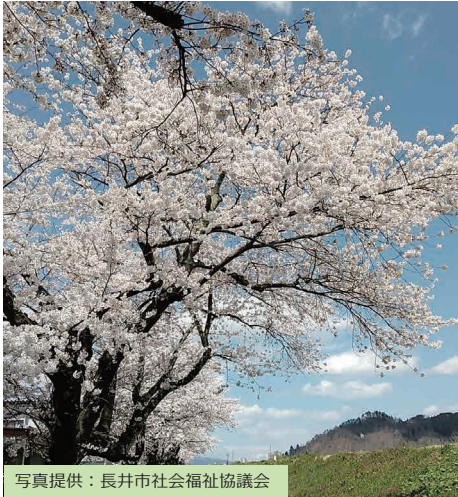
山形に避難されている方へ伝えたいメッセージ

CONTENTS

- ・一面 山形県内の桜だより／簡単マスクの作り方
- ・おうちで簡単心と体のストレッチ
- ・ならさんのしあわせ引き寄せ整理術 (15)
- ・みんなの声&メッセージ ・しあわせココロの作り方 (92)
- ・ココロとカラダとお金のメイクバランス／青空保育たけの子での取り組み
- ・おすすめ情報 ・ひと休みレシピ「ベルギー風ワッフル」
- ・ともにあゆむ 渡辺 和哉さん ・編集部より

第120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: 2250部



写真提供: 長井市社会福祉協議会

最上川堤防千本桜 (長井市)



上山城 (山市)



写真提供: 酒田市・T

若竹町三角公園 (酒田市)



写真提供: 長井市社会福祉協議会

白つつじ公園 (長井市)



霞城公園 (山形市)



写真提供: 酒田市・T

日和山北前船 (酒田市)



倉津川枝垂桜 (天童市)



馬見ヶ崎さくらライン (山形市)



西根地区 (寒河江市)

おすすめ

簡単にできるマスクの作り方

新型コロナウイルスで外出もできず時間のある方は挑戦してみませんか? 自宅にあるハンカチやガーゼなどで、誰でも簡単にマスクを作ることが出来ます。(材料: 縦 10 cm × 横 18 cm の布 4 枚 (カーブは半円で OK) ゴム 25cm ~ 32cm)

- ① 表布と裏布を各2枚切り、それぞれのカーブ(写真の上の部分)を縫い合わせます。



- ② 表になる部分を内合わせにして、上と下を縫い合わせます。(手縫いでもミシン縫いでもOK)



- ③ 片方からひっくり返して生地を表に出して、左右2cmの三つ折り縫いをしてゴムを通す部分を縫います。



- ④ マスクのゴムを通して、結び目を本体の中に隠して出来上がり。

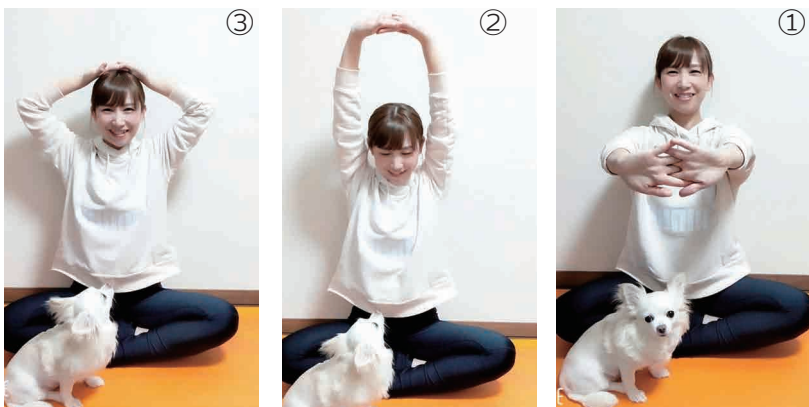


♡ 寄稿 ♡

おうちで簡単！心と身体ストレッチ

新型コロナウイルスで外出ができず、不安やイライラが続くと、人はいつの間にか浅い呼吸になってしまいがちです。そんな時こそ深い呼吸を意識して心を整えていきましょう。1日のうちで5分でも自分を労う時間をつくってみませんか。

- ① 鼻から息を吸いながら、組んだ手を大きく弧を描くように天井の方に上げ、そこで息を吐き肩の力を緩める。(写真1)
 - ② 再び息を吸いながら、真上に伸びる。(写真2)
 - ③ 口から息を吐きながら組んだ手を頭頂部に下ろし、肩を緩める。(写真3)
 - ④ 息を吸いながら、手と頭を押し合うようにして、頭頂部を気持ちよく刺激する。(頭頂部を刺激することによって、リラクセスする効果があります)
 - ⑤ 口から息を吐きながら腕の上に伸ばし、大きく広げながらゆっくりと下ろす。
- ・鼻から息を吸いながらポーズを決めていく(5秒)
 - ・口から息を吐きながら元に戻す(5秒)
- を目標に続けてみてください。徐々に長い呼吸が出来るようになるので大丈夫です。



ルーシーダットン(タイ式ヨガ)インストラクター 中島明日香さん

ならさんのしあわせ引き寄せ整理術

第15回 「人それぞれの収納」〜引き脳収納番外編〜

我が家にライフオーガナイザーが集まる機会がありました。この際だから、食器の収納を実践してもらおう！とキッチンにある我が家の食器全部出してそれぞれに収納してもらった写真です。同じ食器棚に同じ食器を収納しても、ずいぶん違うと思いませんか？

それはそれぞれ家庭環境が違う！ということ。家族構成や家族の年齢も、この4人は全く違うということです。

どういう理由でこの収納になったのか？と尋ねたところ形や色などの他に**使用頻度、戻しやすさ**を理由に挙げっていました。

共有スペース(玄関、リビング、キッチン、洗面所など)の物を元に戻してくれない家族が居るとしたら、戻し辛いところを指定しているのかもしれないよ。

外出自粛と言われている今、収納の違いを実践してみたいかがでしょうか？



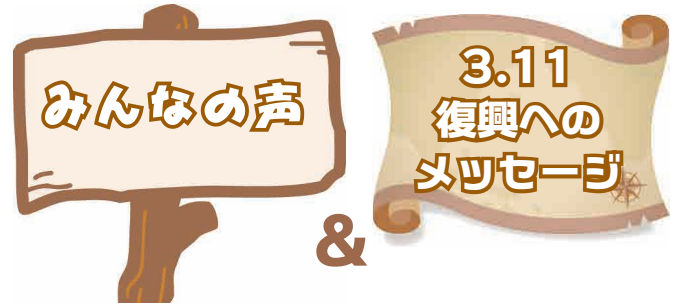
ライフオーガナイザー® 奈良崎 由美子
E-mail: yamagata.lo.narasan@gmail.com
ブログ: <https://ameblo.jp/nyr-119/>

「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いただきます。
※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。



たくさんの方から「3.11復興へのメッセージ」をお寄せいただきありがとうございました。一部掲載させていただきます。

Stay home (家にいましょう) 不要不急の外出はしない。コロナ感染者予防のため、みんなで頑張っている毎日です。1日でも早く特効薬が出来ますように願っています。マスクをかけなくてもいい生活が早く出来ますように。
(二本松市→米沢市・70代女性)

毎年、この日が来ると、災害に対する備えや意識を再確認させられます。9年前の悲しみや心の傷がまだ癒えない方もおられるかと思いますが、元の様に暮らせる日が来ます事を、心からお祈り申し上げます。
(山形市・女性)

先日名取市に行きましたが、復興の進んでいるところ、十分でないところを感じました。一人一人が自分にできることを行うことが大切だと思います。がんばろう 東北！！
(山形市・男性)

あの日のことは、今も鮮明に覚えています。9年が経ちますが、改めて被災した方の悲しみの深さを感じています。
(寒河江市・女性)

忘れてはいけない (鶴岡市・男性)

被災から9年目。当時の事は今でも鮮明に思いだされます。この思いを忘れず、語り継ぎたいです。
(天童市・女性)

震災後2か月たってから、仙台の福祉工場に山形の福祉工場からガソリンを運んだことがあります。瓦礫をよけながら、少々のガソリンを移しました。その時のガソリンが少しでも大きなエネルギーになってくれることをお祈りします (上市市・男性)

私たちは、3.11を決して忘れません。3.11から学び、新しい東北を、日本をつくっていきましょう。
(村山市・男性)

シェア
コラム



しあわせ「コロ」のつくった

「人が持っている力」「自然が持っている力」「あまなく生命が持っている力」「地球が持っている力」上手に活かし合っていないと、いつか壊れてしまうから、どうやったら、どう関わったら、それぞれが持つ力を調和させ、よりよい世界を作っていけるのかを考え、行動することが大切になっていくと思います。

今だけでなく、その場しのぎでなく、未来を見据えて、遙かなる先の時代を見据えて、今の自分が何を選択し、どんな在り方で生きればいいのか、考える時間をもってください。

誰もが不安を抱えながら生きねばならない時代からこそ、未来に希望を見出して、難局の時代を乗り越えていきましょう。新たな時代を拓くのは、一人一人の意識の変革によるほかありません。もし、これを読む貴方が、不安や恐怖の中、ひとりぼっちでいるならば、思い出して。貴方は決して一人ではなく、こんな形であっても繋がっている人がいることを。

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



♡ 寄稿 ♡

ココロとカラダとお金のメイクバランス

初めて記事を書かせていただきます、庄司あきこです。「ファイナンシャルプランナー心理カウンセラー」を仕事にしています。

さて、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、「特別定額給付金」が話題になっています。1人につき10万円が支給されるといわれています。

この10万円、何に使いますか？今の「不安や、不満、恐怖が溜まってきている時期」

は、そのストレスを解消しようと、お金を使ってしまうことが多い時期でもあります。ステイホームを少しでも楽しめるようにと、誘惑もたくさんありますね。うっかりすると、あっという間に使いきってしまう。

そこで、おすすめするのは、「ライフプラン」の作成です。ライフプランは、人生の地図のようなものです。将来、どういう暮らしをしたいか(ゴール)を明確にして、そこに至るための道筋を考えます。目の前だけじゃなく、ゴールが見えていると、10万円より良い使い方が見えてきます。この10万円をきっかけに、ライフプランをじっくり見直してみてくださいね！

(参考) 無料で使えるライフプラン作成のツールのご紹介。

日本FP協会のホームページ↓わたしたちのくらしとお金↓便利ツールで家計をチェック



ファイナンシャルプランナー/心理カウンセラー
庄司 あきこ
E-mail : info@therapist4everyone.com

♡ 寄稿 ♡

コロナウイルスにも負けない！
青空保育たけの子での取り組み



新型コロナウイルス感染対策として、4月17日、全国に緊急事態宣言が出されましたが、青空保育たけの子では、3つの密(密閉・密集・密接)を避けるためにより一層野外に出かける機会を多くしています。もともとと野外活動中心の認可外保育所なので、3密は避けられる状況にあります。そこで、休校中の小学生も4月13日から一時保育の半額料金で受け入れていきます。野外に出かけない時でも、たけの子の敷地内には2段砂場やツリーハウスなど冒険遊び場を併設しているのです、そこで子どもたちは思いっきり好きなことをして遊んでいます。遊

新型ウイルス感染対策として、4月17日、全国に緊急事態宣言が出されましたが、青空保育たけの子では、3つの密(密閉・密集・密接)を避けるためにより一層野外に出かける機会を多くしています。もともとと野外活動中心の認可外保育所なので、3密は避けられる状況にあります。そこで、休校中の小学生も4月13日から一時保育の半額料金で受け入れていきます。野外に出かけない時でも、たけの子の敷地内には2段砂場やツリーハウスなど冒険遊び場を併設しているのです、そこで子どもたちは思いっきり好きなことをして遊んでいます。遊んでばかりいて勉強は大丈夫なのかと心配になるかもしれませんが、本来、脳の発達からみればやりたくもない勉強を家の中でイヤイヤやるよりも、好きなだけで遊ぶ方がよいのです。そうすることで子どもは意欲的になり、元々持っていた探求心から学習意欲もわいてくるとわたしは考えます。「できた！」と思う瞬間が増え、自尊心も増します。だからむしろ「できない」ことも残しておいてあげたい。自分が好きなことには集中して挑戦できるので、もしも将来やりたいことができたら、おのずと学習意欲が沸き、自ら学んでいくのです。それを大人として見守り、信じて待つてあげたいです。

(代表 辺見)



【お問合せ】NPO 法人青空保育たけの子
TEL : 070-1143-1166
E-mail : aozoratakenoko@gmail.com



県内各地の避難者相談窓口：山形県内に避難されている皆様へ

新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、対面での相談や各種避難者交流会を中止とせざるを得ない状況になっています。困ったことやご相談したいことがありましたら、ひとりで悩まず、お住まいの市町村窓口か、以下の相談窓口へ「まずは電話」してください。

相談窓口	電話番号	受付時間
①山形市社会福祉協議会	023-645-8061	月～金 8:30～17:30
②天童市社会福祉協議会	023-654-5156	月～金 8:30～17:15
③寒河江市社会福祉協議会	0237-83-3220	月～金 8:30～17:15
④米沢市社会福祉協議会	0238-24-7881	月～金 8:30～17:15
⑤長井市社会福祉協議会	0238-87-1822	月～金 8:30～17:15
⑥南陽市社会福祉協議会	0238-43-5888	月～金 8:30～17:15
⑦高島町社会福祉協議会	0238-40-1661	月～金 8:30～17:15
⑧鶴岡市社会福祉協議会	0235-24-0053	月～金 8:30～17:15
⑨酒田市社会福祉協議会	0234-23-5765	月～金 8:30～17:15
①～⑨以外の市町村にお住まいの方 山形県社会福祉協議会	023-626-1622	月～金 8:30～17:15
山形市避難者交流支援センター（山形市）	023-625-2185	火～日 9:30～17:00
避難者支援センターおいで（米沢市）	0238-26-8003	月～金 9:00～17:15
復興ボランティア支援センターやまがた	023-674-7311	月～金 9:00～17:00
ここふく@やまがた相談支援室 NPO法人山形の公益活動を応援する会・アミル	023-674-0606	電話相談 月～金 9:00～17:00

山形県防災危機管理課復興・避難者支援室
TEL：023-630-3100 Email：lifeline1@pref.yamagata.jp



ベルギー風ワッフル（紅花入り）

<材料>

- ・強力粉 100 g
- ・薄力粉 100 g
- ・砂糖 40 g
- ・蜂蜜 30 g
- ・塩 2 g
- ・卵 2個
- ・バター 50 g
- ・牛乳 60 ml
- ・ドライイースト 6 g
- ・紅花乱花（下処理済み）大さじ 1
- ・板チョコ（市販品）適宜

<作り方>

- ① 強力粉と薄力粉はふるっておく。
人肌にあたためた牛乳にドライイーストを加えておく。
- ② ボールにふるった粉と砂糖、蜂蜜、塩、卵を入れ混ぜる。
- ③ ②にイースト入りの牛乳を加えてよく混ぜる。
- ④ ③に溶かしたバターをさらに加え全体に混ぜる。
- ⑤ ④にラップをかけ暖かい所において 40 分くらい発酵させて、乱花をよく混ぜる。
- ⑥ 予熱のすんだワッフルプレートに生地を（おたまの 8 分目位）入れ 5 分程度焼く。
- ⑦ お好みのチョコレートを電子レンジで溶かし、ワッフルの半分に溶けたチョコレート

をアレンジしてクッキングシートに広げてチョコレートが固まったら出来上がり。

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/>



※ワッフルプレートが手元に
あつたら紅花に限らず抹茶
など自分流にアレンジして
手づくりのワッフルに挑戦
してみてください。

インタビュー ～ともにあゆむ～

アマチュアカメラマン 山形市 渡辺 和哉 さん

福島県浪江町の安波祭（あんばまつり）を 10 年間撮影し続け、毎年山形市「吉田カメラ二口橋新本店」のギャラリーで写真展を開催しています。安波祭は、豊漁と海上の安全を祈る、浪江町請戸地区の祭りで、約 300 年の歴史があります。

初めて安波祭を撮影したのは 2011 年 2 月でした。その翌月、東日本大震災が起き、二度と同じ光景を見ることができなくなり、当時撮影した写真は大変貴重なものとなりました。その後、仮設住宅に避難している浪江町の方に写真を届け、写真の中の自宅を見つけて懐かしいと大変感謝されました。他県に避難した方からは写真の提供依頼もあり、失われた記憶が残る

写真の偉大な力に改めて気づかされました。

安波祭は請戸地区の人たちにとって、心のよりどころになっており、震災後は避難先の福島市や二本松市の仮設住宅で開催され、その後も撮影を続けました。そして、2018 年 2 月、7 年ぶりに避難先から浪江町民が集まり地元で開催することができました。

これからも記録者として安波祭を撮影し、山形に避難している方へ写真を通して情報を発信していきたいと思えます。

【お問い合わせ】アマチュアカメラマン 渡辺和哉 E-mail:w-kazuya@khaki.plala.or.jp



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

みなさまからの情報をお寄せください！

詳しくは復興ボランティア支援センターやまがたへ



次号は 6月17日 発行です

情報提供や寄稿は
6月3日まで
お寄せ下さい。
お待ちしてまーす。



- * 外出自粛中は、録り貯めたドラマを全話一気に見ました。「テセウスの船」には涙涙……（正）
- * 巣ごもり生活が長くなり、何か没頭できるものを探しましたが、「草取り」位しか思い付きませんでした（泣）自由な外出を待ち望む日々です。（結）
- * 連休はバタバタとあつという間に終わってしまいました。次の連休には遠出が出来るといいなあ（奈）
- * 人と会ったり、ゆっくりシヨッピンしたりできるって恵まれたことなんだとしみじみ感じますね。（海）

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>