



山形に避難されている方へ伝えたいメッセージ

CONTENTS

- ・一面 仙台 ふくしまほっこりカフェ
- ・福島県 ほよ〜ん相談会 in 二本松開催!
- ・宮城県 ママサポーターズ(コミュニティーハウス・うみねこ)
- ・山形県 紙芝居ライブ/淑女達のつどい/南相馬交流会
- ・団体紹介 ・今月のキーワード「福島県浪江町復興支援員」
- ・みんなの声 ・おすすめ情報 ・ひと休み
- ・しあわせココロのつくりかた⑩ ・編集部より

第39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: 4,000部

仙台 ふくしまほっこりカフェ



「東日本大震災、原発事故の影響により福島県から宮城県仙台市周辺に避難しているお母さんや子どもたちに、お茶を飲むながらゆっくり話せる場を」。



そんな願いをこめて、仙台市青葉区立町でワークショップを展開している

「ハート&アート空間『ピーアイ』。ハート&アート空間『ピーアイ』とは、子どもを大事に考える創造表現空間。みんなで絵を描いたり、料理を作ったりと食べるといったこと以外にも、さまざまな活動をしており「うれしい・たのしい」が実感できる空間です。

『ピーアイ』では、毎週火曜日10時から2時間、「ふくしまほっこりカフェ」を開催しています。いろんな想いを抱えながらの生活の中で、安心して話ができて情報交換をするスペースとして、去年の5月にオープンしました。

【問い合わせ・お申込み】
ハート&アート空間 “ピーアイ”
〒980-0822
仙台市青葉区立町 20 - 11
ミカミハウス2F
電話：022-262-2969
FAX：022-262-2975
メール：zoukabako@gold.ocn.ne.jp
* 申込は前日までに TEL・FAX・メールでご連絡ください

スタッフの植島さんは、「少しずつ『ふくしまほっこりカフェ』を知ってもらいたいため、福島から避難してきた方だけではなく、福島に想いを寄せてる方、元々宮城に住んでいる方など誰でも来てもらえるように広げていきたい。ぜひ、山形の方もお越しください」と話していました。

毎週火曜日、無料にて参加できるので(料理の日は500円)ぜひご参加ください。8月には流しソーメン、秋にはフリーマーケットをする予定です。(なつ)

復興ボランティアセンターやまがた



@fukkou_center



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

山形県に避難しているすべての方へ



http://tsunagarou.net/

「うえるかむ」に掲載された今までの記事のすべてと、リアルタイムなおすすめ情報、イベントカレンダー、うえるかむスタッフや支援グループのブログなどを掲載しています。ぜひご覧ください!

リニューアルしました

モバイル、スマホOK!



伊達市避難者相談窓口開設のお知らせ

伊達市からの避難者の総合相談窓口が、山形市と米沢市に、7月から本格的に開設されます。お気軽にお越し下さい。

<それぞれの開設日程>

○山形市

場所：NPO りとる福島事務所

(山形市城西町 1-7-19 山形県NPO支援センター 2F)

日時：毎週火曜日・金曜日 9:30 ~ 15:30

○米沢市

場所：ふわっと

(米沢市門東町3丁目3-7 おいたまサロン 2F)

日時：毎週火曜日・木曜日 9:30 ~ 15:30

(伊達市の方には、7月1日に伊達市から届く定期郵便物の中に案内が入っていますので、詳細はそちらをご覧ください。)



From 福島

ほよくん相談会 in 二本松開催!



6月9日(日)、二本松福祉センターにて「2013 ☆夏ほよくん相談会 in 二

本松」が開催されました。

「NPO Earth Angels」が主催となり、311受入全国協議会(原発事故被災地から避難・保養の受入をしている全国の団体で作っているネットワーク)の協力のもと、26団体の相談ブースが設置されました。多くの人に今回の保養相談会を知って欲しいと二本松市の小・中学校、全校にチラシ案内を配布。白河から国見までの中通りを中心に、各市町村から保養の情報を収集しようと123名の参加者が駆けつけました。

原発事故から3年目の現在、涙ながらに話すお母さんの姿もあり、まだまだ放射能問題に対する不安の闇は深いと感じられました。

相談会を開催し、たくさんの人に来ていただき、まだまだ関心の高い分野と認識しました。保養だけに留まらず、我が子をお母さん達の気持ちを大切にしたいと改めて感じました。お母さん達の心の声、思いを再認識した一日となりました。

(柳井)

From 宮城

ママサポーターズ/一般社団法人「コミュニティハウス・うみねこ」



活動拠点「うみねこハウス」は、布草履づくりや、「たい焼き」ならぬ「さんま焼き」の販売など、仕事の場交流の場です。ママサポーターズの始まりは、避難所での子守支援。乳幼児を抱えた母親たちに休んでもらうための活動を行

いました。その後、子守支援と並行し、高齢の方への支援支援物資の配布なども行いました。避難所から仮設住宅へ移るようになった頃、居場所の必要性や、被災された方が自分の足で立ち歩むことが大切になると考え、手仕事づくり「布草履製作」を開始。かぎ針で編む布草履は、被災した地域と被災しなかった人々を繋ぐ活動となっています。現在は、一般社団法人「コミュニティハウス・うみねこ」を立ち上げ、女川町に新しい産業を興そうと、布草履「女川草履」の製作販売の他、いちじくと唐辛子を植え、六次産業化を目指しています。活動の様子は、「ママサポーターズ」のフェイスブックでもご覧になれますので、チャンネルジを応援してください。(石山)



シアワセコラム

しあわせココロのつくりかた ⑪

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



「過ぎたるは猶(なお)及ばざるが如し」という諺(ことわざ)があります。たとえば、考えることは良いことですが、考え過ぎてしまうと苦悩の元になりますし、人に対して気を遣うことは素敵なことですが、気を遣い過ぎると気苦労となり、人との付き合いそのものが億劫になってしまうこともあります。

また、誰かを愛する心は、相手も自分をも幸せにしますが、愛する思いが強すぎてしまうと、束縛や執着に変わり、お互いが苦しむ結果に陥ります。

自分の意思で始めた事でも、やり過ぎると、心身のバランスを崩し、それがきっかけで人間関係を崩すことにも繋がってしまことがあります。どんなことに対しても、適度な距離感を保つことは、ラクに生きるための第一歩。軽やかな心でいられると幸せを感じ取る能力もアップしますよ。



ハッピーズ♪

「よしととひうたの紙芝居ライブ」

6月29日(土)鶴岡市総合福祉センターにごふるを会場に、新感覚紙芝居「よしととひうたの紙芝居ライブ in つるおか」が開催されました。

島根県を拠点に活動する、絵本作家で紙芝居師「よしと」さんとシンガーソングライター「ひうた」さんのユニットで、今回、初めて庄内地方に公演に来てくださいました。普通なら「静かに聞きましょう」と言われることが多い紙芝居ですが、2人の紙芝居ライブは初めて見る人でも元気に歌って踊れる楽しい紙芝居。今回招待された避難者の皆さんも初めての紙芝居体験、最初はドキドキしながらも、よしとさんとひうたさんの明るい声掛けと楽しい音楽で生き生きと紙芝居と音楽に合わせた動きを楽しんでいました。

ワークショップでは、みんなで絵を描いて、紙芝居を作り上げるという作業。親子で大きな紙にのびのびと絵を描くことができました。

会場には、避難者定期交流サロン「宝田編み物教室」の皆さんのアクリルタワシなどの作品販売コーナーも設けられ、多くの方にお買い求めいただきました。(鶴岡市S)



つながろうふくしま! 淑女達のつどい

6月29日(土)、寒河江市のハートフルセンターを会場に、「つながろうふくしま! 淑女達のつどい」が開催されました。



主催は、寒河江市に住む避難ママのサークル「MOM'S (ママズ)」。代表の土屋さんは、「避難している女性たちの交流を深め、ストレスを少しでも減らすことができれば」と話していました。

第一部では、山形大学前学長の仙道富士郎氏を迎え、アメリカに留学した時のがん治療に関する研究や家族の話。パラグアイでの子どもたちの生活などを聴きました。その中には、子どもが自らの意見を言える環境の大切さ、コミュニティの大切さなど、子育てに通じる話も。仙道氏からは、最後に「必ず朝が来ることを信じて過ごしてほしい」と力強いエールが送られました。

第二部は懇親会をおこない、子連れママが県内外各地から集まりました。

MOM'Sでは今後も、毎月1回の集まりを中心に、旅行などのイベントも企画していくそうです。(海)



初めての再会 南相馬親睦会

南相馬市から山形県内に避難している方を対象とした「第一回 南相馬親睦会」が7月6日に上市市にて開催されました。



山形市内に避難する女性の方々が企画し、避難所のご縁で交流が続いていた地域団体「NPO『化石の森』のかい」が事務局となり昨年度より準備し実現されました。

酒田市、山形市、上市市、南陽市、高島町、米沢市より53名の方が参加され、2年ぶりの再会。知人の消息を確認するとともに、蔵王観光やさくらんぼ狩り、会食を楽しみました。

今回は、健康不安を理由に4名の方がキャンセルされ、落胆ぶりが電話の向こうから感じられ心が痛みました。引き続き9月に芋煮会、11月に屋内での親睦会を予定しています。しかし、ご案内を南相馬市から避難するすべての世帯に郵送する事ができず困っております。親睦会のイベントに参加を希望される方は、ご連絡ください。

お問い合わせ先

〒999-3146

山形県上市市松山3丁目2-18

NPO「化石の森」のかい 堀江光夫 宛

今月のキーワード 福島県浪江町復興支援員

浪江町の山形県外避難されている方々へ寄り添った支援を

～ 福島県浪江町復興支援員（山形駐在） ～

福島県浪江町では県外避難されている方を「どこにいても浪江町民という方針で、県外、県内を問わず町民を支援したい」と、山形、千葉、新潟、埼玉、京都の5府県に駐在先を設け支援を行っています。

山形県では、平成25年4月から、駐在事務所を「NPO法人山形の公益活動を応援する会・アミル」の事務所（山形市双葉町）に移し、現在3名の復興支援員が、避難先での相談業務、町民の交流、行政等情報の発信、町民の活動の支援などの役割を担っています。復興支援員として活動しているのは、昨年度から従事している佐藤さん、今年度より新たに加わった小松原さん、渡邊さんの3名です。

「町民の方々がこれからもさまざまなかかりをもてるよう、精一杯頑張ります！訪問活動やイベント等でお会いできることを楽しみにしております」と小松原さん。

3名の復興支援員は、原発事故から2年



福島県浪江町復興支援員山形駐在連絡先
〒990-0828
山形県山形市双葉町 2-4-38-3F
山形の公益活動を応援する会・アミル内
浪江復興支援員駐在事務所
連絡先 ☎080-6294-5983

以上が経過した今も先のみえない避難生活をされている方々のために、訪問活動を始め、原子力損害賠償無料相談会や双葉郡交流会の開催、コスモス通信の発行など精力的に活動されています。

7月27日には、双葉郡交流会として「エッグアート&なみえ焼きそばを楽しむ会」が山形市霞城公民館で開催されるそうです。

浪江町生活支援課の鎌田さんは「浪江町から山形県に避難している方1人1人に寄り添いながら『なみえ』と『なみえの皆様』を繋いでいただきたいと思います」と復興支援員の活動に期待されていました。県外避難されている方々のために活動されている復興支援員にエールを送って下さいね。

motto みんなの声

先日、家族で山形へさくらんぼ狩りに行ってきました。山形の情報は何も分からず…。山形に避難していた友だちにさくらんぼ狩りの情報を教えてもらい安心して行く事ができました。これからも、山形の遊べるスポットなどいろいろ教えてもらって観光したいです。（二本松市在住）

保養相談会に参加しました。全国各地から保養の支援をして下さって、本当に感謝の気持ちでいっぱいです。子どもが小さいので、できるだけ多くの保養に参加したいと思っていますが、行ってみたい保養日程が重なっていて残念だけど一つの保養にしぼらなくてはいけない、という問題に悩んでいます…。（郡山市在住）

2才と5才の子どもと3人で山形で生活を始め2年が過ぎました。毎日外で遊ぶ子ども達を見ていると福島に帰るのがとても不安になります。でも上の子が来年小学生になるのを機に福島に帰るか悩んでいます。今は福島の情報を集



めています。戻った時の情報や支援もあるとありがたいのですが…。（郡山市→山形市）山形へ来て2年が経ちましたが、未だに友達ができませんが、未だに友達ができませぬ。福島から一緒に避難してきた友達はいませんが、山形にもっと詳しくなりたいと思っています。（福島市→山形市）復興計画により、新しい町を作ろうと頑張ってくれているけど、そこに住む人、住みたい人がいるからこそその町づくりを丁寧に進めてほしいと心から願います。（宮城県女川町在住）

「みんなの声」に

ごぶやぎを送ろう

kizuna@yamagata1.jp
に、タイトル「みんなの声」で送信してください。以前と今のお住まいの市町村も添えてね。



モバイル、スマホOK!



おすすめ情報

[村山地区]

■ 山形県総合運動公園屋外プールへ行こう

東日本大震災で被災し山形県内に避難されている児童のみなさん(高校生以下)を屋外プールに無料でご招待します。付き添いの親御さんも無料です。

日時：7月13日(土)から8月25日(日)までの

10:00から18:00まで

場所：山形県総合運動公園内(天童市山王1-1)

※50M競泳プールは大会等で貸切になる場合があります。

施設：50M競泳プール・レクリエーションプール

(流れるプール・幼児プール・ウォータースライダー)

手続：来場する際に屋外プール受付に被災(罹災)証明書をご提示のうえ受付票をご記入いただき、当日無料招待券を受け取りご入場ください。

[問合せ] やまがたスポーツパーク株式会社 TEL:023-655-5900



[置賜地区]

■ 屋内専用施設で、新しいこと体験しよう! 思いっきり遊んで、からだを動かそう! アクションスポーツ体験・講習会開催!

対象者：福島県・宮城県の被災者ご家族とお子さん
山形県内に避難されているご家族とお子さん
山形県内のご家族とお子さん

日時：7月21日(日)、8月18日(日)、9月29日(日)

開始/13:00~15:00(受付は12:00~)

※開催日の3日前までお申し込みください。1日のみの参加も可

場所：アクションパーク米沢(米沢市直江石堤18476-1-15番地)

☆お子さん、小学生の方は保護者同伴にてご参加ください。

☆成人でアクションスポーツに興味があり、初めての方も歓迎いたします。

内容：●スケートボード部門●ボルダリング部門●BMX部門

募集人員：各部門15名程度

参加料：おひとり300円(保険料含む)

お申し込み方法：メールにてお気軽にお申し込みください。

PCからは「アクションパーク米沢」HPのフォームから。

主催：NPO法人アクションパーク米沢

[問合せ] E-mail: actionpark_yonezawa@yahoo.co.jp

または090-3125-4504(本田)



■ たけの子夏キャンプ

昨年も好評だった、たけの子夏キャンプを今年は2回実施します。自然の中で一緒に遊びませんか?

①日時：8月1日(木)~8月3日(土)

②日時：8月8日(木)~8月10日(土)

内容：1日目 テント設営、夕食作り、ナイトハイク

2日目 ソドデアソビダイベシタで山遊び川遊び

年齢別コース、夕食作り、キャンプファイヤー又は花火

3日目 陶芸、温泉

開催場所：あおぞら館(米沢市六郷町西藤泉71-32)

持ち物：着替えなど(参加者にはしおりを送ります)

参加費：2泊3日大人4,000円、子ども(18歳以下)無料

1泊2日大人3,000円、子ども(18歳以下)無料

※1泊2日は2日目~3日目の日程でお願いします。

(お子さんだけの参加の場合は大人の参加費をいただきます)

☆定員：各回24名です。任意ですが、日帰り保険ひとり200円×

日数か、年間保険ひとり800円の保険加入をお勧めしています。

☆福島県内からご参加の方は、バス送迎があります。

詳細はお問合せください。

[申込み・問合せ] NPO法人青空保育たけの子 辺見妙子

TEL:070-6495-6920(willcom)・080-3347-7126(softbank)

Mail: tae-elyzion@mbg.nifty.com

HP: http://aozoratakenoko.blog28.fc2.com/

■ 「ソドデアソビダイベシタ」夏のキャンプ参加者募集中!!

ソドデアソビダイベシタでは、福島と山形の子どもたちを招いて、山の中でのサバイバル保養キャンプを行います!

①8月3日(土)~4日(日)(JR奥羽本線利用)

行き/12:30福島駅観光案内所集合→12:55福島駅発→

13:42米沢駅着→14:00到着・プログラム開始

帰り/17:20プログラム終了、出発→17:46米沢駅発→

18:31福島駅着・解散

②8月31日(土)~9月1日(日)(バス利用)

行き/8:45福島駅西口バスロータリー集合→9:00福島駅発

→10:00到着・プログラム開始

帰り/14:00プログラム終了・出発→17:00福島駅着・解散

※自家用車による現地集合・解散も可

場所：ソドデアソビダイベシタ(山形県米沢市万世町梓山5573-3)

持ち物：着替え、カッパ、水着、ウォーターシューズ、夜用の上着、水筒、帽子 ※汚れても良い服装でお越し下さい。

参加費：大人子供共に1,500円(保険込み)+往復電車賃1,480円
予約受付期間：①7/22(月)~30(火)、②8/15(木)~23(金)

(いずれも15:00締切・先着25名)

予約方法：メール⇒ little_fukushima_in_oitama@yahoo.co.jp

電話(平日のみ)⇒ 070-5473-8543(ふわっと)

※参加者のお名前、年齢、住所、電話番号をお知らせ下さい。



■ レインボープラン絆循環プロジェクト

ボランティア&市民サポーター随時募集中!!

“福幸ファーム”では、市民と避難者が共に安全・新鮮な野菜を生産し、福島県へお届けすることで、避難者の交流と元気づくりをサポートし、復興を支援していきます。

対象：避難している方、置賜地域の方 内容：農作業に関する事

[お問合せ・お申し込み]

(特)レインボープラン市民農場 遠藤浩司(南相馬市出身)

TEL:090-1935-1609 Mail:ncjcw627@ybb.ne.jp



うるかむは各地で設置しています

【山形市】復興ボランティア支援センターやまがた/村山総合支庁/山形県庁1Fロビー/山形市内の公民館・コミュニティセンター(28施設)/山形県立博物館/山形市避難者交流支援センター/山形市総合福祉センター/山形テルサ1F/百目鬼温泉/真宗大谷派山形協会/立石寺華蔵院/ままカフェ@home/福山ひろば/ふくしま子ども未来ひろば/あいびい保育園/りとの福島事務局/山形市市民活動支援センター/チェリア/イオン山形南店/生活協同組合共立社(CO-OP)(山形県内)/ひまわりマッサージ【天童市】天童市避難者サロン・AtTendoひろば【寒河江市】寒河江市社会福祉協議会/フローラSAGAE1F避難者交流ひろば/村山総合支庁西庁舎/寒河江市立図書館/寒河江郵便局/ゆ〜チェリー【上山市】上山市社会福祉協議会/上山市まちづくりセンター「ござってえ」/長屋門ギャラリー【東根市】東根市タントクルセンター【村山市】藍葉プラザ【米沢市】置賜総合支庁/避難者支援センターおいで/米沢市社会福祉協議会/米沢市すこやかセンター/アクティヴ米沢/米沢市立児童会館/ハラク書店/鷹山の湯/おいたまサロン・ふわっと/moto808【南陽市】南陽市社会福祉協議会【飯豊町】道の駅いででめざみの里観光物産館【高島町】高島町役場1F/浜田広介記念館/永和軒【川西町】おきたまネットワークサポートセンター/おもいで館【鶴岡市】鶴岡市立図書館/フクシマの子どもの未来を守る家【酒田市】酒田市ボランティアセンター/酒田市公益活動支援センター/NPO法人にこっと【庄内町】庄内町社会福祉協議会【三川町】庄内総合支庁/イオンシネマ三川【新庄市】最上総合支庁【金山町】山形県遊学の森「木もれび館」【福島県】元氣玉プロジェクト推進本部/うつくしまNPOネットワーク/NPO法人福島ライフアイド/NPO法人シャローム/子どもたちを放射能から守る福島ネットワーク【宮城県】東北自動車道管生PA上下/東北ろっけんパーク【秋田県】道の駅せんなん

ひと休み

子どもさんも大好き！ 野菜たっぷりドライカレー

＜材料＞ 6人分		カレー粉	大2
たまねぎ	1個	A トマトジュース	1本 (190g)
にんじん	1本	パイオン	1個
ピーマン	1個	ウスターソース	大2
レンコン	1/2個	トマトケチャップ	大1
豚ひき肉	適宜	さとう	大1
にんにく・しょうが	各1片	水	1カップ
サラダ油	大2	塩・こしょう	少々
		ごはん	適宜

＜作り方＞

- ① 鍋に油を入れて、にんにく・しょうがのみじん切りを炒める。
- ② ①にみじん切りにした野菜とすりおろしたにんじんを加えて炒める。
- ③ ②に豚ひき肉を加えて炒め、カレー粉を入れ炒める。
- ④ ③をAを加えて煮詰め、塩こしょうで味をととのえる。



レシピ提供：
在来作物案内人 鈴木淳子さん



団体紹介 NPO 法人 青空保育たけの子

「自然の中で五感を使って遊び、子ども・保育園・保護者共に成長しその子らしさを大切にする」という保育理念のもと、福島市から米沢市へバスで毎日通ってサテライト保育を「あおぞら館」にて実施しています。

また、週末や連休には、自然学校の開催、施設の保養利用希望者への提供をおこなっています。詳しくはご相談ください。

1. サテライト保育
月～金 福島市桜堤公園 7:50発→米沢→15:30福島着
2. すくすくたけの子 (毎月第1、3水曜日開催の未就園児親子サークル)
3. たけの子自然教室 (月1回開催、野外体験教室、園外保育支援)
4. たけの子自然学校 (月1回開催、野外体験教室)
5. たけの子夏キャンプ (夏期4回開催、野外キャンプ)
6. 「あおぞら館」宿泊 (家族やグループでの保養利用)
施設利用協力金 (一泊)
大人1500円、高校生1000円、中学生500円、小学生以下無料。
2DK 6畳、8畳、キッチン、風呂。収容人数大人9人。寝具、調理器具、食器あり、野外調理可。

NPO 法人 青空保育たけの子 代表 辺見妙子
〒960-8152 福島県福島市鳥谷野字芝切 41-3
サテライト保育「あおぞら館」
山形県米沢市六郷町西藤泉 71-32
電話/FAX 024-545-0535 携帯 080-3347-7126
Eメール tae-elyzion@mbg.nifty.com
HP <http://aozoratakenoko.blog28.fc2.com/>

みなさまからの情報をお寄せ下さい！



避難されている方に伝えたいメッセージ、サービス、イベントなど、避難されている方からの声や要望など、みなさまからの情報をお待ちしています。「復興ボランティア支援センターやまがた」まで、ぜひお寄せください！

メールでの情報提供は kizuna@yamagata1.jp
FAXでの情報提供は 023-674-7312



支援センターのサイトをご覧ください→ <http://kizuna.yamagata1.jp/>

編集部より

次号は8月21日発行です

情報提供や寄稿は、
8月1日までにお寄せ下さい。
お待ちしております！

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/>

- * 小学校では、プール開きがありました。なのに、「蛙がいるからプールに入りたくない」と…。まあ、それでもいつか〜なんて思ったり♪(まき)
- * 「7月になったらジャバに行つてプールで遊ばたい〜」と娘たちからお願いのまなざし。よし、距離は遠くなったけどジャバに遊びに行くぞー!! (じゅんちゃん)
- * 取材で、甚大な被害を受けた女川町に行つてきました。がれきの撤去が一段落し、広大な更地のよな町は私を知る女川町ではありませんでした。被災自治体が復興計画を事業化していく時期なのだと思いますが、とてもさみしい気持ちです。(石山)
- * 暑さと湿度で我が家のワンは自前の毛皮を脱ぎたそう。クーラーの前はワンの特等席!(ただ)たまに「くまモンいますか?」と電話があり、楽しくなります。(くまモン)
- * 湿度が高くて髪型が決まりません。この時期は毎年憂鬱です:(なつ)
- * 今年こそは日焼けしない!と思う頃には、毎年うつつら焼けています。来年こそ……(サチ)
- * 過ぎたるは猶及ばざるが如し、いい言葉ですね♡ナチュラルに心軽く、てくてく歩いてこう。(海)