



山形に避難されている方へ伝えたいメッセージ

CONTENTS

- ・一面 「なみえ焼きそば交流会」 in 酒田
- ・福島県 アロマな時間♪
- ・宮城県 プリプリのかき、ホタテを食べに来てけらいん!
- ・山形県 「maza つべ・わ」 / 第4回ひなん女子会 /
- ・今月のキーワード 「やまがた避難者支援協働ネットワーク」
- ・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③ ・編集部より

第41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

「なみえ焼きそば交流会」 in 酒田

会の相談員に話したことでした。  
庄内で初めて開かれた交流会には、福島県や宮城県石巻市から避難されている方など、幅広い世代の人達が20名以上参加。福島県双葉郡浪江町の名物「なみえ焼きそば」作りをおこない、みんなでワイワイと班に分かれての活動の中では、家族で協力し合って作るほほえましい場



8月24日(土)、震災をきっかけに庄内地方へ来られた方を対象とした「なみえ焼きそば交流会」が、酒田市の港南コミュニティ防災センターで開催されました。主催は、酒田市社会福祉協議会です。浪江町との共催で浪江復興支援員も参加しました。  
交流会が開催されるきっかけは、浪江町から避難されている女性が、「地元の懐かしい味を食べたい」と社会福祉協議



面も見られました。「麺が太くてびっくり」「自分で作るよりおいしいし、とつても懐かしい味がする」など、初めて食べる人、ふるさとの味を思い出す人など、さまざまな思いと笑顔があふれる時間となりました。  
交流会では、健康診断や支援についての情報交換や、慣れない雪国での暮らし、地域の人たちとの関わりで感じている事などの話で盛り上がっていました。  
「みなさんが情報を共有し、コミュニティの輪を広げられる交流会は、やっぱり必要です」と支援員さん。今後も、多様な世代の人たちが参加できるような工夫をし、顔と顔が見える繋がりを大切にした交流会を開催していくそうです。(石山)

復興ボランティアセンターやまがた



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

山形国際ドキュメンタリー映画祭2013  
YAMAGATA International Documentary Film Festival  
10月10日[木]~17日[木] October 10-17

東日本大震災ドキュメンタリー特集  
くともにある Cinema with Us 2013 >

期間: 10月10日(木) ~ 17日(木)  
会場: 山形美術館 (山形市大手町1-63)  
上映スケジュールはHPをご確認ください

上映作品

- 【撮影地: 青森県八戸市】  
・ソノサキニ (41分)
- 【撮影地: 岩手県】  
・波伝谷に生きる人びと (91分)
- 【撮影地: 宮城県】  
・夢を生きる (85分)  
・仙台の下水道災害復旧 (30分)  
・輪廻 逆境の気仙沼高校ダンス部 (45分)  
・3月11日を生きて (97分)  
・サンタクロースをつかまえて (80分)
- ・つむぐ 一関中学校 その言葉の記憶 - (74分)
- 【撮影地: 福島県】  
・遺言 ~原発さえなければ~ (230分)  
・還ってきた男 - 東京から福島 しあわせへの距離 - (74分)  
・A2-B-C (70分)  
・南相馬市原町区ほくの町の住人 (60分)  
・朝日座 (80分) (南相馬市朝日座)  
・祭の馬 (75分) (相馬市)
- 【撮影地: 岩手県・宮城県・福島県】  
・沿岸部の風景 (100分)

【料金】  
1回券前売券 1,000円  
3枚つづり 前売券 2,500円  
10枚つづり 前売券 6,000円  
※高校生以下は無料です。当日券も  
ございます。  
※前売券はチケットぴあ、コンビニ、  
書店、映画館等で販売中。  
※復興ボランティア支援センターや  
まがたでもチケット販売中です。

【お問合せ】  
NPO法人  
山形国際ドキュメンタリー映画祭  
TEL: 023-666-4480 (山形事務局)  
E-mail: info@yidff.jp

## From 福島

### アロマな時間♪



夏休みも終わり、「お母さん達にはっと一息癒しの時間を…」と、8月28日、二本松福祉センターの和室で第10回目「Mom's cafe」が開催されました。

今回は「アロマな時間♪」がテーマ。そして、初めて「@Home ママーズ」との合同開催を実現しました。

福島市と郡山市からの参加者と、山形から参加したカウンセラーの志村氏の18名が集まりました。

福島YWCAの荒木さんからアロマテラピーの楽しみ方を指導していただき、アロマオイルを使ってルームフレッシュナー、バスソルト作りをしました。また、2人1組になり、ハンドマッサージのセルフケアも学びました。いろいろな話をしながら、アロマの香りに癒される時間となりました。

初めて参加してくれた方との新しい出会いもあり、たくさん仲間に癒され、お母さん達が自然に笑顔になれたとても素晴らしい会でした。

福島では時が経つにつれ、放射能問題から子ども達を守ろうとする大人たちにとって、厳しい状況になりつつあると私自身感じています。

お母さんお父さんの笑顔が、子ども達にとっては一番の癒しだと思います。お母さんお父さんの心と体が元気になれるお手伝いを、これからも続けていきたいと思っています。(榎井)

## From 宮城

### プリプリのかき、ホタテを食べに来てけらいん!

石巻市渡波万石浦は、日本一の種かき生産を誇り、垂下式かき養殖発祥の地でもありました。しかし、311の津波被害で当時ほとんどのかき処理場が津波で流され、むき身を出荷できなくなりました。

かきを殻付きのまま販売できる「かき小屋」で産業を活性化したい、という店主の想いで始まった「かき小屋渡波」は、その万石浦の南側に位置し、万石浦を望める最高のロケーションで、手頃な値段でかきやホタテの炭火焼が楽しめます。

「出荷量は震災前の7割程度に回復している実感がありません」と話す店主。今年は猛暑で例年より甘く、プリプリの食感のホタテもおすすすめ。

9月29日(日)には、寒河江駅前で開催される「ちえり〜マルシェ」で焼きホタテの販売が決まりました。あま〜い焼きホタテを食べにきてけらいん!

(多田)



#### 【かき小屋渡波】

住所：宮城県石巻市渡波字祝田 75-5 (万石浦橋を渡ってすぐの場所です)  
営業時間：11:00～20:00 TEL：0225-24-5640  
☆カキ、ホタテの地方発送も承ります。お問合せくださいませ!

## シアワセココロ

### しあわせココロのつくりかた ⑬

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

『今日という日は残されたあなたの人生の最初の日です』

この言葉を読んで何を感じたでしょう？

もう一度、自分自身を輝かせるために、今の自分を見つめ直そうと思えたら儲けもの。

いつだって、今ここから、この瞬間から始まります。今からでも出来ることは数え切れないう程あります。苦しかった過去は、私自身への学びの贈り物。その苦しみからの学びは、間違いなく次に誰かの痛みを救う手になるのです。これから咲かせる自身の花の種を育てていきましょう。

私には何も無いなんて思った人！ゼッタイにそんなことはありませんよ。見つからない方はいつでもうえるかむ。話にきてね♡



さしこ入りぞうきんで  
「maza っぺ・わ」

やまがた育児サークルランドが運営する「福山ひろば」で毎週水曜日に避難ママ達が集まり、雑巾にイラストを入れた「刺し子入り雑巾」を手作りしています。



「避難によりお世話になった山形の方達へ、何か私達にできる事はないか」と言う声から始まりました。集まりの名称は「maza っぺ・わ」。雑巾を縫いながら「笑顔のわ、つながりのわ」が広がるようにと付けられました。雑巾にも「わ・ぞうきん」と名前をつけ、同様の思いが込められています。

以前は公民館へ寄付をしていた事もあったのですが、現在はバザーやイベントで販売しています。来年2月に開催される「やまがた樹氷国体」で販売も決まっております。手作りのキーホルダーも一緒に作り「雑巾とキーホルダー」のセットを売るそうです。それに向けて「人のわ」が広がるようにと一針一針思いを込めて縫い続けている姿に温かさを感じました。



雑巾は寄付されたタオルで作っているため、使わない白いフェイスタオルの寄付をお願いしています。寄付や「maza っぺ・わ」に参加をしたい方は福山ひろばまで連絡ください。(なつ)

■ 福山ひろば  
山形市東原町3-5-7  
TEL: 023-664-0165

第四回ひなん女子会で楽しく交流

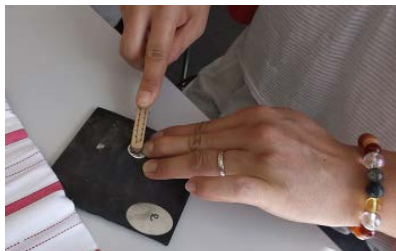


今年度に入って4回目を迎えた「ひなん女子会」。初参加3名を含む14名で、銀粘土工房 yomon の奥門(よもん)いっつ先生の招きし、銀粘土クラフトを楽しみながらまとまりとした女子会となりました。

扱いやすい粘土状になったものを成形し、焼いて磨くと、美しい輝きのある純銀製の作品に仕上がります。今回は前半・後半と時間を分けるのではなく、2時間の工程の各作業をテーブルごとに楽しみました。各作業の合間に空き時間があるので、おしゃべりしたり、地元のお菓子を食べたりと、のんびりした雰囲気です。ことができました。

福島県の避難者だけでなく、宮城県気仙沼市、石巻市、山元町からの避難者の皆さんも参加され、宮城県から福島県へ嫁いだ避難者の方もあり合う機会となり、新たな出会いの場となりました。

鶴岡での暮らしに徐々に慣れてきましたが、たまに避難者同士でおしゃべりするの、いいものだと思います。(鶴岡市S)



何かを始めたいと思う方に・・・ 助成金を活用してみませんか

人のために何かをしてみたいというグループや団体をサポートするために、行政や民間財団などで助成金を交付しています。新しいチャレンジに資金が必要だと感じている方は、利用を検討してはいかがでしょうか。現在募集中の助成金を少しだけご紹介します。



■ とうほく IPPO プロジェクト 助成事業 (10月31日締切)

【対象者】

被災地の産業復興支援に貢献するアイデアと実行力を持つ女性

【対象となる活動】

東日本大震災による被災地(人々、街、産業)を元気にする事業

【限度額】

原則として1対象につき30万円前後～最大300万円

☆詳細はホームページでご確認ください。

[http://www.felissimo.co.jp/company/cfm/001.cfm?ID=1407-519&iid=p\\_fc\\_130801\\_THKIPPO](http://www.felissimo.co.jp/company/cfm/001.cfm?ID=1407-519&iid=p_fc_130801_THKIPPO)



■ GBFund 助成活動募集 (10月25日締切)

【対象となる活動】

- ・被災者・被災地を応援する目的で行われる芸術・文化活動
- ・被災地の有形無形の文化資源を再生していく活動
- ・その他、当ファンドの目的に合致すると判断される活動

【限度額】

原則として50万円

☆詳細はホームページでご確認ください。

<http://gbfund.jp/guidance.html>



☆助成金情報は復興ボランティア支援センターやまがたのホームページにも掲載しています。ぜひご覧ください。

# 今月のキーワード やまがた避難者支援 協働ネットワーク

今までたくさんの方の団体や組織が、避難されている方の力になるうと、さまざまな活動をしてきました。そのような支援活動をおこなう団体がつながり、連携して活動に取り組みために作られたのが「やまがた避難者支援協働ネットワーク」です。

このネットワークの事務局は山形県で、NPOやボランティア団体、社会福祉協議会などの関係機関、被災県を含む行政機関が参加できる仕組みになっています。それぞれの立場から見えたことや課題を共有しあい、避難されている方のニーズに沿ったきめ細やかな支援を継続することが目的です。

8月8日におこなわれた設立総会には、大きな会場が満席になるほどの人が集いました。8月末よりスタートしたメーリングリストには100名を超える人が登録し、これから地域ごとの意見交換会も予定されています。「みなさんそれぞれに頑張っていますが、いろいろな組織や団体が

一緒に支援していく必要性もあります。避難されている方々が安心して暮らせるように、

間接的ではありますがサポートしていきたいと考えています。」と、事務局を担当する復興・避難者支援主査の田澤英明さん。

これからどのようにネットワークが進んでいくかは、会員の意見を尊重して検討していくそうです。

震災から2年6カ月。それでもなお多くの課題や困難があることを知る団体や組織が、避難されている方々を引き続きサポートするため、やまがた避難者支援協働ネットワークは歩み始めました。

## 【お問い合わせ】

山形県広域支援対策本部 避難者支援班  
(山形県環境エネルギー部危機管理・くらし安心局 危機管理課 復興・避難者支援室)  
TEL 023-630-3100  
FAX 023-625-1625



## motto みんなの声

- 山形市に避難して、2年以上の月日が経ちました。長女はただ今受験生。このまま山形での受験を決めました。次は二女が控えています。気になるのは福島で暮らす夫のこと。「単身赴任なんてよくある話だよ」と言われたけど…。戻ること諦めようかと悩む日々です。(福島市→山形市)
- 山形で生活して早2年。子ども達が笑顔で楽しそうに外遊びをしているのを見るたびに何年経っても毎回胸が熱くなります。大好きなふるさとへ帰れる日はいつになるんだろう…。(伊達市→山形市)
- 山形の保育園に、息子2人と娘がお世話になっています。毎日公園へお散歩へ行ったり、プールで水遊びをしたりとても楽しいようです。山形の皆さんのおかげです。ありがとうございます。(福島市→山形市)
- 相談事があり、窓口にあつた時に、「旦那さんを残して…二本松にも普通に子ども達住んでいますよ」と母子避難を批判するような事を言われてきました。考えは人それぞれ。気にしていたらやっつけられません、こんな風に私達を見ている人もいるんだと実際に感じ、とても悲しい気持ちになりました。(二本松市→山形市)

### 「みんなの声」に つぶやきを送ろう

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。

うるかむへの要望や意見、質問なども受け付けています。

ホームページのメールフォームからも送信できますので、お気軽にご利用ください!!

モバイル、スマホOK!



# おすすめ情報

## [全ての地区]

■ GoogleMap ストリートビューで避難区域市町村の風景がご覧になれます。

福島第1原発事故の避難区域を含む福島県内の8市町村(南相馬、大熊、楡葉、広野、双葉、飯館、葛尾、川内)の風景がGoogleMapで閲覧できるようになりました。画像は2013年4~8月にかけて撮影したものです。年内には川俣町、富岡町の風景も公開される予定です。

ご覧になりたい方は、Google ホームページから市町村名を検索してください。

<http://google.co.jp> [ストリートビュー] を検索!

## [村山地区]

### ■ 芋煮会のお誘い

昨年もたくさんの方に好評だった芋煮会を今年も開催します!子どもはささ舟を作ったり楽しい体験を準備しています。山形の味と一緒に作ってみませんか?

日時: 10月19日(土) 9:30 集合

※雨の場合は橋の下で実施します。

場所: 山形市馬見ヶ崎川 市民プールジャバ第3駐車場集合

持ち物: 傘、羽織るもの

※材料、飲み物などはこちらで準備します。

参加費: 大人 500円 小学生以下無料

[申込み・問合せ]

自然と人間を学ぶ会 TEL: 023-641-7140 (佐藤)



### ■ 『子どもアートセラピー』 参加者募集!

#### ~体験の風をおこそう 推進月間事業~

クレヨン、色えんぴつ、絵の具、紙ねんど、ビーズ、ぬり絵、工作...思いっきり、自由に、好きなだけ使って、発散したり表現してみよう!

日時: 10月26日(土) 13:30~15:00 (受付 13:00~)

場所: 山形テルサ 交流室A (山形市双葉町1丁目2-3)

定員: 15名

対象: 3歳~18歳くらいまで

※避難しているお子さん、山形市内にお住まいのお子さん

参加費: 1,000円

持ち物: 汚れてもいい服装(必要に応じて着替えなど)

お申込み方法: メールにて以下をご記入の上、お気軽に申込み下さい。

【記入内容】(1) お子さんのお名前 (2) 年齢 (3) 付き添い含む会場参加人数 (4) 住所 (5) 電話番号 (6) メールアドレス(当日連絡用)

[申込み・問い合わせ] にじ色キャンパス

E-mail: [info@niji.couleuve.com](mailto:info@niji.couleuve.com)

または 050-3636-1969 (荒木)

※次回...12月8日(日) 10:30~12:00 「子どもゆめ基金助成活動」



## [置賜地区]

### ■ 親子合唱団 HAPPY 愛 LANDS メンバー募集!

米沢市で活動中の福島避難者親子合唱団 HAPPY 愛 LANDS では、只今一緒に歌っていただける親子(主に母子)を探しています。来たる11月3日のよねざわステージフェスティバル(米沢芸文協主催「花は咲く」が今回のテーマ)に出演予定ですが、人数が足りません。大きなステージで歌う醍醐味を親子で味わいませんか?いつでももうえるかむです!

練習会場: 万世コミュニティセンター

(米沢市八幡原 5-4149-9 TEL:0238-28-5381)

練習日: 毎週木曜日 午後7時半~9時頃

連絡先: 070-5323-5104(遠藤めぐみ)

ブログ: <http://happyailands.blog.fc2.com/>

結成: 2011年9月



### ■ 2日間の食×アートのピクニック『ふくしましま』

秋空のもと、2日間のワークショップイベントをおこないます。荒井良二さんを筆頭に、料理創作ユニット GOMA さん、イラストレーターの平澤まりこさんが登場!その他にも、飛びだすビルドのものづくりワークショップや、LIFEKU 企画の福島と山形のおススメスポットを集めた MAP づくりに、サンデーブースのカメラ小屋、キャンドルリンクネットワークの蜜蝋を使った双子キャンドルづくり、在来作物をテーマにした映画よみがえりのレシピの上映会など盛り沢山!山形ガールズ農場、手づくりパン NOUKA の「食」のワークショップも行います。2日間、みんなで収穫した野菜を使ったピクニックランチやジャムづくりなど、美味しく楽しめる内容です。

日時: 11月2日(土)、11月3日(日)

各日 10:00~17:00

場所: 山形県村山市 農村文化保存伝承館

(〒995-0041 村山市大字河島元杉島 1315-1)

TEL: 0237-53-3277 (平日 9:00~17:00 / 水曜休館日)

※交通・施設に関するお問合せのみ

※会場には無料駐車場約 120 台がございます

【無料バス】期間中、JR 福島駅西口から無料バスを運行いたします(1日1往復)

定員: 1日 45名(お申込順)

往路: 8:00 福島駅西口発→

10:00 村山市農村文化保存伝承館着

復路: 17:00 村山市農村文化保存伝承館発→

19:00 福島駅西口着

※往復バスをご希望の方は、お申込み時にご予約ください。

申込み締切: 2013年10月15日[火]

[申込み・問合せ先] 東北芸術工科大学 東北復興支援機構

E-mail: [y-gakusha@aga.tuad.ac.jp](mailto:y-gakusha@aga.tuad.ac.jp)

TEL 023-627-2218 (平日 9:00~17:00)

☆詳しくは URL をご覧下さい。 <http://blog.tuad.ac.jp/trso/>



## うえるかむは各地に設置しています

【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/りとる福島事務局/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SAGAE 1F 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】甌葉プラザ【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/アクティール米沢/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】道の駅いい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】元気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

## しょうゆ麹(こうじ)を使って♪ ハヤシライス

<材料> 4人分

薄切り牛肉 300g  
(しょうゆ麹大さじ4でつけたもの)  
玉ねぎ 1個  
マッシュルーム 8個  
トマト 1個  
バター 大さじ4  
赤ワイン 2/4カップ  
デミグラスソース 1缶  
ローリエ 1枚  
塩 小さじ1  
こしょう 少々  
生クリーム 適量  
ケチャップ 大さじ3  
コンソメスープ 200cc  
(コンソメ1個)  
赤かぶ 適量

<作り方>

- ①牛肉は一口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。マッシュルームは石づきを落として薄切りする。トマトはへたを取って一口大の角切りにする。
- ②フライパンにバターを入れて溶かし、牛肉、タマネギを中火で炒める。色が変わったら、マッシュルーム、トマトを加え、トマトが煮くずれるまで炒める。
- ③赤ワイン、デミグラスソース、コンソメスープ、ローリエを加え、弱火で10分ほど煮る。塩、こしょうで味を調える。器に盛ったご飯にかけ、生クリームをたらず。



♡しょうゆ麹は、しょうゆと乾燥麹と混ぜて、塩麹のように作ったもの。腸内環境を整え、免疫力を高めてくれると話題の発酵食品です。

レシピ提供：  
在来作物案内人 鈴木淳子さん

## 浪江町出身のシンガーソングライター 牛来 美佳 -mica goRai-



### ■プロフィール■

1985年生まれ、福島県浪江町出身のシンガーソングライター。  
2012年3月20日 自主制作CD「浪江町で生まれ育った。」(全4曲)を完成させる。  
2013年9月5日 自主制作で「I Sing a heart song for...peace」を完成発売。  
全てはこの歌で伝える為、牛来美佳が「今、この想い」を歌い続ける…

東日本大震災の原発事故により住居先(浪江町)が被災し、現在は群馬県内にて娘と避難生活を送っています。沢山の事を音楽で歌で繋がっていけたらそれが本望です。

----- ご予約ご注文について ----- CD 1枚 ¥2,000 + 送料 ¥200 となります  
①お名前 ②送付先ご住所(郵便番号) ③メールアドレス ④ご購入枚数を spiral.mica@gmail.com までメール下さい。  
※メール受信、拒否設定等なされている方へ※  
・返信メールは、spiral.mica@gmail.com より返信されます。  
・上記のメールアドレスの受信可の設定をお願いしております。

WEBも  
ご覧ください



## 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 10月16日発行です

情報提供や寄稿は、  
10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/>

- \* 我が家のカプトムシ：まだまだ元気、2袋も買ったゼリーの方がなくなりそう、自然に帰すのも時間の問題です。(まき)
- \* 朝晩気温が下がり過ごしやすくなりました。秋の涼しさですね。山形の芋煮が恋しくなる今日この頃です。(じゅんちゃん)
- \* 知人の勧めで高木仁三郎さんの「市民科学者として生きる」読みました。市民科学者、高木さんの活動を綴った一冊。1999年に出版されたものですが、客観的視点による鋭い考察が、とても勉強になりました。(石山)
- \* 痩せたくてパワーヨガを始めました。ヨガを始めて気づいた事があります。それは、痩せないとポーズが出来ない!(た)
- \* 引っ越し手伝いを何度かしていますが、皆さん淡々としているのが心につかかります。(くまもん)
- \* ザリガニ、カプト虫、バッタ、我が家に虫かごがいっぱいです。(なつ)
- \* しょうゆ麹、初めて知りましたが色々な料理に使えます。食欲の秋! 食べ過ぎに注意したいと思えます。(サチ)
- \* やつと動き出した避難者支援法。その影にはたくさん人の汗が。めげずに訴え続けてきた方々に本当に頭が下がります。(海)