



山形に避難されている方へ伝えたいメッセージ

CONTENTS

- ・一面 銀山温泉日帰りの旅／温泉でほっこりゆっくりしませんか
- ・山形県 癒しと 発散で心のケアをしよう
- ・宮城県 女川町 宿泊施設エルファロ
- ・Special Interview 南陽市 ルーシーダットン講師 中島明日香さん
- ・しあわせココロのつくりかた(40) ・みんなの声
- ・おすすめ情報 ・レシビ ・団体紹介 ・編集部より

第68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: 3,000部

大正ロマンの風情漂う温泉郷

銀山温泉 日帰りの旅

天童市社会福祉協議会

11月19日(木)、天童市社会福祉協議会主催による、避難者を対象とした小旅行「銀山温泉日帰りの旅」を開催し、大人・子ども合わせて15名の皆さんが参加しました。当日朝まで降り続いた雨も、出発時には青空が覗き込み、ほっと一安心。市の福祉バスに揺られながら、一時間ほどで銀山温泉に到着し、温泉街をゆっくり散策しました。



銀山温泉の街並みは、木造の建造物一つ一つに風情があり、まるで大正時代にタイムスリップしたような感覚で、「何回来てもやっぱり銀山はいいね」と皆さんうっとり。地元の私達より銀山温泉に詳しい事に驚きました。皆さん思い思いにカレーパンや立ち食い豆腐を食べたり、足湯に入っ

たり、お土産を選んだりと一時間ほど自由に楽しみ、昼食は食事処「伊豆の華」で蕎麦御膳をいただきました。店の方から、手打ちそばをはじめ山形名物の料理(おしん飯「大根飯」や六沢大根の漬物、もつて菊月山なめこ、季節の天ぷらetc...)の説明をいただき、最後に子ども達にはソフトクリームサービス付で、とても喜んでいただきました。

その後徳良湖温泉「花笠の湯」に移動し、入浴休憩のゆったりタイム。「この温泉肌がつるつるになる」「若返ったみたい」と皆さんニコニコで、見ると本当に肌がピカピカでビックリしました。休憩室での会話の中で、避難元の情報なども交換し合い、とても意味のある小旅行になりました。参加された方から「来年はまた紅葉の時期に来てみたい」との要望があり、また銀山温泉?と思いつつも嬉しく感じた今回の旅でした。(天童市社会福祉協議会)



温泉でほっこりゆっくりしませんか?

米沢市社会福祉協議会



11月17日(火)に米沢市社会福祉協議会主催で、高島町・南陽市、両社会福祉協議会の協力のもと「ほっこり温泉」交流会を開催。当日はバス2台に分乗し、22名が参加しました。一行は齋藤茂吉記念館にて茂吉の生涯に触れつつ、紅葉残る庭園を楽しんだのち、蔵王温泉「竜山荘」へ。

おいしい昼食を楽しみ、ゆったりと温泉を満喫。蔵王温泉が初デビューという方もおり、体の芯から温まる温泉に大満足。お風呂上りはツヤツヤのお肌になり、心も体もほっこりしながら、おしゃべりにも花が咲きました。バス車中でも、車窓の景色を眺めながら笑い声が絶えませんでした。毎年好評なこの企画、参加者からは早くも、来年の開催を待ち望む声が聞こえていました。

From 山形

癒しと発散で “心のケア”をしよう♪



にじ色キャンパスでは、震災の影響で福島などから避難している母子を対象に、色彩心理学を元にした「子どもアートセラピー」や、ママ向けの「色彩セラピー」を提供し、心のケアに繋がる癒しや発散、そして専門のカルテを通じたカウンセリングを行うことで、毎年多くの参加を頂いています。

作品から読み解けることを共有する中で、様々な問題を一緒に解決したり、心の安定・落ち着き・そして集中力のアップに繋がる場合もあり、根強いリーダー親子が多く、昨年度より県からの委託を受け、ストレスケア事業と

して子ども向け、ママ向け共に好評です。発足当初はボランティアスタッフを募り開催していましたが、昨年から支援者・避難者の枠を外し避難母子の方々に有償でスタッフ参加して頂くことで、自ら“主体者”となって活動出来るよう支援しています。最近では、カウンセリングのみで来られる方も多く、より個別の相談に対応していく必要性を感じています。

今後は、それらの継続と共に「不安とストレスに悩まない7つの習慣」という講座も展開予定です。



にじ色キャンパス (荒木)

TEL: 023-674-8821 E-mail: info@niji.couleuve.com

From 宮城

女川町 宿泊施設エルファロ



せんでした。また、復旧復興の作業に通ってくれる方々のためにも、宿泊施設が必要だったのです。

エルファロとは、スペイン語で「灯台」です。復興への道を照らすよう、皆の力で輝く素敵な宿泊施設は、ホッとできるお部屋と温かいもてなしに、観光で何度も訪れる方もいます。

「ページをめくるように変わっていく女川町を一緒に見ていて欲しい、そして可能なら訪れて欲しいです。第二のふるさとと感じてもらえるような、「ただいま」「お帰り」と言葉を交わせるエルファロでありたいです。」と佐々木さんは語りました。(菅野)

震災から1年半後、女川町宿泊村協同組合は、様々な規制や困難の中、建築物ではないトレーラーハウスを設置して旅館業を再開しました。30年以上旅館業を営んできた方々が、力を合わせて作った協同組合です。理事長の佐々木里子さんは、大きな悲しみと苦しみを抱えつつ、4人の子を育てながら、安心して宿泊できる場を提供するために「EL FARO」の開業に尽力されました。

当時、女川町には宿泊する場所がなく、離れていた家族、親せきが駆けつけても、夜には帰るしかありませんでした。



就職活動中ですが、社長の第一声が、親をすててきたのか、無料の住宅に住んでいるのかといやみな感じで言われました。その後は震災当時の事を根柢りはほり聞かれ、面接らしい事もなく終わりました。結局、すぐに不採用通知が届きました。避難者をよくおもっていない山形の人はいまだに多いと感じています。簿記1級を1回で合格でき、がんばってきましたが、住宅の問題もあるし、地元に戻って働きたい気もしています。これから雪が降るのが不安です。交通事故も多いので気をつけたいです。
(山形市 30代)

初めての芋煮会が楽しかった！！メのうどんがあまりにも美味しく、翌日も家で芋煮うどんを作って食べました。里芋の入っているうどん。聞くだけで「?」、食べてみると「♡」

冬將軍到来、ムリせず実家を行き来しながら子どもと楽しく生活していきます♡
(福島市→米沢市 30代女性)

子どもの小学校入学を機に福島に戻ることになりました。私としては育児、家事、仕事に追われ、山形を満喫する所ではなかったけど、子どもは山形の自然に触れさせてあげられてよかったかな・・・もうちょっと山形にいたかったな。(福島市→山形市 40代女性)

自分も仕事をしないと生活が苦しいです。何かうまくいく方法を考えています。
(郡山市→山形市 50代女性)



雪の季節が一番困ります。車も無く、バス停までもすべりそうで歩けず、一人暮らしで山形に住みたくても雪にはどうしようもないです。自由に、病院、買物ができることが望みです。先のことは、いろいろ事情が変わり分かりません。
(南相馬市→米沢市 60代女性)

「みんなの声」につぶやきを送ろう

<http://kizuna.yamagata1.jp/modules/ccenter/?form=2>



ハガキに書いて送ってね



山形県に避難しているすべての方へ

つながろうNET

本紙の情報、リアルタイムなおすすめ情報やイベント情報、などを掲載しています。

モバイル、スマホOK!

<http://tsunagarou.net/>

シアワセコラレ しあわせココロのつくりかた (40)

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

一年の締めくくりの月ですね。1年365日、月日に流れる時間は平等です。1時間は同じ1時間。その1時間を豊かなものにしていくか、虚しいものにしていくかで、一年間の充実度はずいぶん変わってくるはずですよ。

歴史という時間の流れに目を向けてみましょう。その視点から世界を見つめると、社会全体の流れを変えたり、対立や戦など人間が起こしてきた負の連鎖を解決するためには、かなりの長い年月と高い意識が必要であることがわかります。

社会の一員である私達は、その影響を受けて生きるものですが、影響に振り回され、心に焦りや憤りを抱え過ぎると、自分の「今」をも虚しいものと変えてしまいます。

限りのある時間、自分の心を幸せに出来るのは自分次第ということとを心に刻み、新たな年に向かっていただきたいです。



Special Interview

南陽市

ルーシーダットン (タイ式ヨガ) 講師

なかじま あすか
中島 明日香 さん



Q 震災前・震災時はどこで過ごしていましたか？

震災前は、南相馬市原町区に子ども2人と住んでいて、パンの営業と移動販売をしていました。

地震後は、実家の家族と共に埼玉の避難所に3月末までお世話になりました。その後、地元に戻りましたが、1週間悩んだ末、思い切つて親子3人プラス犬1匹で米沢市の避難所に来ました。それから2週間ほどして、赤湯に二次避難し、4月末から息子たちの幼稚園と小学校生活がスタートしました。

学校では先生や周りの人たちがとても優しくて、子どもはすぐに慣れることができました。ここでは、人と人との関わりが深く、子どもが子どもらしく成長しています。

Q ルーシーダットンを始めたきっかけは何ですか？

震災後体調を崩してしまい、しばらくは何もできず落ち込んでいた時期が続きました。これから何をしようか迷っていた時、以前働いていたパン屋さんでは、お客さんに喜んでもらうために勉強会をしたり、大変だけど充実した毎日だった事を思い出して、「もう一度、自分の目の前のお客さんを喜ばせる仕事したい」と思うようになりました。



ある時、ヨガ教室に行つてみたら、外に出て体を動かすのがすごく楽しくて、ヨガに興味を持ちました。すぐにヨガの資格について調べてみたら、山形でルーシーダットンの先生に出逢うことができ、ヨガに全く無知の状態から半年かけて資格をとることができました。

Q 始めてみて、どうですか？

ルーシーダットンを始めて、レッスンをして欲しいと声をかけてくれる人がいて、すごくありがたいし、周りに感謝するようにになりました。

BELLE RUSIE

リラックスした空間で、心まで美しく綺麗になって帰って欲しい♡との思いから生まれた美容室 BELLE さんとの、コラボレッスン
2016年の予定：
1/19(火)・2/2(火)・3/1(火)・4/19(火)・5/17(火)・6/7(火) 10:00～11:00(受付9:50～)
会場：南陽市文化会館 練習室2 料金：1回1500円
持ち物：ヨガマット(バスタオル可)・フェイスタオル・飲料水

【連絡先】 その他ルーシーダットン教室受付中です
メール：rusiedutton.1221@gmail.com
電話：080-1818-9807

(出られない時は、留守電にメッセージをお願いします)
レッスン料金：1,500円/大人(目安)2名～開催可
※サークルやサロンでの開催料金をご相談ください。
レッスン会場：置賜地区周辺

避難している方へのメッセージ

避難中だから悩む事や落ち込む事もたくさんあると思いますが、そういう時期があるからこそ、今の選択があると思います。私は小さい目標を立てて、それを口に出して言うようにしています。わくわくするような目標を持つてると楽しくいられる気がするし、少しずつクリアしていくのが楽しい。いつか、福島地元でもレッスンをしたり、前の会社に恩返しをしたい。一番は、離れて暮らす実家の家族に頑張っている姿を喜んで貰えるように、少しずつ、目標をもって自分を高めていきたいと思えます。

おすすめ情報

原子力損害賠償・廃炉等支援機構からのお知らせ

当機構では、被害者の皆さまが相談しやすい体制を目指し、今年8月より山形県弁護士会での無料個別相談ができるようになりました。

随時ご相談いただけます。

<弁護士会での対応>

- ①山形県弁護士会へ相談予約
- ②担当する弁護士よりご連絡
- ③弁護士事務所等で無料個別相談

【連絡先】

山形県弁護士会

TEL：023-635-3648（受付時間／平日9：00～17：00）

※「原子力損害賠償・廃炉等支援機構の相談」とお伝えください。

※〇〇町の賠償相談、〇〇の賠償相談など、リクエストがありましたらお伝えください。

※ご相談は1回1時間、年度6回まで無料です。

■山形市・米沢市・福島県内でも無料個別相談を実施しております。ご予約等詳細は下記まで。

支援機構予約ダイヤル 0120-330-540



山形市避難者交流支援センターからのお知らせ

山形市以外の市町村にお住まいの方も、ご参加いただけます！お気軽にお越しください。

①ふくしま就職相談会スペシャル

～就活セミナー「“受かる”面接の受け方” & 個別相談～

面接時のマナーや“受かる”面接の受け方など最新情報をお伝えします。「現状を知りたい」「今後の参考に」など、お急ぎでない方のご参加も大歓迎です。

日時：

1月14日(木) 13:00～14:00 “受かる”面接の受け方セミナー
14:00～16:00 個別面談（一人1時間程度）

対象：福島県内での就職をお考えの方

申込み：予約優先制・当日もOK

②帰福ママ情報交換会シリーズ

帰還を決められた方、迷っておられる方、「食」「子育て」「人間関係」など帰還後の気になることについて、意見交換しませんか？
ままカフェ@ふくしまのスタッフ（自主避難経験者もいます）が現状と帰還後のママ達の様子をお伝えします。

日時：1月21日（木）10:30～13:00（軽食付き）

対象：福島県から自主避難中の方

申込み：1/19 締切

③笑う門には福来る～！笑福亭笑助 新春落語会&交流会

「東北住みます落語家・山形県住みます芸人」として山形在住の笑福亭笑助の落語会を開催します。笑門来福！みんなで初笑い！落語二席の後は交流会を行います。来てや～

日時：1月22日（金）13:00～16:00

申込み：直接会場へお越しください。どなたでもご参加いただけます。

（共催：浪江町）



【会場・お問合せ】山形市避難者交流支援センター

山形市落合町1（3F）TEL：023-625-2185

（開館時間9:30～17:00 月曜休館）

おすすめ 冬のイベント

① 山形市初市

約400年の伝統をもつ山形の風物詩。商業の株を象徴しての「かぶ」、長寿を表す「白ひげ」などの野菜、「初あめ」、「団子木」等の縁起物をはじめ多くの露店が立ち並びます。

■日時 1月10日（日）10:00～17:00

■開催地 山形市十日町・本町・七日町の国道112号線及び沿線（十日町、本町、七日町、旭銀座、一番組商店街街道）



② 上山城元旦登城

天守閣から三吉山より昇る初日の出を見ませんか。（三吉山からの初日の出は7:30頃です）先着300名に記念品をプレゼント！（小・中学生は玉こんにゃく）

■日時 1月1日（金）7:00～16:15まで
（最終入館は15:45）

■開催地 上山城（上市市元城内3-7）

③ 笹野観音十七堂祭

毎年1月17日に行われる笹野観音の例祭。境内や城南5丁目照陽寺に名物の笹野一刀彫等の露店が立ち、お鷹ぼっぼや削り花が店頭並びます。

■日時 1月17日（日）神事は14:00～

■開催地 笹野観音（米沢市笹野本町5686-5）

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・・・



④ 日本海寒鰯まつり

鶴岡を代表する冬の味覚「寒鰯汁」（どんがら汁）をご堪能ください。当日はたくさんのお店が集まります。

■日時 1月17日（日）10:30～15:00

■開催地 鶴岡市本町二丁目（銀座通り）

■料金 寒鰯汁1杯 600円



⑤ 酒田日本海寒鰯まつり

屋外で日本海の冬の味覚「寒鰯」を堪能するおまつりです。会場では太鼓演奏や抽選会もあり、冬の寒さが吹き飛ばす2日間です。

■日時 1月23日（土）～1月24日（日）10:30～15:30
寒鰯汁販売は14:00まで（売り切れ次第終了）

■開催地 酒田市中町、駅前、みなとオアシス

■料金 寒鰯汁1杯 600円

前売り券（寒鰯汁券1枚、100円相当お買物券、抽選券付き）700円

ひと休み

お正月にうれしい ヘルシーでさっぱりした一品

七福なます

レシピ提供：
在来作物案内人 鈴木淳子さん

<材料>

レンコン 1 節
 人参 1 / 2 本
 干しシイタケ 3 枚
 しらたき 1 / 2 袋
 油揚げ 1 枚
 絹さや 5 枚
 白ごま 大さじ 2

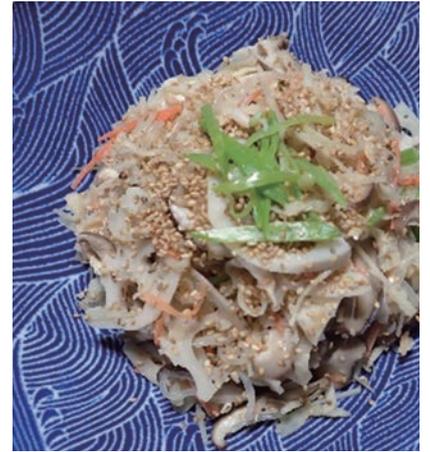
[A]
 干しシイタケの戻し汁 1/2 カップ
 砂糖・醤油・みりん・酒 各大さじ 1

[B]
 酢 大さじ 3
 砂糖・みりん・醤油 各大さじ 1

酢 塩 分量外

<作り方>

- ①レンコンは皮を剥いて薄いイチョウ切りにして酢水に取り、酢・塩少々を加えた熱湯でさっとゆでる。
- ②人参は 4 cm の長さの千切りにして、塩少々で揉んでおく。
- ③干しシイタケは戻して千切りにする。油揚げは油抜きして、細切りにする。
- ④鍋に A を煮たてて③を入れ、落とし蓋をして、汁気がなくなるまで煮る。
- ⑤みりんはアルコール分をとばして、ほかの調味料と混ぜ合わせる。
- ⑥B のすべての材料を合わせて④で和え、一晩そのまま漬ける。
- ⑦仕上げに茹でて千切りにした絹さやと白ごまをふる。



☆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/>

団体紹介

日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士会・山形



心のケアとしてのヨーガ療法ボランティア報告

米沢市において、2011 年 4 月より、毎月 2 回のヨーガ療法教室を主体に活動を続けています。毎回通えなくても、実習出来るようにと DVD を配布し、その効果を実感頂いております。簡単な動きを呼吸とともに行うので、体の硬い方こそが、ぴったり！ 次第に、ご自分の身体と心を客観視できるようになり、様々なストレスに押しつぶされそうになっても、セルフケアできる力がついてきます。この 10 月までに参加された避難者の方々は、延べ 250 名ほどになります。

現在は、ボランティア教室というよりも、同好会のような雰囲気です。集えること自体も楽しみです。日本ヨーガ療法学会本部からの指示にてずっと続けてきましたが、丸 5 年となる来年 3 月末にて、区切りをつける旨の通達がありました。残すところ数か月となりますが、これまでと同様に開催予定です。

<開催要項> 開催日：毎月第 1、第 3 水曜日 会場：置賜総合文化センター 3F 和室 持ち物：ヨガマットまたはバスタオル

お問合せ
はこちら

日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士会・山形
TEL：0238-40-0724(鈴木)

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

復興ボランティア
支援センターやまがた



facebook



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

次号は 1月20日 発行です

情報提供や寄稿は、
1月6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「うえるかむ」

発行元：つなごろう！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/>

- * 今年度はスペシャルインタビューを担当して、素敵な方々に沢山元気をもらいました。ありがとうございます！ (多田)
- * 2回続けて頑固な風邪をひきました。咳がつかつたけど、食欲が落ちたおかげで久しぶりにお腹がへこみました。(すぐ戻りました) (サチ)
- * ドローンの実機を初めて拝見。風速10mにも耐える高画質に驚き。取材ヘリがなくなる日も近い!! (結)
- * サービス業に勤めていた母がとうとう退職。20年ぶりに正月を共に過ごせそうです。(海)

つなごろう NET

<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、リアルタイムなお知らせ情報、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。