

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 第1回避難者サロン「まほろば」／Book「災害看護と心のケア」
- ・From 山形 古代の丘 魅力発見の旅をしました
- ・ならさんのしあわせ引き寄せ整理術 (3)
- ・山形県内交流会一覧 ・しあわせココロの作り方 (80)
- ・Special Interview 山形市 岡崎真未さん
- ・311を忘れないメッセージ ・ひと休みレシピ「ゆべし」
- ・団体紹介 福幸食堂えしかる ・編集部より

第108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: 2500部

第1回避難者サロン「まほろば」 置賜さくら回廊めぐり～お花見交流会～

る桜です。伊達政宗が初陣の際、戦いに敗れ、この桜の洞に隠れて難を逃れ、後に家巨を遣わして保護にあたらせたという伝説を地元ガイドの「置賜さくら回廊案内人」から説明を受けました。

次は白鷹町へ足をのぼし、残雪の山々を背景に美しく咲く桜群を見る事ができる「金の越農村公園の桜群」を訪れました。



4月23日(火)高島町社会福祉協議会主催の第1回避難者サロン「まほろば」お花見交流会が開催されました。この日は、春の心地よい日差しを浴びながら絶好のお花見日和となりました。

一行が最初に向かったのが長井市の「草岡の大明神ザクラ」です。この桜は高さが14メートルあり樹齢1200年の歴史のあ



【お問合せ】
高島町社会福祉協議会 TEL: 0238-40-1661

残雪の葉山を遠くに眺め絶景の中、定番のお花見団子を食べました。数年前にもこの場所で、避難者の皆さんと桜を見に来た事が話題になり、昔の思い出話にも花が咲きました。

その後、「子守堂のサクラ」「薬師ザクラ」「十二の桜」「八乙女種まきザクラ」を鑑賞し、「しらたか古典桜の里スタンプラリー」に参加しました。このスタンプラリーは、さくらまつり会場の9か所に設置したスタンプのうち3か所のエリアから各1つ以上の押印で抽選ができ、抽選会場で使えるお買物券がゲットできます。最終地点の「どりのいむ農園直売所」でくじを引いた参加者は高額お買物券をゲット! 置賜でしか買えない野菜などを購入しました。参加者からは「今日は最高の天気。各地をまわり色々な桜を見る事ができてよかった。」との声が聞かれ置賜での春のひとときを満喫しました。

Book

災害看護と心のケア 福島「なごみ」の挑戦

2011年3月11日、南相馬市の病院で被災した元自衛官の精神科認定看護師が、県外避難から10日で戻り、10カ月後に「相馬広域こころのケアセンターなごみ」を設立しました。その運営と市民生活復興への苦闘を通し、健康の悪化を未然に防ぐ訪問活動のあり方を問い、真の精神医療保健福祉システムを模索しました。自然災害が多発し高齢化の進む日本で、最も先進的な試みがここに。悲喜こもごも、本音の奮闘記です。

「本当の看護や心のケアとは何か」を一般の方にもわかりやすく書かれています。

著者: 米倉 一磨

1973年福島県生まれ。福島県立医科大学大学院修了。「NPO法人相双に新しい精神科医療保健福祉システムをつくる会相馬広域こころのケアセンターなごみ」センター長。精神科認定看護師。

発行元: 株式会社岩波書店

【お問い合わせ】相馬広域こころのケアセンターなごみ センター長 米倉一磨

TEL: 0244-26-9353 E-mail: yonekura-k@soso-cocoro.jp



寄稿

古代の丘 魅力発見の旅をしてみました☆



次は強化プラスチックで拡大・復元された土偶がある土偶広場へ。広場周辺の満開の桜に見とれながら広場を過ぎると、中里堤沿いにある山肌に可愛いかたくりの花の群生を見つけました。さらに奥に歩くと今度はきれいな水芭蕉が。皆さんからは「すばらしい！見られてよかった。」「こんな所があるんだね」と言っておられました。最後に、樹齢1200年の大明神桜に会いに行きました。満開のきれいな桜と1200年の樹木の尊さに皆さん感動なさっている様子でした。当日は曇り時々小雨でしたが、参加者の皆さんと古代へタイムスリップし、自然の魅力を沢山発見できた交流会となりました。(長井市社会福祉協議会)

長井市社会福祉協議会では毎月1回定期交流会を開催しています。

4月25日(木)、今年度初めての交流会を行い、長井市草岡にある古代の丘周辺を散策してきました。縄文時代の竪穴式住居跡や暦機能がある4本柱を見学した後、古代の丘資料館に行きました。館内のタイムトンネルを通ると古代にタイムスリップ。館長さんより市内の古墳から出土されている土器等についてお話をお聞きし、皆さん、古代の人々の生活の知恵に感心していました。



【お問合せ】長井市社会福祉協議会
TEL: 0238-87-1822 (直通)
0238-88-3711



ならさんのしあわせ引き寄せ整理術

第3回「衣替えをしよう!」

皆様、衣替えは終えましたか？
最近では衣替えをしない方もいらつしやいますが、洋服を見直す機会として衣替えをお勧めします。私はシーズンのものをしまう前に、写真のように基準を設けて4つに分けています。

着るつもりで取って置いたものでも、季節が変われば人の気持ちも、体型も変わる？(笑)
自分を守ってくれた洋服に向き合い、自分自身と向き合う洋服の衣替えは、心の衣替えかもしれません！

手放す洋服達も、単にゴミとなるわけではありません。廃品回収で回収された洋服の8割はリサイクルやリユースとして古着として販売されたり、発展途上国や紛争地域などへ寄付され誰かの身を守ってくれるのです。

あなたの不要なものは誰かが必要としているかもしれない。

不要なもの、手放してみませんか？
それも社会貢献の1つです！

あなたも衣替えをしてみませんか？



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/>

3・11を忘れない メッセージ

2019年3月11日に山形市文翔館で、「キャンドルナイト 追悼復興への祈り」が行われました。
来場していただいた方からのメッセージをご紹介します。(一部掲載)

もう8年…それでもあの日は一生
忘れません。今こうやって平和に過
ごせることに感謝します。
(山形市・女性)

みんなが穏やかな、平和な幸せな
生活が送れますように心からお祈り
します!(山形市・女性)

津波がこない米沢では、地震が来
ても津波の心配はしませんが、実際
にきているところの写真をみると恐
怖に感じ、これを後世に伝えていき
たいと思いました。(米沢市・男性)

みんなが一緒になり希望をもって頑
張って下さい。(長井市・男性)

Looking at the images & the
books,it's hard to imagine the
suffering and emotions.
At the same time,all the support
and aid received gives hope to
stronger communities and new
beginnings.がんばろう!!
(山形市・女性)

当時は高3だったので、時の流れは
早いなあと思う。今は社会人として
復興に役立つ事があればやって
いきたい。(山形市・男性)

たくさんの事を学ばせていただきま
した。平和な日常を大事に生きてい
ます。(山辺町・女性)

写真を見て、日々不自由なく生活を
過ごしている私の幸福を深く感しま
す。(山形市・女性)

全てが変わった3.11。1歩ずつ前に
進んで乗り越えていきたい。被災者
としてこれからも前を向いて進もう
と決意します。(山形市・女性)

みんなが元気で健康で事故のない
一日にしてほしい(山形市・男性)

まだ8年なのかも8年なのか、
うけとる人はそれぞれいるけど日本
中でがんばろう!!(山形市・男性)

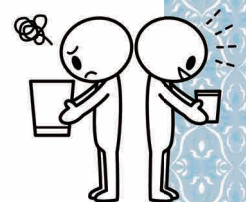
シェア
コラム

80

しあわせコロコロのつくった

正しさにこだわるあまり、他人にも、自分にも、不自由さを強いてしまうことがあります。大勢の人が素晴らしいと言っていることであっても、苦しいと感じるならば、それは自分には合っていないのです。合わないことが悪いわけでも、おかしいわけでもありません。それぞれの持つ価値観は違うからこそ面白く、楽しみも増えていきます。幸せの感じ方も人それぞれですから、同じものを見ても、同じ記事を読んでも、受け取る感覚は違うはず。それでいいのです。互いの違いを楽しめる心の器を作っていきましょう。自分自身が心地良いと感じる居場所を大事にしながら、お互いのあり方を尊重し合う。正しさにこだわるよりも、ご自身の優しさにフォーカスしてくださいね。

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



Special Interview

山形市 Hair with Water
美容師

おかざき まなみ

岡崎 真末 さん



Q 震災の前はごこで過ごしていましたか？

福島市出身です。美容学校を卒業し、美容師の免許を取り、千葉の美容院で働いていました。夫と暮らしていましたが、長男の出産をきっかけに2011年に福島市に帰郷しました。帰郷後すぐに東日本大震災に遭い、原発事故による放射能への心配から、一時東京にいる兄のもとへ避難をしました。1カ月後、福島市に戻り7月に長男を出産し、8月に家族3人で山形市へ避難をしました。家族のためにと、夫も山形で転職し協力してくれました。

Q 避難してからはどのように過ごしていましたか？

山形に来てからは、子育てと家事をしています。次男を3年前に山形で出産し、現在、長男は小学生、次男は幼稚園に通っています。最初に山形に来た時は雪が多い年で、暮らしているか不安もありましたが、果物や食べ物がいしく、子育て施設や遊び場も充実していて、生活しやすい環境でした。周囲の人も人情味があり、とても優しくしていただいています。子育てを通じてママ友も増えました。山形での暮らしも8年目になり、子ども達にとっては山形がふるさどになっています。



Q 今の仕事を始めたきっかけは？

本当は出産後すぐに働きたかったのですが、避難生活と育児のことで忙しく、7年経ってしまいました。福島から離れているとはいえ、放射能のことが気がかりで、他人へ子どもを預けるのを不安に思い、子供の面倒は自分で見えました。上の子の小学校への入学をきっかけに、復職しようと決めました。

今のお店に就職した理由は、震災直後から被災者の無料シャンプーや、被災者の子どもたちの無料カットなど、支援活動をしているというのを知っていたからです。お店に来たことはありませんでしたが、もし自分が復職するのであれば、被災者・避難者に寄り添っている、このお店で働きたいと思い自分から応募しました。思いが通り、採用していただき、昨年の9月から働いています。復職に関しては夫も応援してくれました。家事と仕事の両立は大変ですが、休日には仕事があるときは、夫に家事・育児を手伝ってもらっています。

Q 仕事を始めていかがですか？

家で子育てと家事をするだけでなく、子どもを預け、自分だけの時間が持てるようになり、充実しています。家以外の自分の居場所があることで、生きがいも増えました。徐々にお客様も覚え、仕事にも慣れてきました。髪がきれいになり、お客様の笑顔を見ることが、この仕事のやりがいだと感じています。オーナーはじめスタッフの皆さんも親切に教



【Hair with Water (ヘアウイズウォーター)】
～髪と肌を大切にされるための美容院～
1階・2階フロアを使った広々とした店内、お客様のKIDSルームも完備
火～木・日 10:00～18:30 / 金・土 10:00～20:00
(毎週月曜定休/その他休日あり)
住所：山形市大手町3-20 TEL：023-633-0532
WEB：http://hairwith.com

えてくれるので、学びながら日々楽しく仕事をさせていただいています。震災はまだ終わりではないという思いを込め、被災者への無料シャンプーとカットも続けてもらっています。髪をきれいにすることで、気持ちをリセットし明るくなってほしいと思っています。

避難者へのメッセージ

長くなつた避難生活も、すっかり日常のようになりましたが、日常ではないと思っています。ふるさと福島のことでも気がかりです。山形は雪を除けば暮らしやすいところだと思えます。のびのびと子育てをし、おいしいものを食べ、山形暮らしを楽しんでほしいです。お店にもお気軽にお越し下さい。

 **おすすめ情報**

福島県高校入試個別相談会

お子さまの高校進学は福島県内へとお考えの方を対象に、相談会を開催します。
 福島県内の高校は、夏休みからオープンスクールがスタートします。オープンスクール情報をはじめ、県立高校・私立高校の入試等情報を多くご用意いたしております。



- 日時：6月23日(日) 10:00~15:00 (終了16:00)
- 場所：山形市避難者交流支援センター
- 相談時間：10:00~ 11:00~ 13:00~
14:00~ 15:00~ (各回1時間)
- 募集人数：先着5名(5家族)
- 講師：NPO法人ビーンズふくしま 三浦 恵美里さん
- 対象：中学生の保護者(参加は父母お一人・ご両親・親子でも可能です)

【お申込み・お問合せ】

山形市避難者交流支援センター ☎023-625-2185
 ※個別対応(別室)で、完全予約制となっておりますので、個人情報の漏れや他の方に学力や志望校など聞かれる心配もありません。



山形県内交流会一覧 【置賜地区・庄内地区】

南陽市

がんばろう東北 憩いと交流のひろば

- 日時：第1月曜日(祝日はお休み) 13:30~15:00
- 会場：南陽市健康長寿センター(南陽市赤湯215-2)
- お問合せ：南陽市総合防災課 ☎0238-40-3211
南陽市社会福祉協議会 ☎0238-43-5888

長井市

定期交流会

- 日時：第4木曜日 10:00~12:00(内容によって変更あり)
- 会場：長井市老人福祉センター(長井市館町北6-19)
- お問合せ：長井市社会福祉協議会 ☎0238-88-3711(代表)
☎0238-87-1822(直通)

高島町

Happy♡Smile

- 日時：第2木曜日 10:00~12:00
- 会場：高島町中央公民館(高島町大字高島435)
- お問合せ：高島町社会福祉協議会 ☎0238-40-1661

米沢市

きっさ万世

- 日時：毎週水曜日 10:00~12:00
- 会場：万世コミュニティセンター(米沢市八幡原5-4149-9)
- お問合せ：☎090-9632-8370(澤田)

米沢市

サロン この指と~まれっ!

- 日時：年6回
- 会場：置賜総合文化センター
(米沢市金池3-1-14内容によって変更あり)
- お問合せ：米沢市社会福祉協議会 ☎0238-24-7881

米沢市

遊び場作り

- 日時：年9回 9:00~16:00
- 会場：よねざわ冒険遊び場あそべんちゃ~ランド
(米沢市上新田1166)

酒田市

こんにちわサロン with 避難者相談会

- 日時：第3火曜日 13:00~15:00
- 会場：酒田市地域福祉センター(酒田市新橋2-1-19)
- お問合せ：酒田市社会福祉協議会 ☎0234-23-5765

みつけ隊(3歳~未就学児)

- 日時：年5回 10:00~14:00
- 会場：米沢市上新田戸塚山

とがり隊(小学生以上)

- 日時：年6回 10:00~14:00
- 会場：米沢市上新田近辺

鶴岡市

にここ交流塾(65歳以上)

- 日時：5月、7月、10月、12月
- 会場：未定
- お問合せ：鶴岡市社会福祉協議会 ☎0235-24-0053

かあちゃんのか(一般女性・地元の方も歓迎)

- 日時：年5回 10:00~14:00
- 会場：米沢市上新田1166 あおぞら館
- お問合せ：NPO法人青空保育たけの子
米沢市上新田1166 ☎070-1143-1166

ゆべし

<材料> 20 個分

- ・上新粉 250g
- ・砂糖 125g
- ・醤油 45ml
- ・水 270ml
- ・クルミ又はごま 適宜

<作り方>

- ① 鍋に砂糖、醤油、水を入れて煮溶かす。
- ② ①が煮立ったらところに上新粉を少しずつ加え、ヘラでかき混ぜて火を止める。
- ③ ポリ袋に②を入れてよくこねてから 2 時間ほど寝かせる。
- ④ 寝かせた生地を 20 等分に丸めて形を整える。その上にクルミやごまを乗せる。
- ⑤ 蒸気の上がった蒸し器にクッキングシートを敷き、15 分位強火で蒸す。



☆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/>

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 水守の郷・七ヶ宿 福幸食堂えしかる



NPO 法人 水守の郷・七ヶ宿の代表の海藤節生さんが運営する「福幸食堂えしかる」は 2018 年 4 月 13 日にオープンしました。

看板メニューの「十三浜わかめうどん」は、被災地の沿岸地域で大量に廃棄されていた、売れ残りのわかめを麺に練りこんだものを提供しています。

店名の「えしかる」とは、エシカル消費（人と社会、地球環境、地域のことを考慮して作られたモノを購入・消費する）を推進したいという海藤さんの思いからつけられました。

すべて宮城県内の安心できる食材を使っていて、2021 年 3 月まで期間限定のオープンです。

- ・日替わり定食 850 円（メイン・惣菜 3 種・ご飯・スープ・お新香）
- ・ごはん・丼 600 円～（ホヤごはん・たこごはん・カレー丼他）
- ・わかめうどん 600 円～（ちくわ天・わかめ天・かき玉他）

※他にも多数のメニューがあります。

お問合せはこちら

福幸食堂えしかる

営業時間：11:30～14:00

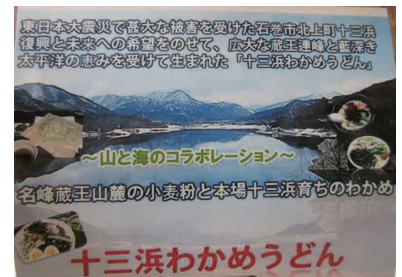
（ラストオーダー 13:30）

定休日：毎週日・月曜日

宮城県仙台市宮城野区榴ヶ岡 5 番地

みやぎ NPO プラザ 1 階

☎ 022-208-3836



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



Twitter



次号は 6月19日 発行です

情報提供や寄稿は
6月5日まで
お寄せ下さい。
お待ちしてまーす。



避難者向けフリーペーパー「うるかむ」

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/>

- * 昭和 38 年発行の週刊誌を入手。文通相手募集のコーナーを発見しました。名前・住所はもちろん、生年月日・電話番号まで個人情報バッチリ載っています。さすが昭和！今では考えられませんが。(海)
- * 白鷹町にある「釜の越農村公園の桜群」を初めて見ました。桜と雪山のコラボが絶景で、綺麗な景色を見ているだけで身も心も癒されました。樹齢 1200 年、歳をとってもいつまでも綺麗な桜はうらやましいかぎりです。(正)
- * 季節は桜から新緑、タケノコからワラビへ…。遠方へのお出かけも楽しい時期になってきました。農産物の直売店も野菜が豊富になる時期なので、立ち寄るのが楽しみです。(海)

つなごろう 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め情報、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>