

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 にこにこ交流塾 「神秘の山を訪ねて」／東北絆まつり
- ・From 山形 知事と避難者との懇談会
- ・ならさんのしあわせ引き寄せ整理術 (4)
- ・山形県内交流会一覧 ・しあわせココロの作り方 (81)
- ・Special Interview 酒田市 梶原 鈴紋さん
- ・みんなの声 ・ひと休みレシピ「ワントンスープ」
- ・団体紹介 NPO 法人仙台グリーンケア研究会 ・編集部より

第109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

にこにこ交流塾 「神秘の山を訪ねて」

絶好の場所です。美味しい空気をいっぱい
に吸い込み、すばらしい景色を見て癒され
た後は、今回のメイン会場の「湯殿山注連
寺」に向かいました。
注連寺は即身仏の聖地とされ、鉄門海上
人の即身仏が安置されています。庄内地方
を中心に、全国に十六体の即身仏が現存し
ています。即身仏を初めて見学した方も多



令和元年第1回目のにこにこ交流塾は、
鶴岡市社会福祉協議会主催で、5月9日
(木)に開催されました。この日は、山里
の新緑の美しさを見ながらバスで各地を巡
りました。
最初に向かったのが、六十里越街道の名
所「十王峠」です。標高約500メートル
から月山・鳥海山・庄内平野を一望できる



く、真剣な面持ちで見えていました。庭に咲
いている七五三掛桜は、咲き始めは白色で、
次第に桃色に変化するという神秘的な魅
力があります。本堂には、見る角度によっ
て色が変化する空間天井絵画が描かれて
いて、神社の一角はまさしく美術館です。
参加者は不思議な美術の世界にどンドン
引き込まれていきました。
次に向かった「湯殿山大日坊」では、お
寺の歴史や即身仏の由来を和尚様から丁
寧に説明を受け、お祓いしてもらいまし
た。その後、田麦俣の茅葺屋根と多層民
家に向かいました。武者のかぶった兜の
姿に似ている茅葺屋根を車内で見ながら、
昔にタイムスリップしているようでした。
最後はみんなで蕎麦をいただきました。
参加者からは、「山は風が冷たいが、雰
囲気があってとても神秘的だった」「秋の紅
葉の時期にまた来たい」などの声が聞かれ
、いつもとは違った神秘的な鶴岡市を体験
できた一日となりました。

【お問合せ】
鶴岡市社会福祉協議会
TEL: 0235-24-0053

まつり

多彩な東北が熱い絆でひとつになる 東北絆まつり 福島で開催

東日本大震災からの復興を願い、東北地方の六祭りが共演する「東北絆まつり」が6月1日(土)、2日(日)福島市で開催されました。先頭の「福島わらじまつり」は、重さ約2トンのわらじを担ぎ、リニューアルした音頭や振り付けを初披露しました。2番目に登場した「山形花笠まつり」は色鮮やかな花笠を手に踊りを繰り広げました。その後「盛岡さんさ踊り」「仙台七夕まつり」「青森ねぶた祭」「秋田竿燈まつり」と続き、総勢1200人の踊り手が2.2kmのコースをパレードしました。

「東北絆まつり」は東日本大震災からの復興と鎮魂をテーマに、2011年7月に始まった東北六魂祭の後継イベントで、次回は2020年5月30日(土)、31日(日)に山形市で開催の予定です。



知事と避難者との懇談会



5月11日(土)に米沢市の置賜総合文化センターにて「知事と避難者との懇談会」が開催されました。会場には福島県から米沢市に避難された方とその家族、山形県知事、米沢市をはじめ福島県など行政関係者、および支援者代表らが出席しました。



て良いことが多かった。周りの人にも恵まれ楽しく暮らしている」といった感謝の声とともに、「住宅支援が終了し家賃負担が増えている。いつまで避難生活を送れるだろうか、という心配を抱えながら生活している」「子育て支援とともに高齢世帯への配慮もお願いしたい」などの要望も寄せられました。

また、支援者からは「今日は感謝の声を多数お聞きし、大変うれしい。8年経ったが支援の継続は必要だと思っている。皆様の声をこれからの支援に生かしていきたい」とのコメントも寄せられました。



ならさんのしあわせ引き寄せ整理術

第4回「家の顔を整えよう！」

何をするにもツボがあります。笑いのツボ、指圧のツボ。「そこを押さえれば効果的」というのがツボなら、掃除や片づけにもツボがあるのです。どこからやっても同じではないのです。では、家の顔ってどこでしょう？

それは玄関!!

ドアを開けて目に入るその家の玄関は、正に家の顔。

過去300軒以上の玄関を拝見しておりますが、

玄関を見れば概ねその家庭の事情が分かります。

決して一足も靴が出ていないのがあるではありません。

履き拭きされた床や棧、きちんと揃えられた家族の靴。

揃えられた靴があれば、もしもの時でもサツ!と履き避難できます。

みなさんのご自宅はいかがですか？

片づけは、誰でも、いつでも、できることから始めましょう!

「最近、なかなか片づかないな」とお悩みでしたら

まずは玄関をきれいにしてみてもいいかがでしょうか?

玄関ドアを開けただけで気持ちがよくなりますよ。



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、今の暮らしの中に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！



昨年の夏からデイサービスで働いています。避難生活を始めてから自分の祖父母とは年2、3回しか会えずとても寂しいのですが、デイサービスで祖父母と同年代くらいの沢山の優しい利用者さんと触れ合えて幸せを感じます。

(南相馬市→南陽市・30代女性)



4月に福島にもどりました。生まれてから震災があるまでずっと福島に居たはずなのに、米沢の生活に慣れてしまい、今はなんだか違和感がある感じです。野菜など買うのに米沢に通ってます。ずっと米沢にいたかった。社協の方々ははじめいろんな方にお世話になりました。

(福島市→米沢市・40代女性)



4月30日午後6:00 平成最後の「風呂の会」(男性のみ)の集いに声かかる。同じ時刻に体育館、銭湯に来るいつもの方々、これまでは軽く会釈する程度でした。まる7年浴槽で静かに入浴している自分も、顔見知りだが、名前、年齢、仕事何も知らない方々なのに、「どうですか」と誘いの声がかかった。内心、本当の意味での裸の付き合いネ、と思った。避難し世話になっている人間として、山形県民の心の温かさにふれ感謝し、素晴らしい思い出の忘れえぬ一日となりました。平成よ、さようなら、令和よ、こんにちは！！

(伊達市→天童市・70代男性)



福島で米沢で、赤湯の烏帽子山で満開の桜を見た。何回見てもいいものだ。心が弾む。北上する桜を追いかけて行きたいくらいだ。福島の三春の滝桜も大好きだ。烏帽子山で三春の滝桜二代目滝桜があった。国指定天然記念物です。

(二本松市→米沢市・60代女性)



先日避難していた酒田市へ行きました。おいしい山菜と野菜をいっぱい買って大満足！！ついでに海鮮市場で550円のまぐろ丼を食べ安さとおいしさに感謝！！やっぱり酒田最高です！！酒田の皆さん！！お元気ですか？お世話になりました。

(南相馬市→郡山市・50代女性)



米沢の桜が満開です。今年は早いしあたたかい。不思議なカンジがします。

(福島市→米沢市・40代女性)

シェア
コラム

81

しあわせ
ココロの
つくりかた

「人生うまくいかない」と思うてしまうことは、誰にでもあるものです。

けれど、それは「人生がうまくいっていない」のではなく「自分の思い通りにならない」に他なりません。

人は、ひとりでは生きていけない存在ですので、人と接することは不可欠です。誰もが同じ思いを抱いているわけではありませんから、意見の相違が生まれたり、時には衝突することがあるのも当たり前。

「自分の思い通りにならない」からと嘆いたり、腹を立てたりするのではなく、その経験で得られる気づきに心を向けて、楽しめる余裕を持ってみましょう。小さな自然であっても、周りの景色に丁寧に目を向けてみれば、今までとは違う感動に出逢えるかもしれません。どの道を選び歩んでも、自分の人生の物語です。苦しくなったら放り出してもいい。もちろん、その場所で踏ん張って乗り越えてもいい。どちらの道を選んでも、そこには、必ず、大切な気づきと学びが煌めいているのです。

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

東北公益文科大学 3年
酒田市

かじわら れもん
梶原 鈴紋 さん



Q 震災の時の様子を教えてください

宮城県気仙沼市出身です。当時は小学校6年生でした。卒業式の目前だったので、学校で卒業文集を作成している時に地震がきました。数日前にも大きな地震がきたばかりだったので、慌てずに様子をみていたらどんどん揺れが大きくなり、先生の指示で机の下に隠れました。揺れがおさまり校庭に避難しましたが学校の近くに川があったため、津波がくるのではないかと恐怖を感じました。その後、迎えにきた親と一緒に自宅に帰りました。幸いにも高台にある自宅は無事でしたが、海の近くにあった祖父母の自宅が流され、祖母がいまだに行方不明になっています。

Q 震災後はどのように過ごしていましたか？

自宅が崩れそうだったので、2日間、車の中で避難生活を過ごしました。自宅の中は家具や食器などが散乱していましたが、余震も多く片付けなどは何も手をつけられずに日々を過ごしていました。1ヶ月ほどは電気のつかない生活だったので、寒くて体調を崩し、熱を出してしまいました。当時は病院にも行けず、薬もありませんでしたが、近所の人が毛布を持ってきてくれた時は人の温かさを身にしみて感じました。今までは暖



かい環境が当たり前だったので、当時小学校6年生の自分にとってはとても辛い経験でした。4月になり中学校に進学しましたが、家族が亡くなり学校に来なくなつた友人もいました。高校生の時は障害者施設でボランティアをしました。母親を亡くし悲しんでいた障害児とふれあい、今自分が出来る事はこの子と一緒に楽しむ事と感じました。その気持ちが伝わり別際に泣きながら感謝してくれました。

Q 酒田市に来てからはどのように過ごしていますか？

2017年4月に酒田市の東北公益文科大学に入学しました。公益大は学費が安く、海外への留学制度もあり、公務員を目指している自分にとってはピッタリの大学でした。大学では、男子バスケット部のマネージャーとして活動をしています。試合中はスコアを付け、練習後の片付けや部員のお世話をしています。2年生の時にはアメリカへ1ヶ月ほど留学をしました。

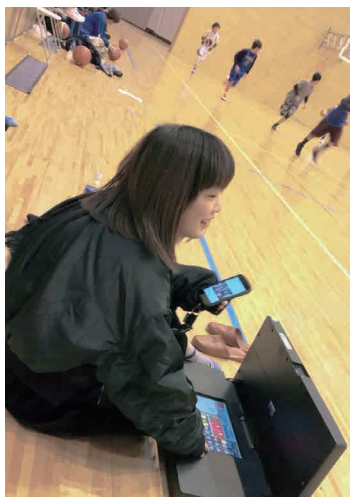
Q 酒田市の実家には2〜3ヶ月に1回は帰っていますが、自宅近くの風景は震災前とすっかり変わってしまいました。今まで高い建物がほとんどなかった場所に、ビルの様な復興公営住宅がたくさん建ち、多くの人が入居しています。新居が津波で流されてしまい、ここに住めるだけでもありがたいと話ず知り合いもいました。その一方で、津波で流されてしまった沿岸部の祖父母の自宅の跡地には今も何も建っていません。

Q 今後はどんな事をしたいですか？

将来はまだはつきり見えていませんが、大学のゼミで各地の災害を調べています。災害は日本全国でどんどん多くなっている、自分が経験した東日本大震災を伝えていく事は大切だと感じました。今後自分が経験した事、感じた事、思った事を地元気仙沼市の高校生に伝えていきたいと思っています。

避難者へのメッセージ

震災から8年が過ぎ、忘れ去られてしまう事が多くなりましたが、3月11日は自分にとつては忘れられない日になっています。何年たつても復興は大切な事で、どんどん復興は進んでいます。今後、どんな気持ちで過ごせばいいのか分からない人もたくさんいますが、日々頑張つて皆さんが元の生活に戻る事を祈っています。



☆梶原さんと連絡が取りたい方は下記までお問合せください。お繋ぎします。
【お問合せ】復興ボランティア支援センターやまがた
TEL: 023-674-7311
メール: kzunaa@yamagata.t.jp



山形県内交流会一覧【村山地区】

寒河江市

ふるさと交流広場

○日時：毎週木曜日 10:00～15:00
 ○会場：フローラ SAGAE4 階 402 教養文化室
 (寒河江市本町 2-8-3)
 ○お問合せ：寒河江市社会福祉協議会 (奈良崎)
 ☎ 0237-83-3220

寒河江市 西村山

ハチドリ一滴の会

○日時：7月～1月 (随時予定)
 ○お問合せ：ハチドリ一滴の会 代表八矢昭司
 (河北町谷地字荒町東 7-2)
 ☎ 080-4512-5402/090-7078-0648

天童市

ちえっと寄れ茶～

○日時：毎月1回 10:00～12:00
 ○会場：天童市総合福祉センター (天童市老野森 2-6-3)
 ○お問合せ：天童市社会福祉協議会
 ☎ 023-654-5156 (有路・今野)

山形市

おしゃべりサロン

○日時：毎月第2水曜日 11:45～17:45
 ○会場：福島こころの公民館 fucco (ふっこ)
 (山形市東山形 2-1-19)
 ○お問合せ：☎ 023-674-6013

山形市

ままカフェサロン

○日時：月1回～2回 10:00～15:00

はーとタイム

○日時：5月～3月 (全9回予定)

○会場：子育てランドあ～べ (山形市七日町 1-1-1)
 ○お問合せ：NPO 法人やまがた育児サークルランド
 ☎ 023-687-1720

山形市

わくわくのたねの会

○日時：毎月第2火曜日 10:00～12:00
 ○会場：「ここふく@やまがた」事務所
 (山形市双葉町 2-4-38 双葉中央ビル3階)
 ○お問合せ：ここふく@やまがた ☎ 023-674-0606
 NPO 法人山形の公益活動を応援する会・アミル

山形市

花・はな会 (お茶のみ・手芸の交流会)

○日時：第3水曜日 9:30～12:00
 ○会場：元木公民館 (山形市元木 3-4-8)

お茶ちやの会

○日時：毎月第2・第4月曜日 10:00～13:00
 (火曜日開催の場合あり)
 ○会場：山形市社会福祉協議会 1階会議室又は高齢者室
 (山形市城西町 2-2-22)
 ○お問合せ：☎ 023-645-8061

山形市

浜通り交流会

○日時：毎月第4木曜日 13:30～15:30

日曜カフェ

○日時：毎月1回日曜日 10:00～15:00

こども day

○日時：毎月1回日曜日 10:00～13:00

まちの保健室

○日時：毎月1回金曜日 10:00～12:00

まちの保健室スペシャル

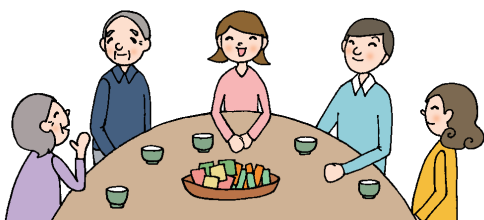
○日時：8月・11月・1月 10:00～12:00 または 13:00

薬膳体験

○日時：7月・10月 10:00～13:00

○会場：山形市避難者交流支援センター
 山形市落合町1 (山形市総合スポーツセンター3F)

○お問合せ：☎ 023-625-2185



ワンタンスープ^o紅花若菜入り

<材料> 6人分

- ・ワンタンの皮 18枚
- ・豚ひき肉 50g
- ・長ネギ(みじん切り) 5cm
- ・生姜(すりおろし) 1/2かけ
- ・酒 大さじ 1/2
- ・しょう油 少々
- ・塩 少々
- ・砂糖 少々
- ・紅花若菜(ザク切り) 10g
- ・卵 1個
- ・ネギ油 少々

<スープの材料> 6人分

- ・スープ 900ml(シャンタン大さじ 1)
- ・酒 大さじ 1
- ・塩 鍋に少々
- ・コショウ 少々
- ・ミニトマト 3個
- ・紅花若菜 適宜

<作り方>

- ① ボウルに豚ひき肉と長ネギと生姜、紅花若菜と酒、しょう油、塩、砂糖、ごま油、コショウを入れよく練りワンタンの皮に包む。
- ② スープと長ネギの青い部分と生姜の薄切り(分量外)を入れて中火にかける。煮立ったら弱火にして10分煮立て、長ネギと生姜を取り除いてから粗く切ったミニトマトを加えて煮立て、酒、塩、コショウで味を調える。溶き卵を入れる。
- ③ 別の鍋に湯を沸かしワンタンを茹でる。
- ④ 器に茹でたワンタンと若菜を入れ①のスープを回しかける。



☆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/>

レシピ提供：在来作物案内人 鈴木淳子さん

団体紹介

～大切な人を亡くした方の「わかちあいの会」～



大切な方を亡くした方の「わかちあいの会」を宮城県・山形県で開催しています。病死・事故死・自死・災害等、亡くなった原因は問いません。

- ・ご遺族同士が、喪失による悲しみ、怒り、辛いお気持ちを静かに語り合える時間です。
- ・日常生活で語れなかったことを、ご遺族同士わかちあっていただく場所です。
- ・大切な人、かけがえのない人を亡くされた方、どなたでもご参加いただけます。
- ・参加費は無料です。
- ・予約の必要はありませんが準備の都合上、事前にご連絡いただくと助かります。

○山形会場

日時：奇数月 第4日曜日 14:00～16:30 ※今後の予定 7月28日(日)
 場所：山形市市民活動支援センター(山形市城南町1-1-1 霞城セントラルビル22階)

○仙台会場

日時：毎月 第2土曜日 14:00～16:30 ※今後の予定 7月13日(土)
 場所：あしなが育英会仙台レインボーハウス3階(仙台市青葉区五橋2-1-15)

○石巻会場

日時：毎月 第3土曜日 14:00～16:30 ※今後の予定 7月20日(土)
 場所：石巻レインボーハウス(石巻市中里2-2-3)

★会場等変更になる場合がございます。詳しくはHPでご確認ください。

お問合せはこちら

NPO 法人仙台グリーフケア研究会

☎ 070-5548-2186

URL: <https://sendai-griefcare.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7月17日発行です

情報提供や寄稿は
7月3日まで
お寄せ下さい。
お待ちしております。



* 緑あざやかな時季ですが、雑草との戦いも始まりましたね。取つても取つても生えてくる。日焼けを気にして夕方の1時間で勝負します。(結)

* 福島で開催された東北絆まつりに行きました。人の多さに驚きでしたが、華やかな東北六祭りは何れも見えた気があり、来年の山形開催も楽しみです。(正)

* 心機一転、自然が豊かな場所に引越しました。朝は鳥のさえずりが響き、夜は星がきれいです。それにしても引越して大変ですね。落ち着いて生活できるまでは、もう少しかかりそう。(海)

facebook



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

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/>

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。