

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 【寄稿】でん六工場見学と蔵王連峰を楽しむ会 / 薬膳体験
- ・From 宮城 【寄稿】塩竈市浦戸諸島寒沢復興支援活動
- ・ならさんのしあわせ引き寄せ整理術 (5)
- ・おすすめ情報 ・しあわせココロの作り方 (82)
- ・あれから8年 東日本大震災を語る (第1回) 千川原公彦さん
- ・みんなの声 ・ひと休みレシピ「あずき in コーヒーゼリー」
- ・団体紹介 災害復興サークルチーム moreE ・編集部より

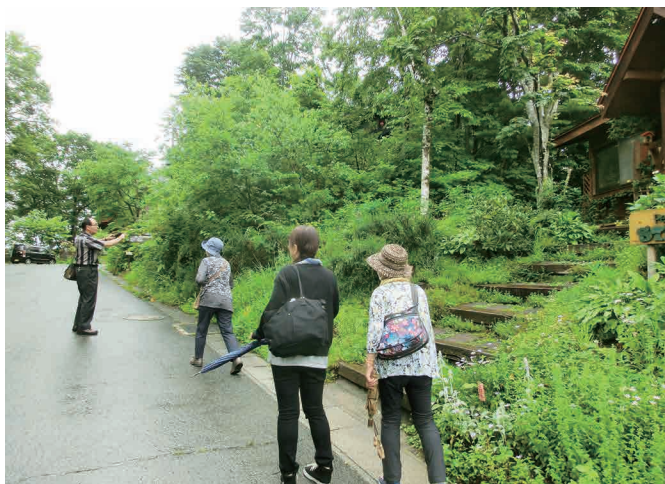
第110号

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: 2400部

寄稿

でん六工場見学と蔵王連峰を楽しむ会

形県に避難してきた当時、でん六工場が山形にあることに感動したのよ。見学が楽しみ。との声も聞かれました。ロビーに入り「でんちゃん」と一緒に記念撮影し、はく製かと思うくらい巧妙な、木彫りの上山市の鳥「小鷲」に感動しました。広大で自然豊かな工場では、蔵王のふんだんな天然水を利用した製造工程や安心安全への取り



6月28日(金)、天童市社会福祉協議会主催の交流旅行「でん六工場見学と蔵王連峰を楽しむ会」を開催しました。前日の大雨で、天候には皆さん心配したようですが、当日は雨が止み、曇り空の天候でも「日頃の行いが良いからだね」と満足しながら市の福祉バスに乗り込みました。まずはでん六蔵王の森工場見学です。「山



【お問合せ】
天童市社会福祉協議会
TEL:023-654-5156

組みを学び、更なる「でん六」の良さを発見しました。次に上市市で今話題の「マクロビオティック」をベースとした食事をいただきました。古民家のお店には昔懐かしい置物が多数あり、懐かしさに会話が弾みました。旬の野菜の素材の味を生かした体に優しい食事をいただき、飲み物一つ一つまでも素材へのこだわりが伝わり、皆さん大満足の様子でした。本来ならば、次は蔵王お釜見学の予定でしたが、天気予報はあいにくの濃霧注意報のため、予定を変更し蔵王ペンション村へと向かいました。「連れて行ってくれるならば、どこでも良いよ」と大自然の中の草花を楽しむ「ぐっと山形」でお買い物をして帰路につきました。「なかなか出かけられないので、旅行を楽しみにしている。今回も楽しかった。また秋も楽しみにしているね。」と今回の交流旅行も楽しい一日となりました。

From 山形

薬膳体験



7月6日(土)に山形市避難者交流支援センターにて「薬膳体験」を開催しました。同センター元スタッフで薬膳マイスターの庄司あき子さんを講師に、夏のおすすめ食材や健康チェックのお話し、薬膳料理の試食などを行いました。

この日のメニューは、先生が事前に作った、スパイスカレー・ナスのオイル酢漬け・トマトのポン酢漬けなど5品が提供されました。夏バテ予防に“酢”やスパイスが良く効いていて、味も格別でした。

参加者からは「ナス・トマトが絶品だった」「今日のレシピは家族に伝えたい」「山形は食べ物おいしいとあらためて感じた」などの感想が聞かれました。

講師からは、「薬膳を未病に役立て、毎日続けて欲しい」とコメントされました。次回は10月19日に「冬の薬膳体験(仮)」を開催予定です。お楽しみに!



寄稿

塩竈市浦戸諸島寒風沢 復興支援活動



山形県環境保全協議会は県内の企業約200社が加入している協議会です。

東日本大震災を機に、当協議会としても何か協力できないか検討を始め、平成23年9月に会員企業の従業員とその家族、約60名が参加し塩竈市内と浦戸諸島桂島2ヶ所に分かれ、海岸の瓦礫の撤去や民家の泥出しなどの活動を行いました。

翌年からは、ボランティアの手が足りていない同じ浦戸諸島寒風沢(さぶさわ)で活動を始め今回で9回目の活動になります。

今年度は6月22日(土)に参加者34名で活動を行いました。震災当初は、民家の泥だしなどの作業が中心でした



【お問合せ】山形県環境保全協議会事務局
(特定非営利活動法人 環境ネットやまがた内)
山形市上桜田 3-2-37
TEL : 023-679-3340 FAX : 023-679-3389
E-mail : hozenkyo@eny.jp
<http://www.eny.jp/hozenkyo/default.htm>

が、この島は一人暮らしのお年寄りが多いことから、近年は交流をメインとした活動を行っています。今回は民家の窓拭き、除草作業、昼食会、寒風沢散策や、島の方との交流を通じて震災当時のお話などもお聞きしました。参加者は毎回参加される方、これまで機会がなく初めて参加される方など様々です。参加者からも継続的に活動を行うことが大事だと声をいただき、来年も活動していきたいと思えます。



ならさんのしあわせ引き寄せ整理術

第5回「整理、収納、整頓、片付けの違い」

よく聞くことばですが、その違いについて書いてみました。

学校の教室などに「整理整頓」と貼ってあることがあります。では、どういう意味でしょうか？

整理整頓は「整理」と「整頓」に分かれ四文字熟語ではありません。

整理とは、自分(家族)の基準で分けること

収納とは、すぐに使うモノを入れておくこと

整頓とは、見た目よく、誰もが使いやすいに入れること

片づけとは、使ったものを元に戻すこと

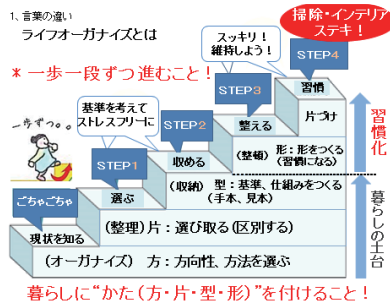
保管は、たまに使うモノを取っておくこと

保存は、宝物を大事にしまっておくこと

ことばにはそれぞれ意味があります。整えるということは、整理して収納して整頓しておくことです。整理する基準は人それぞれ。

例えば親でも子供の物を勝手に捨てたりしてはいけませんよ。小さなお子さんのいるご家庭ではことばの違いを教えながら、お子さんと一緒に整理収納してみたいかがでしょうか？

不要になった文房具は寄付することで社会貢献！



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！



娘の高校受験について色々悩み中。息子は高2。あと1年半もすれば大学か専門学校で県外へ…となると、娘は福島の高校が良いのか…と。でも本人の気持ちが一番ですが…。(郡山市→山形市・40代女性)



長く山形にいる一人です。雑草の強さに感服です。(自分は折れています) 散歩時、道端の草花をほめたり触ったり、外でのうれしさを発散しています。山形の花所を巡る事が夢で〜す。出来るかな？
(山形市・70代女性)



上杉の城下町、米沢で道路の脇の街路樹の所に朝6時からマリーゴールドの花をいっぱい皆で植えた。米沢では観光客が多いのでおもてなしにもなると思いました。花植えに出てすがすがしい気持ちになりました。道路を通る度に、自分達が植えた花の成長を見るのも楽しみです。そして水やり、草むしりなど花の世話も頑張りたいです。
(二本松市→米沢市・60代女性)



8年も住み慣れるとすっかり山形県民になってきました。時々、福島に帰省しますが道を間違ったり、故郷を懐かしんだり…そんな自分にビックリします(笑)
(南相馬市→酒田市・50代女性)



東北絆まつりを見にでかけ、福島の競馬場まで行って謎ときをしたり、ポニー(馬)に乗ったり子供と思い出作りました。楽しかったなア。
(福島市→米沢市・40代女性)



山形市の友人が、福島の遊び場に家族で来て良い思い出になりました。「高速開通で便利になりました」とのこと。(福島市→米沢市・40代女性)



今年のさくらんぼは出来どうなのでしょう。2度ほど食べる機会がありました。おいしかったのですが……
(福島市→米沢市・40代女性)

シェア
コラム

82

しあわせコロコロのつくりかた

人の数だけ、それぞれの物語がある。その人にまつわる人々がいて、その家の、その家系の物語がある。幸せな時代もあれば、悲しみの時代もあっただろう。けれど、時代の流れの中に於いて、ただ悲しみや痛み、不幸せの中にのみ在り続けるということはないように思う。新しい命、若い笑顔が、悲しき時代を払拭する。きっと、この世はそうやって命を繋ぎ、悲しみの中にも喜びの種を撒き、花を咲かせてきたのだろう。

自分の人生がどこまで続くものか、どんな人であってかわからない。生まれたからには、必ず、死という特別なようで当たり前の終わりの時を迎える。人生という時間枠の中で起こる出来事を、両端をくぐられた小さなラムネの束の一つ一つに当てはめるなら、単一の味の真っ白なラムネではなく、淡いピンクや緑や黄色、紫など様々な色合いが溢れている方がわくわくする。時には、思わぬ味わいのあるものもあるかもしれないが、それもまた、人生の醍醐味と受けとめられたなら、すべての時間を味わい尽くし、生まれてきて良かったと言って還ることができるかもしれない。

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



あれから8年 東日本大震災を語る(第1回)

「大震災、反省と教訓」

寄稿

ウェザーハート災害福祉事務所 千川原 公彦

北海道有珠山噴火(2000年)より災害支援活動を開始。以降、震災・水害・竜巻等26の被災地に関与、主に避難所や災害ボランティアの関連業務に従事しています。大震災の際は災害派遣で塩釜市を担当。現在は、西日本豪雨(愛媛県)の復興支援に携わっています。



左から2人目が千川原公彦さん

も全く同じだったのではないのでしょうか? そういった立場の皆さんとお会いする機会が私も多くありましたが、「復旧と復興の違い」が分からないかたも多かったように思います。まだ食料不足の被災地があるにも関わらず、「津波工リアを公園にしよう」「震災を忘れないようにモニメントを建ててはどうか?」。そういった声も多々聞こえてきました。



防災や復旧復興への取り組みは、一歩ずつ進んでいる状況だといえます。

8年前の3月を振り返ってみて。2011年3月11日。山形県庁の10階にある会議室で大きな揺れを体験しました。背筋が凍る思いをしながら、会議室におられた皆さんを避難誘導した記憶があります。そして、県庁に設置された災害ボランティア支援本部での寝泊まりが始まり、今日は山形県内に設置される避難所のサポートを、そして明日は津波被害に遭った被災地への支援活動を。といったように、一ボランティアという立場ではありませんでしたが走り回る日々が続きました。

被災地支援にあたる人たちも混乱状態。「想定外」という言葉は使いたくはありませんが、事実そのような状況でした。それゆえに、被災者の皆さんへの支援が遅れたり、地域毎の支援の格差が生じたりもしたはず。私を含めて、支援する側の知識を高め、能力を上げなくてはならない。そう感じた2011年の3月でした。

少しでも高齢者が生活しやすいような避難所づくりを。被害が出た家には質の高い応急措置を。復興期に孤独死がないような取り組みを。大震災の時には無かった支援や制度が、いま全国の被災地では展開されています。根底にあるのは「災害があっても、普段の暮らしができる幸せを取り戻そう。大震災の教訓を生かそう」。そういった考えが浸透しつつあります。

西日本豪雨など、全国で大きな災害が発生し続けています。大震災後には福島や宮城、山形でも水害がありましたし、先日は庄内沖を震源とする震災もありました。一方で、行政や議員の皆さん、そしてNPOやボランティアの皆さんの中には高い専門性を持った「防災や被災地支援のスペシャリスト」が存在するようになりました。

とは言え、災害が起きるたびに課題は噴出します。日本は災害大国ではあるものの「防災大国、復旧復興大国」にはまだなっていない。ですが、災害が起きるたびに「つずつ新しい制度が作られています。その制度の多くは、私たちの暮らしには直結しない物事ではあります。大震災をきっかけに、



おすすめ情報



夏休み 絵画教室

東北芸術工科大学の学生さんを講師に「絵の描き方のコツやポイント」を教わります。

日時：8月7日(水)・9日(金) ・午前コース(10:00～12:00) ・午後コース(13:00～15:00)

場所：福島こころの公民館 fucco (山形市東山形 2-1-19)

内容：夏休みの宿題の絵を描きます。(ポスター、風景画、感想画など。工作は要相談)

対象：小学生(中学生で参加したい方ご相談ください)

定員：各回5名程度(先着順)

持ち物：使用する画用紙など 下書き用鉛筆、画材(学校で使用している絵の具やクレヨンなど、各自が使用するもの)

※課題によってサイズが違います! ※参加を希望する方は fucco へご連絡ください。

【お申込み・お問合せ】福島こころの公民館 fucco TEL:023-674-6013 E-mail: fucco@kakehasi.jpn.org

ままカフェサロン in はらっぱ館 流しそうめんて暑気払い!!

グラウンドゴルフで汗を流した後は、天然の竹を使った本格的なセットで流しそうめんを楽しんでみませんか?

日時：8月10日(土)10:30～13:00

場所：蔵王みはらしの丘ミュージアムパークはらっぱ館(山形市みはらしの丘 2-32 Tel:023-674-0510)

対象：山形に避難している家族 内容：グラウンド・ゴルフ、流しそうめん

参加費：一家族200円 申込締切：8月5日(月) お電話、FAX、メールなどでお申込み下さい。

持ち物：飲み物、汗拭きタオル、帽子、着替え、流しそうめんて流してみたい食材(ひと家族1品)

【お申込み・お問合せ】NPO法人 やまがた育児サークルランド

TEL:023-687-1720 FAX:023-687-1721 E-mail: homestart-yamagata@ikuji-land.jp



第8回「夏まつり」

日時：8月7日(水)10:00～12:00

場所：万世コミュニティセンター中庭
(米沢市八幡原 5-4149-9)

参加費：無料

対象：避難者の方、お子様、みんなで参加ください!

※託児もあります。

内容：流しそうめん、ボールすくい、わたあめ など

【お問合せ】JR 東労組米沢地区 OB 会

TEL:0238-21-5209(長尾)



夏のお出かけスポット



■山形市馬見ヶ崎プールジャバ

屋外には4種類の波が楽しめる造波プールや溪流スライダー、屋内には25メートルプールやスパイラルスライダー、キッズプール、リラックスポールなどがあり、子どもからお年寄りまで楽しめる施設です。

屋外プール営業期間：9月1日(日)まで10:00～18:00

屋内プールは年中営業 月～土 10:00～20:00

日・祝日 10:00～18:00

夏期使用料：大人600円/高校生400円/中学生以下300円

場所：山形市小白川町字川原 1237 TEL:023-633-8989

■鶴岡市立加茂水族館

50種以上のクラゲを展示しており、世界に誇る直径5メートルの水槽「クラゲドリームシアター」には、約2千ものミズクラゲがいます。また、アザラシ・アシカプールの観覧スペースは広々として、気持ちよさそうに泳ぐ姿をカフェスペースでのんびりと眺めることもできます。お子様連れでお楽しみいただける水族館です。

営業時間：9:00～17:00(最終入館は閉館30分前)

※夏休み期間は一部延長あり

料金：大人・高校生以上1,000円 小・中学生500円

幼児・未就学児無料

場所：鶴岡市今泉字大久保 657-1 TEL:0235-33-3036



■お釜(噴火口)

蔵王刈田岳・熊野岳・五色岳の3峰に抱かれた円形の火口湖で釜状なので「御釜」という名前がつけました。湖面はエメラルドグリーンの水をたたえ、荒々しい火口壁と対比して神秘的な雰囲気。冬の樹氷と共に蔵王の象徴となっています。

期間：5月上旬～10月(例年11月上旬～4月下旬は、蔵王エコーライン・ハイラインの冬期通行止めに伴い、基本的に見学することができません。)

場所：宮城県刈田郡蔵王町遠刈田温泉倉石岳国有林内



あずき in コーヒーゼリー

<材料>

- ・インスタントコーヒー 大きじ 2
- ・水 300ml
- ・砂糖 30g
- ・あずきのカンズメ 1缶 (170g)
- ・ゼラチン 2袋 (10g)
- ・水 50ml
- ・アイスクリーム 適宜

<作り方>

- ①ゼラチンは水にふやかしておく。
- ②鍋に水と砂糖を入れ、インスタントコーヒーを加える。火を止めて、あら熱が取れたらゼラチンを加えて溶かす。
- ③②にあずきを加えてまぜ、広めのバットにいれたら冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- ④固まったらフォークで細かくクラッシュして器に盛り、好みでアイスクリームを添える。



☆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

東北公益文科大学 災害復興サークル チーム moreE



東北公益文科大学の災害復興サークル、チーム moreE (モアイ) は、現在 27 名ほどの部員で活動をしています。主な活動として、東日本大震災で被害にあった宮城県南三陸町にある、のぞみ福祉作業所で作られた、ハガキ、タオル、カップなどのモアイグッズを庄内地域で代理販売をしています。売り上げの 8 割をのぞみ福祉作業所へ、2 割を被災した地域の施設へ支援金として送っています。今年の 3 月は、豪雨被害にあった岡山県倉敷市の真備町に募金の寄付と、芋煮の炊き出しのボランティアに行きました。

サークル名の moreE (モアイ) には、もっと (more)、縁 (E)、援助 (E)、笑顔 (E) の 3 つを増やしていきたいとの願いが込められています。また、南三陸町に、チリのイスタ島から友好のシンボルとして送られたモアイ像の意味も含まれています。

3 月 11 日のキャンドルナイトでは、東日本大震災を風化せず、復興を応援したいという想いで毎年、イベントの司会や、キャンドルナイトのワークショップの手伝いをしています。

今後は、地域活動を増やし、庄内地域以外でモアイグッズの販売をしたいと考えています。今まで自分たちが学んだ事を、地域の方々や子どもたちに伝える事を目標にイベントを企画したいと思っています。

★モアイグッズはこちらから購入いただけます。

<http://www.nozomipaperfactory.com/>



お問合せはこちら

チーム moreE 公式 SNS

- Facebook : @ teammoreE
- Instagram: team.moree
- Twitter: @more_E_
- メール : nozomoree711@gmail.com (代表 後藤千花)

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 **8月21日** 発行です

情報提供や寄稿は
7月31日まで
お寄せ下さい。
お待ちしております。



* スマホに変えて1ヶ月。結局、電話とメールしか使っていないことが判明。プランを下げました。小さな画面で文字を打つのが億劫です。使いこなせるのはいつの日か?? (結)

* 8月で1歳になる我が家の愛犬はやんちゃ盛り。留守番時は部屋の壁紙をはがし、散歩時は通行人に吠えまくり。この前は食卓の唐揚げを口いっっぱいに詰め込んでいました。(正)

* 店頭には夏野菜が並びはじめ、価格もお手頃になってきました。我が家の食卓も野菜中心でヘルシーな日々。これで運動をすればバッチリです。(海)

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り情報、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>