

◆ 鶴岡市避難者支援だより ◆ No. 118 2014. 2. 28 発行

2月20日現在の報告で、鶴岡市には岩手県3人、宮城県63人、福島県194人合計260の方が避難世帯台帳に登録されています。最も多い時には500人を超える方が滞在しておられましたので“少なくなった”と思われるでしょうか？山形県の発表によると庄内地方全体では572人の避難者受け入れ状況です。(鶴岡市に加え酒田市282人、三川町5人、庄内町9人、遊佐町16人)震災・原発事故をきっかけに庄内に来た皆様、まだまだ思わぬところで出会っているかもしれませんね！(志)

今野安健 陶芸教室 開催レポート♪



2月23日(日)15:00～「にこ♥ふる」大会議室で「今野安健 陶芸教室」を開催しました！交流会初参加含む23人の参加者が、講師の今野先生のご指導の下、手びねりの湯飲み茶わんに挑戦しました。全体の約1/3の方が「陶芸は初めて」ということでしたが、先生のご指導と一人一人の丁寧で真剣な取り組みで、大人も子供も、きれいに成形することができました。



出来上がったものは乾燥させた後に素焼きし、うわぐすりを塗り本焼きして完成です。仕上げの工程は先生がなさいますので、参加された方は楽しみにしてくださいね！作業後は、とち餅を食べながら先生や参加者同士で懇談を楽しみました。“温海のお母さん”はじめ地域の方からのお土産プレゼントも♪参加者の皆さん、お疲れ様でした！

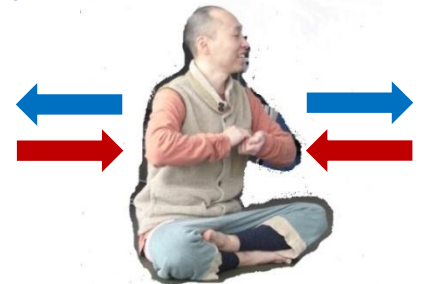


免疫を高め、冬に負けない「心もゆるめるヨーガ教室」(支援者・避難者招待)

「月曜日なら参加できるのですが…」という声にお応えして、2月は17日(月)に開催されました！(主催：庄内ヨーガアクション サントーシャ)今回は未就学児がいるママさんから60代まで、初参加3名(男性1人、女性2人)を含む7名の参加でした。参加者の中には、ご病気で一時的にお体が不自由になったことがある方もおられましたが、「病気以来、今回初めて片足で立てた！」と嬉しい感想が聞きました。

今回のおすそ分けワンポイントは「冷え症」の方に役立つものです。写真のように、手を組んでください。一呼吸をした後、100%の力…ではなく、**半分が1/3くらいの方で息を吐きながら**

引っ張ってみてみましょう。「1・2・3」で**息を吸いながらゆるめます**。何回か繰り返すと冷たかった手先や体がじんわり温かくなってきます。一見、手だけを使っているように見えますが、実は背中・肩・二の腕など、たくさんの筋肉を使うので、体が温まるんだそうです。ぜひ、お試しを♪



次回は3月3日(月)10:00～11:30「にこ♥ふる」3階 栄養指導研修室
参加費：無料(参加者には自宅でもヨーガ実践できるようDVDを差し上げます)
申込み・問い合わせ：090-4371-5961(庄内ヨーガアクション サントーシャ・佐藤)

0235-24-0053 生活支援相談員(清水・志賀) ※迷ってもご相談ください。

【3月の予定】

3/1	土いのちとこころを考えるつどい 10:10～基調講演:鎌田實氏 11:40～こころ元気PJ活動紹介 13:00～ゲートキーパー・ミニ講座 13:40～「私たちにできること」 東北公益文科大学酒田キャンパス・入場無料 「3年目のCandle Night」キャンドルづくり ワークショップ in エスモール (3/1-2) 10:00～16:00 鶴岡市 S-MALL(錦町2-21)
2日	「3年目のCandle Night」キャンドルづくり ワークショップ in エスモール 10:00～16:00 鶴岡雑物話 スマイルアート&体験フェス 10:00～16:00 荘内神社 参集殿 村山士郎氏教育講演会 13:30～15:30 「いじめで遊ぶ子どもたち」避難者無料招待
3月	心もゆるめるヨーガ教室 10:00～11:30(こころふる3階栄養指導研修室)
4	火
5	水
6	木 健康無料相談(老人福祉センター) 13:30～15:30(60歳以上の方対象)
7	金 法律無料相談(山形県弁護士会) ※一般の方は有料ですが、避難者は無料です。 避難者相談であることを伝えてください。 16:00～18:00(要予約) 申込:山形法律相談センター023-635-3648 会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館) 編み物教室(宝田住宅・集会所)9:00～11:00
8	土 「3年目のCandle Night」キャンドルづくり ワークショップ in エスモール (3/8-9) 10:00～16:00 S-MALL 「目指せ10年前の私!」セルフ整体講座♪ 11:00～14:40 山伏温泉ゆぼか
9	日 3.11 キャンドル作り・クラフト交流会 10:30～12:30 こころふる3階大会議室 避難者招待・鶴岡吹奏楽団演奏会 鶴岡市第3学区コミュニティセンター (こころふる1階西側)開場13:30 開演14:00 第14回鶴岡太鼓フェスティバル 開場13:00 開演13:30～ 藤島町民体育館 「3年目のCandle Night」キャンドルづくり ワークショップ in エスモール 10:00～15:00
10	月
11	火 ふくしま就職応援センター出張相談 12:00～15:00 市役所6階大会議室東 「Candle Night from 庄内～つながる灯火 on 3.11 3年目のCandle Night」 10:00～17:00 キャンドル作りワークショップ 14:46 黙祷・実行委員会挨拶・鶴岡市挨拶 19:00～20:00 キャンドル点灯(アートフォーラム)
12	水
13	木 健康無料相談(老人福祉センター)
14	金 法律無料相談(山形県弁護士会) 編み物教室(宝田住宅・集会所)9:00～11:00 お片づけ講座 13:30～15:30 女性センター
15	土
16	日 アマゾン民俗館ファイナルイベント さよならアマゾン民族館! 13:30～ 出羽庄内国際村 要予約(入場無料)
17	月
18	火
19	水
20	木 健康無料相談(老人福祉センター)
21	金 ※法律無料相談はお休みです。 ※編み物教室はお休みです。
22	土

手づくり 「3年目のCandle Night」キャンドルづくりワークショップ
3月1日(土)2日(日)・8日(土)9日(日)10:00～16:00(※3/9は15:00まで)
鶴岡市駅前 S-MALL(エスモール)2階イベントスペース




昨年に続き今年も3.11に「3年目のキャンドルナイト」が開催されます！**お買い物ついでにキャンドルを作りませんか？参加費・材料費は無料**です。3.11アートフォーラムに飾って点灯するキャンドルを作り、持ち帰り用にもキャンドルを作ることができます♪開催日は時間内であれば、いつでも何度でも来場し参加できます。当日は、鶴岡市全域の様々な災害に備える**最新防災マップや防災グッズ**の展示、**無料でもらえる実用的な防災資料**もあります！ぜひ、おいでくださいね！
問合せ：090-3779-5131 キャンドルナイト実行委員会(菊池)

アート&体験 鶴岡雑物話 スマイル(*^*)アート&体験フェス
3月2日(日)10:00～16:00 荘内神社 参集殿(鶴岡市馬場町4-1)
昔からの技術を継承している伝統職人や新進アーティストが一同に集結し、作る・触れる・食べる等、様々な体験ができる催しです♪入場は無料、体験料金は200円～1,500円(各体験で違います)



健康増進 「目指せ10年前の私!」セルフ整体講座♪
3月8日(土)11:00～14:40 山伏温泉ゆぼか和室(羽黒町後田字谷地田188)



辛い症状、自分で作っていませんか？自分で整体する「操体法」のポイントが習えます。講座を受けて、温泉に浸かり、ゆっくり体をいたわりましょう♪
参加費：1,000円(お茶菓子付)
※入浴料金、食事代等は各自でお願いします。
持ち物：“気楽な気持ち” & バスタオルなど
(和室で横になるので冷え対策に)
問合せ・申込み：0235-33-8158 整体院らくしゅみ(院長・鈴木敦士)

避難者交流会 避難者交流 3.11 キャンドル作り・クラフト交流会
3月9日(日)10:30～12:30「こころふる」3階 大会議室(鶴岡市泉町5-30)
3月11日(火)アートフォーラムで開催される**「Candle Night from 庄内～つながる灯火 on 3.11 3年目のCandle Night」**で灯す**キャンドル**を皆で楽しく作りませんか？他にも、ひなん女子会で人気だった**押し花アート、米粉パンケーキ、手作り入浴剤**など、年齢・性別問わずいろいろな手作りを楽しみながら、あの日のことや今のことをしみじみ語り合えたらいいですね。詳しくは、この号と同封の案内チラシをご覧ください。
申込み・問合せ：0235-24-0053 生活支援相談員(志賀・清水)

避難者招待 大震災復興応援 鶴岡吹奏楽団 ファミリーコンサート
3月9日(日)開場13:30 開演14:00 第3学区コミュニティセンター
「こころふる」1階 西側入り口
吹奏楽のスタンダードナンバーから親しみやすいアニメソングまで、大人から子どもまで楽しめる演奏会です♪入場料無料です。お昼前の「3.11 キャンドル作り・クラフト交流会」に参加して軽食取って一休みしてから、“午後の部”として参加するのはいかがですか？(´_`) / もちろんファミリーコンサートだけのご参加も大歓迎です！ぜひ、おいでくださいね♪
問合せ：090-3647-2292 鶴岡吹奏楽団(実行委員長 前田)

避難者招待 復興支援公演 第14回鶴岡太鼓フェスティバル
3月9日(日)開場13:00 開演13:30 藤島町民体育館(藤の花1-1-1)
先週号に同封された招待券(チラシにホチキスで止めたもの)を持参して来場されるとご家族何名でも入場できます！今回の特別ゲストは福島県双葉町の「標葉(しねは)せんだん太鼓保存会」です。詳細は案内チラシを参照ください。