

1 月も半ば過ぎて雪片付けも連日ですね。「慣れた！」という方もおられる一方、疲労がたまっている方やお怪我をされた方もおられるようです(>\_<) 除雪車が通り過ぎた後はツルツルで滑りやすくなっていますのでくれぐれもご注意ください！雪片付けのコツは「**ほどよく、キリよく、ムリしない**」ことだそうです。また、雪かき前に“軽く準備体操”すること、なるべく“**体をひねる動きや無理な体勢をしない**”こともこころがけてみてくださいね~(>\_<)



鶴岡市に避難してきて・・・

「鶴岡にどんな方が避難してきているの？」とよく聞かれますが、1/10 現在で福島県・宮城県・岩手県・茨城県から合計 413 人が鶴岡市に避難者として登録されております。今回はそのお一人、鶴岡市に避難され、昨年末に“痛くない”整体院を開業なさった**鈴木敦士さん**にインタビューしてみました♪（インタビューア－：K&S）

どちらから避難して来られたんですか？

宮城県蔵王町から来ました。

避難先に鶴岡市を選んだ理由を教えてくださいませんか？

とどまるか悩んだのですが、山形県と秋田県の日本海側が、現時点で、「母の住む仙台から一番近い安全地帯」とインターネットなどで情報収集して判断しました。それと、妻の実家が鶴岡だったこと、山形県が住宅支援してくださっていたので、最終的に鶴岡市になりました。

避難生活中、困ったことはどんなことでしたか？

現在進行形ですが、単刀直入に言って「お金」です。経済的基盤を捨ててゼロからの出直しなので、予想はしていましたが、正直しんどいかな…と思います(-\_-)。

鈴木さんは蔵王町で 10 年以上整体院をなさっていて安定した収入もあったわけですから、こちらで開業にこぎつけたと言ってもご苦労は大変なものですね。それでも、笑顔を絶やさずにごんばっておられる姿は、奥様にも頼もしく映るのではないのでしょうか？鈴木さんと同じように、現在鶴岡市に避難している方々へ一言お願いできますか？(^\_^)

状況も事情も人それぞれでしょうし、頑張れとも、あきらめないでも、くじけないとも言えませんね。難しい質問ですね…。う～ん…。自分は、不安で心が折れそうになっても、とにかくこうにか踏みとどまって、今を精いっぱい生きていきます。答えになってなくてごめんなさい(-\_-)



メニューご案内  
 ちよつこコース 2000 円  
 全身バランス矯正 4200 円～  
 先生おまかせ 6300 円  
 ※お電話でご予約下さい。  
**「支援だより」持参の避難者の  
 皆さんには各コース 1,000 円引！**

いえいえ、こちらこそすみません(>\_<)ありがとうございます。最後に、鈴木さんがなさっているお仕事についてですが、ふつう“整体”というと“バキバキ！痛！”というイメージだと思うんですが、「痛くない整体」について簡単にお話していただけますか？

はい、「操体法（そうたいほう）」と言うものでして、誰もが気軽に出来る、自分で自分の心身を整体する健康法です。体が調子いいと心も身体に引っ張られて元気になります(^\_^)

鈴木さんの笑顔の秘訣でしょうか？!(笑)  
 今日はお時間を取っていただき、ありがとうございました！

インターネットで「操体法らくしゅみ」で検索されますと、鈴木さんの整体院「らくしゅみ」のHPを見る事ができます♪  
 今回、鈴木さんから**避難者の皆様へ各コース 1,000 円引のサービス（3月末日まで）**が提供されました！避難生活と除雪作業の疲れを癒してもらえたらとのことでした。ぜひ体験なさってみてくださいね(\*^\_^\*)/  
 （※「支援だより」をご持参下さい。他の割引との併用は不可です。

らくしゅみ整体院 鶴岡市昭和町 12-31 ☎090-4314-4495 営業時間 10:00～19:00 ㊟毎週(火)(水)



冬の暮らし安全運転講習会からのアドバイス⑤



「冬の安全運転五則（後編）」

③**急加速・急ハンドル・急ブレーキなどの急速な操作を避ける！**

→ 急にアクセルをふかしても空回りして、ますますツルツルに路面を磨いてしまうことも(T\_T) 4WD（4 輪駆動）の車であっても、ブレーキの効き目は特別よくなるわけではありません！

④**視界不良時は前方をよく見て点灯・早めに徐行！**

→ 「吹雪対策」でもご紹介しましたが、見えない先に『事故車・故障車・待避車がいるかも?!』と思って、アクセルから足を離し、エンジンブレーキを活用して、いつでも停止できる速度に落としましょう。



⑤**追い越ししない！**

→ 避難者（雪道初心者）で“冬の鶴岡に慣れていない”…それが鶴岡市民と比べて**大きなハンデ**です！免許取得から何年経っているとしても「**雪道を人並みには走れない雪道初心者マーク**」なので、追い越し等はなるべく避けましょう。後続車がせまってきても気を使って無理に合わせる必要はありません。時にはゆっくり静かに路肩に停車し、後続車を先に行かせましょう。

【1月の予定】

22 日	軟白ネギ収穫とアルストロメリア収穫体験 9:30～会場(内容):西郷地区のハウス(軟白ネギ収穫、アルストロメリア切り取り)、西郷地区農林活性化センター(ネギ料理教室と試食、花の管理と生け方教室)、体験料:1,800円、持ち物:寒くない服装、長靴、軍手、エプロン ◎集合場所・申込み:西郷地区農林活性化センター76-2301 鶴岡市合唱祭 13:30 開場 14:00 開演 鶴岡市文化会館 入場料 300円
23 月	19:00～震災原発事故DVD上映会
24 火	避難者相談会 11:00～15:00 鶴岡市役所 6階 *自由来所型相談会です。福島県以外からの避難者の方もおいでください。 14:00～震災原発事故DVD上映会
25 水	水よしもと東北ロードお笑いチェリーin 鶴岡 (2/12)チケット申込み 切日 0235-22-8160
26 木	
27 金	10:30～11:00 まんまルーム講座「トイレ・トレーニング」会場・問合せ:まんまルーム(マリカ東館3階)0235-24-5635 法律無料相談(山形県弁護士会) 16:00～18:00(要予約) 山形法律相談センター023-635-3648
28 土	
29 日	社協主催「もちつき交流会」 10:00～13:00 ゆうあいプラザかたぐるま 庄内もち米のもちつき、寒鰯汁、あんだまを味わってみてください! 地元新鮮野菜のお得販売、催し物等あり。
30 月	19:00～震災原発事故DVD上映会
31 火	
2/1 水	
2 木	
3 金	法律無料相談(山形県弁護士会) 16:00～18:00(要予約) 山形法律相談センター023-635-3648
4 土	鶴岡駅前通り雪氷まつり 16:00～19:00 鶴岡駅前(ジャスコ跡地) 氷の彫刻とライトアップ
5 日	避難者勉強会(にこふる3階) 13:30～「子供たちを放射能から守る福島ネットワーク代表中手聖一さんの講演記録」上映会
6 月	
7 火	
8 水	
9 木	
10 金	法律無料相談(山形県弁護士会) 16:00～18:00(要予約) 山形法律相談センター023-635-3648
11 土	避難者ふれあい支援・親子でスキーを楽しむ会 一日目:ネイチャースキー(歩くスキー)と雪遊び 9:30～15:00 申込み・問合せ 0235-25-3322 親子でスキーを楽しむ会実行委員会(担当・佐藤美佳)
12 日	避難者ふれあい支援・親子でスキーを楽しむ会 二日目:アルpensスキーと雪遊び 9:30～15:00 よしもと東北ロードお笑いチェリーin 鶴岡 開場 13:30 開演 14:00 中央公民館

避難者交流(子供から大人まで) ★ 避難者もちつき交流会 ★

1月29日(日) 10:00～ゆうあいプラザかたぐるま(ほなみ町3-2) 避難してきた人たちがどうして会ってみたいとの要望のもと、交流や鶴岡の美味しいものを味わえる機会をご用意しました。雪道が心配だったり、運転できるご家族のご都合が悪くてもご参加いただけるように、送迎バスもご用意致しました! 市内はもちろん温海はじめ各地域からもぜひ、ご利用ください! 参加人数・バス利用等、今すぐお申込み下さい! ※準備の都合上 1/25(水)までご連絡いただくと助かります。 申込み・お問合せ:鶴岡市ボランティアセンター0235-23-2970



体験・避難者交流★ 被災者ふれあい支援 親子でスキーを楽しむ会 ★



雪国ならではの楽しい遊びを体験しましょう! 指導員の案内のもと、ネイチャースキー(歩くスキー:道具無料貸出)やアルpensスキーを体験することができます。原則として小学生以上のお子さん(足サイズ20cm以上)と保護者ですが、雪あそびのみの参加でしたら幼児の参加も大丈夫です! また、送迎バスもご用意致しますので、雪道運転が不安な方も当日の天気を気にすることなく参加申し込みなさってくださいね! 〇切日は2/1(水)です。※詳細は別紙チラシをご覧ください。

2月11日(土)\*祭日・12日(日)両日 9:30～15:00(受付9:10～) 申込み・お問合せ:親子でスキーを楽しむ会実行委員会 0235-25-3322

健康増進 ★ 操体法教室(自分でできる整体) ★

カラダのゆがみを正せば、人は本来の体に戻り健康になることができます♪ 痛くない楽な方に呼吸と共にくったり動けば、自然にゆがみは元に戻ります。気持ちよくカラダの動きを味わって元気になりましょう。(腰痛・肩こり・膝痛・背中の痛み・全身に効果があります。)

操体法教室(一期全三回・各回60分) 3,000円 毎月第(木)または(日)午前10時より月3回 申込み・問合せ:いでぐしねえ整体院らくしゆみ 鶴岡市昭和町12-31 090-4314-4495(鈴木)



お知らせ 福島⇄山形移動支援バス「山形うえるかむ号」の運行

避難者の二重生活を支援するためのボランティアによる移動支援バスが毎週末運行されます。鶴岡市の避難者の場合、庄内交通の高速バスで山形市まで行き、乗り換えれば、山形市から福島市まで無料(要予約)で利用することができます♪ 期間は4/1(日)までです。詳しくは「支援だよりNo.11」と同封されたチラシをご覧ください。 (\*「庄内交通高速バス」の回数券(4枚つづり)を使うと往復700円お得です!) お問合せ:山形ボランティア隊(代表・本田 光太郎) 090-3756-9755



震災・放射能関係 勉強会「震災・原発事故ニュースリアルDVD上映会」

原発事故の自主避難者を支援する「フクシマの子どもの未来を守る家」主催の勉強会が開催されます。お子さん連れでも可能です。詳しいお問合せ:080-6023-7490(高橋)

上映会 日程(昼の部) 場所 稲生町1丁目32-48(本間邸) ※稲生団地わき「なかよし公園」隣のスペースに駐車してください。

日付	時間	内容
1月24日(火)	PM2時	No.8 今中 哲二(京都大学原子炉実験所) 「低線量被曝とは」(上映時間54分)

上映会 日程(夜の部) 山形大学農学部3号館1階101講義室

日時	時間	内容
1月23日(月)	PM7時	No.4 村田 三郎(阪南中央病院副院長) 「被曝とは②—子どもの被曝・労働者の被曝—」(上映時間54分)
1月25日(水)	PM7時	No.7 河田 昌東(チェルノブイリ)救援・中部 理事) 「汚染の中で生きる-チェルノブイリから学ぶこと-」(上映時間 51分)
1月30日(月)	PM7時	No.8 今中 哲二(京都大学原子炉実験所) 「低線量被曝とは」(上映時間54分)

※旧7号線側は工事のため、山犬においての際は、裏門(NHK側)から構内にお入りください。

催し物予告♪ 安心安全な食のイベント・JA鶴岡地産地消フェスタ ♪

JA鶴岡主催の「地産地消フェスタ～田舎料理『味楽来』レストラン・絆～が開催されます。2/24(金)13:00～15:00 グランド エル・サン(東原町17-7)託児付で、お母さんも安心して庄内の食を楽しむことができます。詳細分かり次第掲載致しますので、お楽しみに～♪



♡♡♡ ありがとうございました ♡♡♡ 福島県南相馬市より避難しておられる小林様より切り花(ケイオウザクラ)を寄贈いただきました。社協の窓口がかわいらしい春になりました♪ 雪かき用スコップ貸し出します! ボランティアセンターまで 0235-23-2970