



山形に避難されている方へ伝えたいメッセージ

CONTENTS

- ・一面 3.11 追悼の祈りと復興の願いをこめて
- ・福島県 Earth Angels ☆設立一周年を迎えました!
- ・宮城県 防災リュック「無事かえる」リュック
- ・山形県 心もゆるめるヨガ教室/やまがた樹氷国体記念エコバッグ
- ・今月のキーワード 「保養」
- ・みんなの声 ・おすすめ情報 ・団体情報
- ・しあわせココロのつくりかた® ・編集部より

第47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: 4,200部

3.11 追悼の祈りと復興の願いをこめて

東日本大震災から3年を迎え、山形県内各地でも追悼の祈りと復興の願いをこめて、祈念行事が開催されました。  
山形市の文翔館前広場で開催されたキャンドルナイトでは、山形県知事、山形市長等から避難されている子ども達に火が託され、手作りの



米沢市会場  
東日本大震災追悼・復興祈念事業『元気、希望。風化させるな!復興の鍵を握るのは山形。』



山形市会場  
東日本大震災追悼・復興祈念事業  
キャンドルナイト「追悼・復興への祈り」

キャンドルに点灯。会場では、やさしい蜜ろうキャンドルの灯に照らされ、多くの人が和やかな時間を過ごしました。  
震災で亡くなられた方のご冥福をお祈りし、避難されている方々、被災された方々とともに安心できる豊かな明日を築いていくことを誓い合う日となりました。(海)



酒田市会場  
「中町に震災復興を応援する光を灯そう3年目のキャンドルナイト」



新庄市会場  
「遺体 明日への十日間」上映会+誓いと祈りのイベント『祈り〜ツナガル』

復興ボランティア支援センターやまがた



Twitter



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

山形県立図書館よりお知らせ  
震災関連資料を寄贈ください

山形県立図書館では、震災の記憶を風化させることなく後世に引き継ぐため、震災・避難関連資料の収集に取り組んでいます。関連資料を発行された方はぜひ図書館にご寄贈ください。

- ・震災関連の記録集、写真集、調査報告書・復興に関する計画書など
- ・震災関連イベント・セミナー・相談会等のチラシや配布資料など
- ・個人・団体が作成した手記・文集など
- ・各種の活動記録(ボランティア関係資料、避難所だより)など
- ・震災に関わる内容のフリーペーパー、ミニコミ誌、チラシなど

寄贈方法

- ・県立図書館にご持参いただく下記あてにお送りください。
- ・閲覧用、保存用で2~3部をお願いいたします。
- ※詳細は、ご相談ください。



☆企画展【3.11を忘れない  
～震災を伝える記録と文学～】  
(展示期間 2/22~3/23)

【お問合せ・お申込み先】

山形県立図書館企画課 資料整備担当  
〒990-0041 山形県山形市緑町1-2-36  
TEL 023-631-2523  
FAX 023-625-6520

## From 福島

### Earth Angels ☆ 設立一周年を迎えました!

今年度も多くの方々にご利用してい

ただき、また、たくさんのお返りとご協力をいただきありがとうございます。

みなさんに支えられ、無事に設立一周年を迎えることができ、とてもうれしく思っております。

来年度は活動地区が福島、二本松、郡山で月1回のペースで行い、その集まり(Mom's cafe)をしつくり、充実した内容にしたいと思えます。

Earth Angelsは帰郷者と在郷者がそれぞれの思いや情報を共有し合い、ある一定の話題にかぎらず安心して胸のうちの話を話せる場所です。

興味のある方は、活動内容詳細などブログ、Facebookでお知らせしていますのでぜひチェックしてみてくださいね♪ (榊井)



■ブログ:

<http://ameblo.jp/earth-angels130115/>

■Facebook:NPO Earth Angels

## From 宮城

### 防災リュック 「無事かえるリュック」

震災で大きな被害があった石巻市に住む親子からのお返しのアイデアを元に、「無事かえるリュック」が発売されました。

(株)ナカジマコーポレーションの「かえるのピクルス」誕生二十周年を記念して、NPO法人石巻復興支援ネットワークが協力、監修して商品化したものです。

防災リュックの前身といえば、懐中電灯、携帯ラジオなどが考えられますが、この前身は「巾着」「防水ポーチ」「防災豆知識」の3つだけ。「巾着」や「防水ポーチ」に入れる物は人や家族によって違うはず。いざという時に自分や家族にとって必要な物を、日頃から繰り返し話し合い準備することで、防災意識の向上につながるかと、何も入れてありません。防災豆知識は、石から生まれたストーンペーパーを使用し耐水と強度を確保。災害時に役立つ情報ツールとして、座るシートとしても活用できます。普段から使え、災害時にも役に立ち、大切な人のもとに帰るリュックであるようにと作られた防災リュックです。(石山)



【注文・お問合せ】

特定非営利活動法人 石巻復興支援ネットワーク  
〒986-0825  
宮城県石巻市穀町12-18 石巻駅前ビル4階  
TEL/FAX 0225-23-8588 e-mail info@yappesu.jp  
URL <http://bujikaeru.jimdo.com/>

## motto みんなの声

 [kizuna@yamagata1.jp](mailto:kizuna@yamagata1.jp)

- 山形の高校に入学が決まりました。あと3年、母子で山形暮らしです。大学へ行きたい息子。もう家族全員で暮らすことはないのだと思います。(福島市→山形市 女性40代)
- あの大震災から3年。あっといふ間の3年。私の自宅は原発事故で被災し、自由に入出入り出来ませんが未だ線量が高く、帰る気にはなれません。息子が現在4歳。この子が何歳になったら帰れるのだろうか…。考えてると夜も眠れなくなりました。(南相馬市・酒田市)
- 今年で震災から3年が経ちます。あの日からわが家では、いつも防災を心がけていざという時に備えています。(福島市在住)
- 大雪は大変だったけど、遮蔽効果で線量が下がりが嬉しくなりました。でも溶けたらまた同じかあ…。(二本松市在住)
- 山形に来て知り合いも居なく不安な毎日でした。娘達が保育園に通うようになり、励まし合える素敵な友達がたくさんできました。みんなのおかげで山形生活頑張れたよ。本当にありがとう。(郡山市→山辺町)
- この冬、子どもたちは毎日のように雪遊びを楽しみました。震災がなければ出会うことのなかったお友達、知らなかった景色：複雑な思いはありますが、このご縁に感謝し毎日笑顔で過ごしていこうと思っております。(福島市→山形市)
- 3月7日のNHKニュースでも報道されたように、もう福島県には戻らないという自主的避難者が74%もいます。実にアンケート回答者の4分の3です。今となっては避難先に永住したいと考え始めている証拠なのです。現在、避難者が居住している山形県借り上げ住宅は、一時的な避難場所であり、いずれ出なければならぬ日が来ます。そこで山形県内に災害復興住宅の建設を希望します。入居を希望する人は多いのではないかと推測します。仮契約予約金納入制度を導入すれば、入居することが現実となるため、建設が加速すると思います。しかも集合住宅であれば同郷ゆえにコミュニティも形成しやすいと考えます。関係者の方々のご検討を期待します。(男性)



### 避難者・支援者支援 「心もゆるめるヨーガ教室」

庄内地方で活動しているボランティア団体「庄内Yoga Action Santosha(しょうないヨーガアクションサントーシャ)」は、今年度、月一回のペースで、避難者と支援者の皆さんを対象に、無料で「心もゆるめるヨーガ教室」を開催してきました。

前号の「うえるかむ」で特集された「ウェルビーイングを高める」の記事の中でも、「穏やかな気分を得るために効果的な適度な運動」のひとつとしてヨガが紹介されていましたが、鶴岡市「にこふる」を会場に開かれたこのヨーガ教室も、まさに気分をリフレッシュさせる効果が評判になっています。

「体がかたいから…」と敬遠していた方も、実際に参加してみると、呼吸法から始めてムリをしない動き、毎回違ったアイソメトリックを取り入れた体の



トラブル解消のトラブル解消法など、楽しんでおられます。4月以降も支援を継続する予定ですので、今まで参加経験がある方はもちろん初めての方もぜひ、おいでください。

(鶴岡市S)

### 地域と心をひとつに やまがた樹水国体記念エコバッグ



2月21日から4日間、蔵王山周辺にて「やまがた樹水国体」が開催され、お母さん達が手作りした一万枚の記念エコバッグを、想いの言葉を添えて、選手

や応援者に直接手わたしました。

このエコバッグは、「私たちも国体運営に協力したい」との想いから、延べ700名の山形市内のお母さんと避難するお母さんが協力して昨年夏より企画、制作したものです。

エコバッグには、みんなでたくさん考えた「山形らしいデザイン」を印刷しました。消しゴムハンコを彫り、バランスを考えながらハンコを押しアイロンをかけ、一枚一枚仕上げたバッグです。

制作は昨年夏より、山形市滝山コミュニティセンターで行われました。地域のおじちゃん、おばちゃん達と一緒に、週一回楽しく制作することにより、地域の人とつながることができ、二重の喜びとなりました。(遠藤)



## しあわせココロのつくりかた⑱

### シアワセコラム

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



余裕のない今の状況を我慢して過ごす日々も、自分磨きになりますか？ というご質問を受けました。『耐える日々からは、忍耐を学んでいるんじゃないかしら』とお答えしました。

学ぼうとする気持ちを持っていれば、どんなことから学びを得ることは出来るものです。出来事をマイナスに受けとめて考えれば、すべては不幸せの連続です。マイナスの出来事からも気づきを得ようとする人は、自ずと幸せな道を歩むことが出来るようになるのです。

まだ寒い空の下を歩いてみれば、すでに木々の芽は大きくなり、小さな草花が咲いています。そんな小さな発見を通し、感動する心を育みながら自分を磨いてみませんか。



カウンセリング・ルーム メール相談：ryokusuinomori@yahoo.co.jp

今月のキーワード  
**保 養**

原発事故により放射能の影響と不安がある地域に暮らす人や、ストレスの多い中で暮らす人が、一時的にその場を離れることで心身ともにリフレッシュすることを目的に実施されている「保養」。

山形県内では、避難している人も参加できる日帰りや宿泊でのイベントをする団体や宿泊施設など、さまざまな保養企画があります。避難先から故郷に戻る人も、保養でぜひまた山形に遊びにきてください！（サチ）



森の休日



アソビダイベシタ



保養情報を紹介するWEBサイト

- 山形県内 **やまがた休日保養**  
<http://tsunagarou.net/hoyou/>
- 全国・海外 **ほよ〜ん相談会**  
<http://hoyou.isshin.cc/>

山形県内で保養企画を実施している団体・施設

【週末宿泊保養】

- 森の休日** 朝日町 Asahi 自然観 4月～11月  
**団体名** 葉っぱ塾（八木 文明）  
**TEL** 090-5230-8819 **E-mail** happa-fy@dewa.or.jp  
**WEB** <http://blog.livedoor.jp/happajuku/>
- おだまきの家** 小国町 6月～11月  
**団体名** 山形つながるプロジェクト（徳永 美嘉）  
**TEL** 080-6033-0596 **E-mail** mikatoku2289@yahoo.co.jp  
**WEB** <http://tunagarupro.blogspot.jp/>

【日帰り保養】

- アソビダイベシタ** 米沢市  
**団体名** NPO 法人 おいたまサロン  
 わんぱく広場「ソトデアソビダイベシタ」事業部  
**TEL** 070-5473-8543 **E-mail** little\_fukushima\_in\_oitama@yahoo.co.jp  
**WEB** <https://www.facebook.com/Sotodeasobidaibeshita>
- すくすくたけの子** 米沢市  
**団体名** 青空保育たけの子（辺見 妙子）  
**TEL** 080-3347-7126 **E-mail** tae-elyzion@mbg.nifty.com  
**WEB** <http://aozoratakenoko.blog28.fc2.com/>

【宿泊のみ】

- フクシマの子どもの未来を守る家** 鶴岡市  
**団体名** 「フクシマの子どもの未来を守る家」事務局（高橋 裕子）  
**TEL** 080-6023-7490 **E-mail** yuko\_kaiosei1956@yahoo.co.jp  
**WEB** [http://blogs.yahoo.co.jp/yuko\\_kaiosei1956](http://blogs.yahoo.co.jp/yuko_kaiosei1956)
- 週末 Stay @ やまがたのお寺** 山形市 ※土・日  
**団体名** 真宗大谷派 山形教会（山形教務所）（菅生 和典）  
**TEL** 090-7520-5463 **E-mail** suzugo@s9.dion.ne.jp  
**WEB** <http://yamagatakyoumusyo.wix.com/yamagatakyoumusyo#>
- あおぞら館** 米沢市  
**団体名** 青空保育たけの子（辺見 妙子）  
**TEL** 080-3347-7126 **E-mail** tae-elyzion@mbg.nifty.com  
**WEB** <http://aozoratakenoko.blog28.fc2.com/>
- おもいで館** 川西町  
**団体名** 玉庭ふるさと総合センター活用委員会（楠田 博雄）  
**TEL** 0238-48-2157  
**WEB** <https://www.facebook.com/omoidekan>



保養相談会（福島県内会場）



おもいで館

3月1日、福島県いわき市小名浜公民館にて、「2014春 ほよ〜ん相談会@いわき」が開催されました。

この相談会は、週末や連休などに福島県外でゆっくりとすごしたい方や、移住を考える方に向け、全国の保養受入団体等が集まり、リフレッシュ宿泊情報の提供や移住の悩みなどに応じる相談会です。

山形県鶴岡市で4軒の空き民家提供の協力を得て、安心して「いつでも行ける家」として保養宿泊希望者を受け入れている「フクシマの子どもを守る家」事務局は、相談会に出向き、「守る家」利用についての詳細を説明するとともに、皆様のさまざまな不安の声を聞きました。

「大変だけど、放射能から子どもを守ろう！」とフクシマのお母さんを励まし、これからも安心して「いつでも行ける家」の存在を発信し続け、フクシマの親子の心の支えになりたいと思います。

（「フクシマの子どもを守る家」事務局 高橋）



ほよ〜ん相談会@いわき

福島県内では 保養の相談会が行われています

※これまで本紙に掲載した保養企画の写真を再掲しています。



# おすすめ情報

## 【村山地区】

### ■ 幼稚園児～高校生向けスクール新規募集のご案内

ピアノ・リトミック・ヒップホップ等の習い事支援を行っています。次年度も継続予定ですので、無料体験と新規募集のご案内をさせていただきます。

※無料体験日にご都合が合わない方は、ご相談ください。

#### ① ピアノスクール

(1回30分、対象：年長児～小学6年生まで、定員3名)  
レッスン日：火曜 16:00～、16:30～、17:00～  
開催場所：ふくしま子ども未来ひろば  
無料体験日：4/8(火)、4/15(火) 16:30～17:30

#### ② リトミックスクール

(1回45分、対象3～5歳児、定員7～8名)  
レッスン日：水曜 14:30～15:15  
開催場所：ふくしま子ども未来ひろば  
無料体験日：4/9(水) 14:30～15:15



#### ③ ヒップホップダンススクール

(1回60分、小学1年生～高校生対象 定員なし)  
レッスン日：水曜  
16:30～17:30(小学校低学年、初心者向け)  
17:40～18:40(小学校高学年～高校生、中・上級者向け)

開催場所：江南公民館(山形市江南1丁目1-27)

無料体験日：4月9、16、23、30日。生徒の募集は随時。

#### ①②③ レッスン費用：1か月2000円(月4回、保険なし)

[申込み・問合せ]

山形避難者母の会事務局 TEL：023-600-7167

MAIL：kodomomiraihiroba@yahoo.co.jp

(山形市木の実町8-3日本興亜山形ビル4F)

### ■ 『東電テレビ会議 49時間の記録』を観る！ in YAMAGATA

2011年3月12日から15日までの3日間、福島第一原発で何が起きていたのか。福島第一原発事故の対応をつぶさに記録した第一級の映像資料「東電テレビ会議映像」が遂に長編映像としてまとめられた作品です。

日時：(1)4月12日(土) 17:00～21:45

(2)4月13日(日) 10:00～14:45

会場：フォーラム山形(山形市香澄町2-8-1)

上映とトーク協力券：1,000円(資料付き) \*席数により限定トーク：

□白石草さん

OurPlanetTV代表、一橋大学大学院地球社会研究科客員准教授/早稲田大学大学院ジャーナリズムコース講師

□木村英昭さん

朝日新聞記者。主著・共著は『官邸の一〇〇時間』『プロメテウスの罠』など。

[問合せ] 『東電テレビ会議 49時間の記録』を観る会

TEL：090-7665-6174(高橋)

### ■ 『天に栄える村』

福島第一原発から70km離れた福島県天栄村は、里山に囲まれた人口6000人ほどの小さな村。

原発事故と戦う福島の人々を描くドキュメンタリー作品。

上映期間：

4月19日(土)～4月25日(金) 10:00より1回上映  
会場：フォーラム山形(山形市香澄町2-8-1)

\*4月19日(土)と20日(日)は、

上映後に原村政樹監督のトークがございます。

【お得な前売鑑賞券発売中】

1,000円(当日は劇場一般料金)

[問合せ]

映画『無音の叫び声 木村迪夫の新・牧野物語』製作委員会

TEL：070-6953-3517(阿部)



### ■ 運動がどんどん楽しくなる！

#### ■ コーディネーショントレーニング親子体験会

コーディネーショントレーニング(COT)は、「運動神経」や「運動センス」と言われる「運動の器用さ」を高めるトレーニングの一つですが、「運動学習能力(学ぶ力)」を獲得することを最大の目的としています。運動することの喜びを体験できる良い機会です。参加をお待ちしております。

日時：4月20日(日) 13:30～16:00(受付13:00～)

場所：山形市総合スポーツセンター 3F 軽運動場

当日連絡先 080-6018-5577

対象：親子(年長～小・中学生)

参加料：親子1組1,000円(1人500円)

定員：15組(先着順)

講師：NPO法人JACOT 公認講師

持ち物：運動しやすい服装、タオル、室内靴、飲み物、筆記用具

[申込み・問合せ] NPO法人子ども総合研究所(担当：廣田)

TEL：023-664-1150 FAX：023-664-1403

(1) 児童氏名、性別 (2) 学校名、学年 (3) 保護者氏名、性別 (4) 連絡先 (5) 参加動機をお知らせください。



みなさまからの情報をお寄せ下さい！

うるかむ編集部は、みなさまからの情報をお待ちしています。イベントやサービ、サークル活動など、載せて欲しい情報がありましたらなんでも！一度お気軽にご相談ください、(\*^^\*)ノ

### ■ 復興ボランティア支援センターやまがた

[住所] 山形県山形市松山3丁目14番69号(FM山形ビル1階)

[TEL] 023-674-7311 [FAX] 023-674-7312

[E-mail] kizuna@yamagata1.jp

## うるかむは各地に設置しています

【山形市】復興ボランティア支援センターやまがた/村山総合支庁/山形県庁1Fロビー/山形市内の公民館・コミュニティセンター(28施設)/山形県立博物館/山形市避難者交流支援センター/山形市総合福祉センター/山形テルサ1F/百目鬼温泉/真宗大谷派山形協会/立石寺華蔵院/ままカフェ@home/福山ひろば/ふくしま子ども未来ひろば/あいびい保育園/りとる福島事務局/山形市市民活動支援センター/チェリア/イオン山形南店/生活協同組合共立社(CO-OP)(山形県内)/ひまわりマッサージ【天童市】天童市避難者サロン・AtTendoひろば【寒河江市】寒河江市社会福祉協議会/フローラSAGAE 1F避難者交流ひろば/村山総合支庁西庁舎/寒河江市立図書館/寒河江郵便局/ゆ〜チェリー【上市市】上市市社会福祉協議会/上市市まちづくりセンター「ござってえ」/長屋門ギャラリー【東根市】東根市タントクルセンター【村山市】蕪葉プラザ【米沢市】置賜総合支庁/避難者支援センターおいで/米沢市社会福祉協議会/すこやかセンター/アクティール米沢/米沢市立児童会館/ハラク書店/万世コミュニティセンター/おいたまサロン・ふわっと/moto808【南陽市】南陽市社会福祉協議会【飯豊町】道の駅いでめがみの里観光物産館【高島町】高島町役場1F/浜田広介記念館/永和軒【川西町】おきたまネットワークサポートセンター/おもいで館【鶴岡市】鶴岡市立図書館/フクシマの子どもの未来を守る家【酒田市】酒田市ボランティアセンター/酒田市公益活動支援センター/NPO法人にこっと【庄内町】庄内町社会福祉協議会【三川町】庄内総合支庁/イオンシネマ三川【新庄市】最上総合支庁【金山町】山形県遊学の森「木もれび館」【福島県】元気玉プロジェクト推進本部/うつくしまNPOネットワーク/NPO法人福島ライフアイド/NPO法人シャローム/子どもたちを放射能から守る福島ネットワーク【宮城県】東北自動車道管生PA上下/東北ろっけんパーク【秋田県】道の駅せんなん

# ひと休み

## うどと凍み大根の煮物

### <材料>

うど 3本 (200g)  
 凍み大根 3本 (30g)  
 ソフト身欠きにしん 300g  
 人参 1本

A だし汁 2カップ〜  
 (ひたひた程度)  
 酒 50ml

B みりん 50ml  
 砂糖 大さじ1  
 しょうゆ 大さじ5  
 サラダ油 大さじ1

### <作り方>

- ① 凍み大根は前日に水から煮て、一晩置いて十分に戻す。絞って2cm幅に切る。
- ② うどは4cmに切り、酢水に入れてアクを抜く。
- ③ 身欠きにしんは4cmに切り、熱湯でさっと茹でておく。
- ④ 人参は食べやすい大きさに切る。いんげんは茹でておく。
- ⑤ 鍋にAを入れ、大根、身欠きにしん、人参を入れ15分程度煮てからBで調味し、うどを加えて落し蓋をして煮含める。色どりにいんげんを添える。



レシピ提供：在来作物案内人 鈴木淳子さん

分量外 いんげん又はさやえんどうなど



### 団体紹介

## きっさ万世

毎週水曜日、午前10時から2時間ほど、米沢市万世コミュニティセンター（米沢市八幡原5-4149-9）を会場に、お茶会を開催しています。

若いママから、お婆ちゃん、お爺ちゃんまで、互いに漬け物やお菓子を持ち寄り、お茶やコーヒーを飲みながら、ゆっくりとした時間を過ごしています。

会場は、二部屋の和室を仕切りのない状態で使用し、託児ボランティアさんが乳幼児の遊び相手をして、母も子も孫も互いに顔が見える範囲で、リラックスしたひとときをすごしています。

「きっさ万世」は、生活クラブやまがた生活協同組合の有志が発起人となり、2011年5月から開催され、山口さん、チーム置賜、スマイルハウスなど、多くの皆様のご協力をいただき継続しています。特に仕切る人もおらず、会則もなく、ゆったりとしたお茶会です。米沢市以外に避難する方の参加も歓迎しております。

お問合せ  
はこちら

避難者支援センターおいで TEL 0238-26-8003



支援センターのサイトをご覧ください→ <http://kizuna.yamagata1.jp/> 編集部より

次号は4月16日発行です

情報提供や寄稿は、  
 4月3日までにお願いします。  
 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/>

\* 早く暖かくなるといいなあと思っていると、無性に桜が見たくなります。(まき)

\* 福島でも記録的な大雪を経験！やっぱり暖かい春が待ち遠しいです。(じゅんちゃん)

\* 3月にリナワールドオープンですね。年間パスポートがあるので一生懸命行かなきゃな(なつ)

\* 「人と自分を比べない」気がつけば、たったこれだけの事なんだよね。雪がなくなり、ワンコは近頃残念そうです。春はもうすぐだよ(多田)

\* 春になると戻られる方も多いのでしょうか。少し寂しい……。(くまモン)

\* 春になったら色々出かけた方がいいけど体が重い……。まずはダイエットしようと思います。(サチ)

\* 梅が咲く便りも聞こえるこの頃。今年は灯油代も高いので、山形も早く暖かくなるといいな。(石山)

\* 大人になって、子どもというのとはこんなにキラキラしたものなのかと思うようになりました。子どもの時はわからなかった。少しくたびれた今の私も、数十年後に見たらキラキラしてるのかもしれない。今を生きる、ですね。(海)

