

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 流しそうめんで暑気払い!! / 第8回 夏まつり
- ・From 山形 バランスボールで体幹を鍛えてみませんか Part 2
- ・ならさんのしあわせ引き寄せ整理術 (7)
- ・おすすめ情報 ・しあわせココロの作り方 (84)
- ・スペシャルインタビュー 大千院 義尊さん
- ・みんなの声 ・ひと休みレシピ「蒸し鶏の紅花若菜ソース添え」
- ・団体紹介 NPO 法人ぼらんたす ・編集部より

第112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: 2350部

ままカフェサロン in はらっぱ館 流しそうめん暑気払い!!

受け、いざ実践。ルールを教えなくてもいいながら子ども達はみるみる上達していききました。
次はお待ちかねの流しそうめんです。天然の竹を使った本格的なセットに、そうめんが放流されると箸をスタンバイさせ、タイミングを見計らって、さっとキャッチ。ゲームやスポーツを楽しんで



夏真っ盛りの8月10日(土)、やまがた育児サークルランド主催の「流しそうめん暑気払い」が蔵王みはらしの丘ミュージアムパークはらっぱ館で開催されました。
心地よい風が吹く中、まずはグラウンドゴルフで汗を流しました。はらっぱ館の方から、ゴルフクラブの持ち方の指導を



【お問合せ】
NPO 法人 やまがた育児サークルランド
TEL : 023-687-1720

いるかのように、子どもたちは夢中になってそうめんをすくい上げました。そうめんの他には大人気のキュウリをはじめ、トマト、枝豆、ゼリー、サラミや変わり種のスパイボールまで次々と流れてきました。
以前は、福山ひろばで流しそうめんを開催していましたが、福山ひろばが閉所されたため、今回は2年ぶりに会場を変え、蔵王みはらしの丘ミュージアムパークはらっぱ館で開催されました。以前参加していた方も「なつかしなあの福山ひろばでの流しそうめんを思い出した。」と当時の思い出にひたっていました。
お腹いっぱいの子も達からは、「いろいろな物が流れて来て楽しかった。」と元気いっぱい声が聞こえてきました。
11月3日には恒例の「わくほこ芋煮会」を、今回と同じはらっぱ館で開催の予定です。次回は秋の山形を満喫できそうです。

From 山形

第8回 夏まつり



8月7日(水)に、万世コミュニティセンターにて JR 労組米沢地区 OB 会主催による「第8回夏まつり」が開催され、夏休み中の親子などが参加しました。避難者の応援企画も今回で8回目となり、東北各地からボランティアの方が駆けつけ、調理室で汗だくになりながら50人前の麺を下茹でし、来場者を迎えました。

流しそうめんには2本のレーンが敷かれ、水を流して準備完了。この日は猛暑で日差しが強く、日よけのテントも張られました。そんな暑い日に食べる、冷たいそうめんは格別で、子供たちは流れてくるそうめんを次々にすくってはお椀に入れ、お腹いっぱい味わっていました。

会場ではほかに、ボールすくいや綿あめコーナーなどもあり、ちょっとしたお祭り気分を味わえました。



バランスボールで 体幹を鍛えてみませんか Part 2



して自宅でも運動したい」など楽しみながら運動をしているようでした。

最後に2チームに分かれて、ターゲットポッチャで対戦をしました。得点が記載されているシートの上にボールを転がし、うまく乗せることができれば得点になります。最初は、ボールを投げる加減が難しく悪戦苦闘。徐々にコツをつかみはじめ、最後はほぼ全員が得点をとることができました。

体がすっかり軽くなった後は、相馬市から長井市に避難され開業した、洋食店「アトリエ・パッション」でランチを楽しみました。一足早くスポーツと食欲の秋を満喫した一日でした。

8月22日(木)、長井市社会福祉協議会主催の定期交流会「バランスボールで体幹を鍛えてみませんか Part 2」が長井市老人福祉センターで開催されました。



【お問合せ】長井市社会福祉協議会
TEL : 0238-87-1822 (直通)
0238-88-3711 (代表)



ならさんのしあわせ引き寄せ整理術

第7回「季節物をしまっポイント〜洋服編〜」

そろそろ秋の衣替えですね。5月号でも衣替えのお話をしましたが、皆さん衣替えしていますか？

私は洋服の見直しをする意味でも衣替えをお勧めしています。

今回はタンス等の引き出しにしまっ場合のポイントです。

季節のものは上段にしまっのがポイントです。湿気は下方に沈みますので、カビ対策になります。

よく使う下着類は下段に、中段はタオルや敷布など替え物を入れます。

下段の引き出しを引く毎に空気の入替えとなり、湿気が籠りにくくなるのです。

どうしても下方にしまっえない場合は、

防虫防カビシートで衣類を守りましょう。

薬剤の効果を発するためには必ず使用時の注意を読んで使用してくださいね。

衣類の畳み方もそれぞれ、

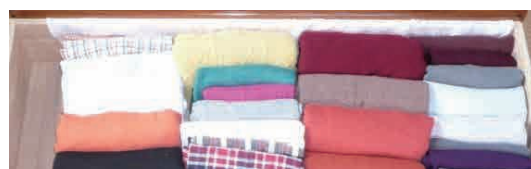
写真のように平置き収納、立てる収納どちらでも

あなたや家族が出しやすく、仕舞いやすければ、

それでいいと思います。



平置き収納



立てる収納

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！



※専用はがきは切手不要です。そのままポストに投函してください。
※投稿された内容は、誤字以外そのまま掲載させて頂いています。
※特定の方の誹謗中傷などは、掲載を見送る場合もあります。



秋らしくなり、すこしやすすい反面、ちょっとセンチメンタルな気分になるのが、不思議。毎日楽しもう。(福島市→米沢市・40代女性)



身近な人が先月亡くなりました。毎日生きてることに感謝する日々です。(福島市→米沢市・40代女性)



最近仕事も忙しくなり、なかなか福島の方に会うことが少なくなってしまったけど、やっぱり久々に会うと、なんだかホッとする自分があるんだなあ。(いわき市→山形市・30代女性)



まちの保健室、とても響きがいいですね。自分の体のバロメーターを知り、うれしいです。又、薬膳や転倒防止、郷土料理など、より集う事が楽しくなります。結果を見て、反省や注意を心がけています。猛暑も越え、今は窓辺に夏を惜しむ向日葵が風に揺れています。暑かったです。(70代女性)



朝晩めっきり涼しくなった。日が暮れるのも早くなった。すっかり秋の気配が感じられる。読書の秋、スポーツの秋、健康を考えて会社までは、車を使わず歩いて行っている。休みの日は、図書館まで往復1時間あまり歩いて行く。いろんな新聞があるので読んでいます。福島の新聞もあるので、なつかしくふるさとを思いながら、読みに行く。(二本松市→米沢市・70代女性)



シェアコラム 84

しあわせコロロのつくりかた

生き方にもクセがあります。苦しいこと辛いことが多いと感じる人ほど、実は、自ら苦行を引き寄せているのです。

え?! って思うかもしれないけれど、これホントの話。

嫌な出来事が起こるたびに「なんでこうなったんだろう?」とか「なんで私だけこんな目に遭うの?」と原因探しを始めてしまう。そうすると魔のループに入り込んでいくのです。私にもそういうところあるな...と思った方は『苦行やめます宣言!』しちゃいましょう。幸せになりたいならば、幸せになる方向へと目を向けること。幸せの価値観はそれぞれ違うので、自分が思った形でいいのです。今まで十分に辛さを体験してきた貴方は、もう苦行を卒業して、いっぱい笑って楽しく生きる日々楽行へと進みましょう。

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

米沢市

やまがた愛の武将隊 直江兼統

だいちいん よしたか

大千院 義尊 さん



愛の武将隊集合写真(本人:手前中央)

Q 震災の前はどこで過ごしていましたか？

埼玉県で生まれ、小学校から高校まで福島県白河市で過ごしました。高校では演劇部に入り、人に伝える楽しさに気付き、卒業後は東京の劇団に入りました。しかし生活は厳しく、アルバイトをしながら食いつなぎました。このままでは駄目だと思い福島に戻り、オール電化や太陽光パネルなどを扱う住宅設備会社に就職し、総合職に就きました。

東日本大震災の時は郡山市にいて、土日に開催予定だった住宅設備相談会の準備をしていました。地震の揺れで水銀灯が落下し、あまりの衝撃音で戦争が起きたのかと恐怖を感じました。揺れが収まり、須賀川市にある会社に戻りましたが、社内は散乱し、住宅被害に遭ったお客様からの問合せが相次いでいました。次の日から、雨漏りが心配で屋根を直して欲しいという要望を受け、屋根のブルーシート張りに地元



橋の上の写真(本人:左から2番目)

や宮城県などを奔走しました。作業は秋口まで続き、自分でも千軒近く張ったと思います。

Q 震災後どのように過ごしていましたか？

震災で白河市の実家は土砂崩れに遭い、安否がわかりませんでした。が、兄に電話がつながり、1ヶ月後に母の無事を確認できました。ブルーシート張りは一段落したものの、負債により会社は清算し、職を失いました。2012年に母と共に会津の西郷村に移り住み、住民票を取ろうと役場に行った際に、大河ドラマ「八重の桜」のPR隊募集ポスターが目に入り、震災前に役者を目指していた頃の情熱が再燃しました。締切りから3日経つていましたが、担当者に熱意を伝え全国オーディションを突破し、「ふくしま八重隊」の一員となり、大河ドラマと福島PRのために全国を飛び回りました。八重隊は3年で終了しましたが、その後「福が満開ふくしま隊(現Happyふくしま隊)」の「花見山咲太郎」役として3年間、観光PRに従事しました。

Q 今の仕事を始めたきっかけは？

震災後、姉と子ども達が山形市に避難し、温かく迎え入れてくれたと感謝していました。福島でPR隊をしている時に、愛の武将隊にお声がけをいただいたことや、人々の温かさに魅力を感じ米沢市に来ることを決めました。

2016年7月に「やまがた愛の武将隊」の一員になり、最初に直江兼統の役をいただきました。直江兼統は越後(新潟県)に生まれ、上杉謙信、景勝に仕え、関が原の戦い後、減封(げんぼう)された藩の建て直しに尽力したと聞いています。私自身も他県から来ましたが、迎え入れてくれた米沢や、育ててくれた福島へご恩返ししたいと思い役作りに励んでいます。武将隊は結成から10年目になりました。入った当初は年間100回程の出陣回数でしたが、メンバー同士、時には意見を交わり、日々稽古を重ねることで、昨年は221回に増えました。

避難者へのメッセージ

震災時、福島では山形から多くの支援物資を頂いたり、避難者の受け入れなど、様々な面で支えていただいたと聞いています。支えられた側の人達は、いつかは支える側になってほしいと思います。育ててもらった福島にも感謝しています。県を離れても見えない絆でつながっていると信じています。



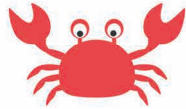
【やまがた愛の武将隊】
公式ホームページ：
<https://ainobushoutai.jp/>
今後のスケジュールは出陣表をご覧ください。



おすすめ情報

100%地魚！鮮魚直売！ 「鼠ヶ関港とれたて！お魚市」カニまつり

日 時：10月26日(土) 10:00～15:00
場 所：漁協念珠関支所市場内(鶴岡市鼠ヶ関乙41の1)
内 容：カニ汁、カニ丼、焼きガニ、茹でガニ、カニ握り鮓、
鼠ヶ関の「んめもの」、干物、水産加工品、イカ焼き、
焼き魚、惣菜、酒類販売
催し物：辨天太鼓子ども会演打
ワンコイン分け魚つめ放題
札セリ体験で鮮魚が買えます！
(先着30名様)



【お問合せ】
鼠ヶ関地域協議会「蓬莱塾」(鼠ヶ関自治会内)
TEL:0235-44-2112 <http://nezugaseki.net/>

≪帰還者の参加も大歓迎≫ 米沢まくろび講座

「こんなとき、どうしたらいい?」「どんな食べ物や調理が
合いますか?」食べ物からからだを考える講座です。
日常で気になることを聞いてみましょう♪

日 時：11月5日(火) 10:00～14:00
場 所：米沢市万世コミュニティセンター
(米沢市八幡原5丁目4149-9)

講 師：佐藤あづささん 参加費：500円
申し込み：「やまがた絆の架け橋」ネットワークのHPの申
込みフォームよりお申し込みください。申込み後3日以内に
内容確認の返信をします。

【お問合せ】福島こころの公民館 fucco (ふっこ)
TEL:023-674-6013 <http://kakehasi.jpn.org>



山形国際ドキュメンタリー映画祭 2019

「ともにある Cinema with Us 2019」

東日本大震災から8年。大震災、津波、そして原発事故という未曾有の経験と課題から生まれたドキュメンタリー映画を取り
上げる特集プログラムです。今年は、日本と同様、頻りに地震や台風による水害など自然災害に襲われている台湾で作られた
災害記録作品も紹介。長年にわたり被災地に入り、記録をつづけている映像作家たちの仕事に改めて注目します。

開催期間：10月10日(木)～17日(木)
会場：山形美術館(山形市大手町1-63)

【前売り券】
1回券：1,100円 / 3枚つづり：2,700円 /
10枚つづり：7,500円

フリーパス：12,000円
※当日券もあります。※高校生以下無料

【前売り券取扱い場所】
プレイガイド(大沼デパート内)、フォーラム山形、
ソラリス、一部書店、映画祭事務局他で販売中。
チケットぴあ、映画祭公式HPよりアクセスできる
YIDFF SHOP サイトでも購入できます。
<http://www.yidff.jp/2019/info/19tickets.html>

【託児】
期間：10月11日(金)～16日(水)
9:00am～16:30pm

場所：子育てランドあへべ(N-GATE1F)
利用料：1時間500円、以後30分ごとに250円
※事前に登録と予約が必要です。
電話：023-615-1930



●上映作品・スケジュール

- 10月11日(金)
19:00-19:58『心の呼び声』監督：蔡一峰(ツアイ・イーフォン)
- 10月12日(土)
18:30-20:05『カナカナヴは待っている』監督：馬躍・比吼(マーヤウ・ビーホウ)
- 10月13日(日)
10:30-12:40『春を告げる町』監督：島田隆一
14:10-14:52『この空を越えて』監督：椎木透子
16:15-17:15『洪水の後で一家についての12の物語』
監督：許慧如(シュウ・ホイルー)
- 18:00-19:16『故郷はどこに』監督：許慧如(シュウ・ホイルー)
- 10月14日(月・祝)
10:30-11:22『未来につなぐために～赤浜 震災から7年』監督：小西晴子
13:05-15:30『台湾マンボ』監督：黄淑梅(ホアン・シュウメイ)
16:20-17:56『子どもたちへの手紙』監督：黄淑梅(ホアン・シュウメイ)
18:45-20:24『帰郷』監督：黄淑梅(ホアン・シュウメイ)
- 10月15日(火)
10:30-11:25『飯館村に帰る』監督：福原悠介
12:45-14:06『二重のまち/交代地のうたを編む』
監督：小森はるか、瀬尾夏美

●ディスカッション

- 10月15日(火)
15:30-18:30 ディスカッションシンポジウム
「災害とともに生きる～映像記録運動の現在」

他にもインターナショナル・コンペティション部門やアジア千波万波部門など、長
短編合わせて世界から170本を超える作品が上映されます。詳しくは映画祭公式
HPをご覧ください。

<http://www.yidff.jp/home.html>

【お問い合わせ】認定NPO法人 山形国際ドキュメンタリー映画祭事務局
TEL: 023-666-4480 E-mail: info@yidff.jp HP: <http://www.yidff.jp/home.html>



読者アンケートの回答をお願いします

「うるかむ」のよりよい紙面づくりのために、『うるかむ読者アンケート』のハガキを同封しました。「こんなコーナーがほしい！」
等、みなさまからのご意見ご感想をお寄せください。お名前、ご住所をご記入の方には粗品をプレゼントします。(なくなり次第終了)
アンケートの締切は2019年10月31日とさせていただきます。※専用はがきは切手不要です。そのままポストに投函してください。

蒸し鶏の紅花若菜ソース添え

<材料>

鶏むね肉	300g	[ごまだれソース]	
塩	適量	練りゴマ	大さじ 2
コショウ	適量	紹興酒	小さじ 1/2
ネギのみどりの部分	適量	豆板醤	小さじ 1/2
セロリの葉	適量	醤油	小さじ 1/2
紹興酒	30ml	塩	少々
[ソースの材料]		酢	10ml
紅花若菜 (又は小松菜)	30g	ネギ (みじん切り)	10cm
マスタード	小さじ 2	生姜 (みじん切り)	1片
塩、砂糖	少々		



レシピ提供：在来作物案内人 鈴木淳子さん

<作り方>

- ① 鶏むね肉にフォークで穴をあけ、塩とコショウ、ネギのみどりの部分、セロリの葉をまんべんなくこすりつける。
- ② ①を大きめの皿にのせワインを回しかけ、ラップをきっちりし、約7分程度レンジで温める。
- ③ みじん切りにした紅花若菜を分量のマヨネーズとマスタード、塩、砂糖、コショウを混ぜ合わせてソースを作る。
- ④ ②が冷めたら食べやすい大きさに切りソースと紅花若菜と分量外のミニトマト、下処理済みの紅花を添える。

☆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/>

団体紹介

NPO 法人 ぼらんたす



ぼらんたすとは、「ボランティア」の語源で、ラテン語の「voluntas (自由意志)」からきています。ボランティアについてきちんと学ぶ場を作り、ボランティアの原点に帰る、そんな想いからこの言葉を法人の名前に選びました。いつでもどこでも人とのつながりや関わりで感謝をしながら活動し、11年目になりました。

ぼらんたすでは、障害があっても安心して暮らせる地域づくりやボランティア講座、さまざまな自殺予防の活動にも取り組んでいます。運営から5年目になる楽家では、子どもから高齢者、地域にお住いのどなたでも参加できるさまざまなイベントを開催しています。気軽に参加できる居場所として今後ずっと続けていきたいと思っています。どなたでも参加できますので、ぜひお越しください。スタッフ一同心よりお待ちしております。

■ ころげんき相談会 第2月曜日と第4土曜日 10:00～17:00

・料金：無料

■ らくやことども食堂

・おひるごはん 第1土曜日 12:00～14:00

※ 1月のみ第2土曜日

・よるごはん 第3火曜日 18:00～20:00

・料金：大人 300円 子ども 200円

■ ころげんきサロン 第3水曜日 19:00～21:00

・料金：無料

◆ 会場：楽家 (らくや) 鶴岡市陽光町 10-36

※ ころげんき相談会・らくやことども食堂は事前に申込が必要です。



お問合せはこちら

NPO 法人 ぼらんたす

☎ 0235-33-8730

FAX : 0235-35-0433

E-mail : info@voluntas-npo.com

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



Twitter



facebook



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

次号は 10月16日 発行です

情報提供や寄稿は
10月2日まで
お寄せ下さい。
お待ちしております。



避難者向けフリーペーパー「うるかむ」

発行元：つなごろう！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/>

* 朝晩涼しくなり、日に日に秋を感じます。今年は、昨年行けなかった栗拾いに行きたいと思えます。栗ご飯早く食べたいなあ。(正)

* ふくろうカフェに行ってみました。ふかふかした羽に触っても、じっと動じず。一緒にいて、世界中で愛される猛禽類だということがよくわかりました。(結)

* ここの夏は、いやー、ホントに暑かった。冷たいビールを飲めば、体温が上がって寝苦しい。秋の訪れで寝苦しさは無くなったけど、あの猛暑が、ちよつと懐かしいなあ。(星)

つなごろう 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。