

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 旬を迎えるベニバナ栽培／めぐるしずく～希望～
- ・第2回 おうちで簡単！心と身体ストレッチ
- ・ならさんのしあわせ引き寄せ整理術 (16)
- ・みんなの声&メッセージ ・しあわせココロの作り方 (93)
- ・Special Interview 富岡町 鈴木マサ子さん
- ・おすすめ情報 ・ひと休みレシピ「簡単梅干し」
- ・ともにあゆむ kamikobuchi 笹渕美香さん ・編集部より

第121号

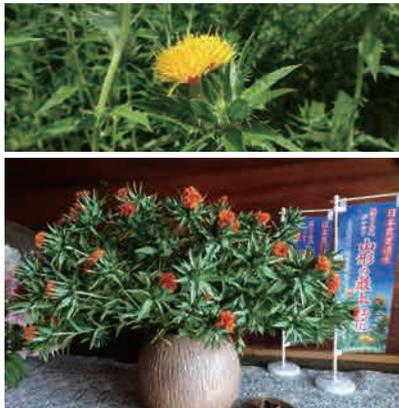
つながろう! ささえあおう!
復興支援プロジェクトやまがた
TEL 023-674-7311
E-mail kizuna@yamagata1.jp
発行数: 2250部

旬を迎えるベニバナ栽培

取り組んでこられました。また、山形の在来作物を広める「山形在来作物案内人」としても活動されています。ベニバナ農家のほとんどは露地栽培ですが、鈴木さんは数少ないハウス栽培をしています。ハウス栽培の場合、11月頃に種まきをし、露地物に比べ1か月ほど早めに収穫を迎えます。



新緑が鮮やかな、初夏の訪れを感じる時期ですが、5月末に本紙でレシピを担当して頂いている鈴木淳子さん宅を訪れ、一足早いベニバナの収穫についてお話を伺いました。
鈴木さんは青森から山形市内で代々続く野菜農家に嫁がれ、農業の傍ら山形県の特産品でもあるベニバナの栽培と普及活動に、ご主人や仲間とともに



ベニバナといえば、花の部分は鮮やかな赤色を発する染料や口紅として使われたり、漢方では「紅花(こうか)」という生薬としても用いられ、血行促進・保温作用があると言われていています。花は重宝されますが、葉物の部分は、農家では昔から自家用野菜として食すか廃棄されることがほとんどでした。鈴木さんはベニバナ若菜の有効活用のため、数年前に東北公益文科大学大学院で研究されたほか、小学校の家庭科の授業や市民向けの料理講座などを通じ普及活動をされてきました。
鈴木さんは「コロナ感染防止のため、家に居る時間も長くなり、食や健康への意識も高まっている。地産地消を見直す良いきっかけだと思っています。ベニバナ若菜はビタミンC・Eが豊富で抗酸化作用があり、クセが無い。油料理とも相性が良いので、店頭で見かけたらぜひ味わっていただき、様々なレシピを楽しんで欲しい。」と語ってくれました。ベニバナ若菜を使ったレシピについては本紙レシピコーナーの他、鈴木さんのブログでもご紹介しています。

【お問合せ】
山形在来作物案内人/食育デザイナー 鈴木淳子
ブログ「鈴木淳子の楽しむ食育」で検索

From 福島 めぐるしずく～希望～ 「福島で暮らすママの声」を集めた2020年の記録集

NPO法人ビーンズふくしま みんなの家セカンドでは、現在の福島県で子育てをしているママ達の想いに寄り添い、改めて気づいた福島県の魅力とともに、今だからこそ振り返る「震災の記録とこれからの歩み」をまとめた冊子「めぐるしずく～希望～」を発行しました。



- 【内容】
- ・福島県の被害状況
 - ・震災からの9年間を漢字一文字で表してみよう
 - ・私たちの気持ちの変化
 - ・ママ達のオススメ(親子向け遊び場)・(お出かけスポット)
 - (私のリフレッシュ・リラックス法)
 - ・ふくしまソウルフードランキング
 - ・支援団体紹介
 - ・支援者からのメッセージ

【お問合せ】NPO法人ビーンズふくしま 復興交流拠点みんなの家セカンド
TEL:024-573-7072 FAX:024-573-7076
E-mail:info-minnanoi@beans-fukushima.or.jp

第2回 おうちで簡単！心と身体ストレッチ

皆さん、猫背になっていませんか？猫背になると、肩の筋肉が固まり、怠さや肩こり、背中のはり等、様々な不調の原因になってしまいます。コリをほぐして、心と体を和らげていきましょう。

また、胸を開くことによって、免疫力アップの効果もありますよ！

① 手の平を正面に向けて肘を曲げる。脇の下は卵がひとつ入るくらい開けておく。

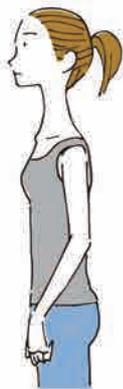


② 鼻から息を吸いながら、肘と肩を同時に後ろに引いて肩甲骨を動かす。顔は手前の踵（かかと）を見るように下を向く。



③ 口から息を吐きながら元に戻す。3回繰り返し返す。

力まず、じんわり気持ち良い力加減でやってみてくださいね。



ルーシーダットン（タイ式ヨガ）インストラクター 中島明日香さん



ならさんのしあわせ引き寄せ整理術

第16回 「家族が居ると片づかない・・・」

ステイホームが叫ばれた二ヶ月間ですが、大人三人の我が家では、コロナ感染拡大防止とは関係なく年中ステイホーム状態です。皆さんのお宅はいかがでしょう？

ごみ処分場への搬入で渋滞、とニュースが出ていたのでさぞや皆さん片づけに勤しんでいるんだろうな、と思いきや

先日、ライフオーガナイザー®同期とのリモート飲み会で出た話題は、「家族みんなが家に居ると片づかない！」ということでした。

特にお子さんのいるお宅では片づけでは散らかし、子どもが寝ないと片づかない、ということでした。

「じゃ、どうしているの？」という問いに

綺麗にできるかどうかは別ですが、一週間に一度一時間

【片付けの日】を決め、自分の仕事として

子どもたちに任せたとのことでした。

片づけのきれいな基準は大人でも個々違います。

彼女らが重要視したのはお子さんに任せるということ。

大人も片づけを個々に任せてみてはいかがでしょう？



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、今の暮らしの中の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。



たくさんの方から「3.11復興へのメッセージ」をお寄せいただきありがとうございました。一部掲載させていただきます。

自粛生活も解除になった。嬉しかった。少しずつ当たり前の生活が出来るようになった。普通の生活がどれだけ幸せなのか。「幸せは、いつも自分の心が決める」相田みつをさんの言葉です。私の大好きな言葉です。未知のウイルス、コロナは第2波もくるかもしれません。気を緩めてはいけないと思います。自分を守る、大切な人を守るために。
(二本松市→米沢市・70代女性)

震災から9年目となり、着実に復興は進んでおりますが、今なお苦労されている避難者・被災者の方々がいらっしゃいます。以前と同様の生活を送るのは難しいかもしれませんが、一日でも早く落ち着いた生活を取り戻せることを願っております。その手助けに少しでもなれるように私もできることをしていきたいと思います。
(福島市・男性)

同じ東北に住む者として被災地に1日も早い復興を願っております。
(天童市・男性)

被災者の方が、一日も早く生まれ育ったふるさとで、当たり前の普通の暮らしができますように。
(上山市・女性)

今日という日を大切に生きる
(中山町・女性)

被災された皆様に一刻も早く平穏な生活が戻りますことを願っています。
(東根市・男性)

震災当時、私は岩手県にいました。あれから9年が経ちましたが、つい昨日起きた出来事のように思います。復興の為に私ができる事というのは、あまり明確ではないのですが、体験したことを話すことも必要なことだと思います。あの日の事は鮮明に覚えています。忘れることなく生きていこうと思います。
(山形市・女性)

3.11 東日本大震災から9年を迎えました。震災で犠牲になられた方々のご冥福をお祈りします。また、被災地の復興が一層進展することを願っております。
(山形市・男性)

シェア
コラム
33
しあわせ
コロナの
つくりに
かた

優しい言葉もありがたい教えも、自分が受けとめられる状況になれば、糧にはならないもの。幸せになるための方法論はいくつもありますが、つまるところ、どれも考え方で物事が変わるんだよ～と言うことを実践を通して学んでごらんというもの。
なので、方法だけ真似しても、心に変化が生まれなければ道は拓きません。
要は、受けとめ方が重要。
痛いと感じる言葉を投げ掛けられても、深く傷つく人とそうでない人がいますよね。それも、受けとめ方の違いです。生い立ちによる影響が大きく起因しますが、それも長年の環境に於いて培われた受けとめ方に因があるのです。
「ありがたい」という意識の方へ心を向けていると、傷のつき方も変わってきます。
できれば、傷は避けたいですが、この面倒な世界に生きている以上、ぶつかることはあるので、上手に傷つかない自分を作っていくことも大事。傷ついたら早めの回復。
次回、回復力アップ法をお伝えします。

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

富岡町

すずき
鈴木 マサ子 さん



笹巻作り

Q 震災時の様子を教えてください

東日本大震災が起きた平成23年3月11日は、64回目の誕生日でした。福島県楢葉町にある保養施設で海を眺めながら温泉に入り、その後食事処に行こうと玄関を出た時、おかしいと思い前方を見ると駐車場の車が右へ左へと波打っている状態でした。まさか地震とは思わずめまいかな〜と思いました。

Q 震災後の様子を教えてください

幸いにも家族は全員無事でしたが、福島第一原発の心配もあり、5か所の避難所を移動しながら3月28日夜に、寒河江市民体育館合宿所に避難をしました。避難生活では色々な辛い体験もしましたが、どのような問題が起きようと体当たりで行動すれば、どこにか道は開ける事も知りました。避難中は借り上げ住宅で暮らし、その後山辺町に自宅を購入しました。庭の手入れなども楽しみながら交流会にも参加し、新たな友人も増えました。山形での避難生活を満喫していましたが、冬季間の除雪作業が大変で、平成29年12月に6年間お世話になった山形を離れ地元富岡町に帰還しました。

Q 帰還後はどのように過ごしていますか？

富岡町に戻ってから、震災前に自宅があった場所は帰宅困難区域の為住むことが禁止されているので、解除地区に自宅を購入しましたが、今の状況で何をしたら良いのか、地元の動きがまるでわかりませんでした。相談する窓口も検

討がつかず結局、工事・リフォーム・除染等自費でやってしまい多大な出費でした。

荷物の片づけも終わり一段落すると、なかなかリビングに光が入ってこないことに気が付きました。よく周りを見てみると、道路を挟んだ向かい側にある大木の林が邪魔をして、部屋はもろろん庭にさえ光が届きませんでした。早速所有者に確認を取り、環境省や役場に大木の伐採を依頼しましたが断られ、1年あまり困っていました。

そんな時に思い出したのが、山形県に避難していた時に支援者の方から「このチラシはいつか必ず役に立つから」と渡され、バインダーに挟んでおいた。双葉郡から避難されている皆様へ」という相双ボランティアの案内チラシでした。よく見ると、主な活動内容の最後に「樹木伐採」の項目があったのですぐに電話したところ、幸いにも担当者が同じ地元出身者で、この状況も詳しく知っていた方だったので、すぐに対応してもらうことが出来ました。伐採した翌日は眩しい陽差しが入り込み、天の岩戸が開



点描画



ポーセラーツ

けた思いで午前中何回も庭に出て太陽の光を浴びて過ごしました。

現在は、町社協などの教室やイベントは、コロナウイルスの為に全て中止で、自宅でストレッチをしたり、ナンプレや倉本聡氏の点描画の体験教室で習った技法で大人のぬり絵に挑戦したりと一人遊びをしながら暮らしております。

避難者へのメッセージ

母一人子一人で長男と助け合って生きてきたので、「人の恥になる様なことだけはしない、すべて自分で責任ある行動をとるように、又母が居ることを忘れないで」と念を押し、やりたい事はどんな事でもOKしました。私もこれまで通り自分で考え、人にまかせず人生、生活、環境を決めて、乗り切って行きます。皆さんも自分で決めたことに向かって突き進んでください。

おすすめ情報



珈琲講座で大人時間

今年度のスタートは珈琲講座から！
季節に合わせてアイスコーヒーを中心に、ふか〜い珈琲講座です。じっくり珈琲の世界に浸りませんか？

日時 7月20日(月)
10:30~12:00 珈琲講座
場所 福島こころの公民館 fucco (山形市東山形2-1-19)
講師 自家焙煎珈琲の店 bino
店主 菅原健児さん
焙煎士 菅原清子さん
定員 5名程度(先着順)
参加費 無料
締切り 7月10日(金)
※メールでお申し込みの場合は3日以内に返信をします。
返信がない場合はお電話ください。

【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.jp.org



県内の道の駅

福島県生活再建支援拠点

ここふく@やまがた相談支援室からのお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響の中、大変な思いをなされている方もいらっしゃると思います。「ここふく@やまがた」相談支援室は、全国26カ所の「福島県県外避難者生活再建拠点」山形エリアを担当し、皆さまの相談などをお受けしております。

1. 特別定額給付金や新型コロナウイルス感染症に係るご相談をお受けしています

特別定額給付金は、基準日(令和2年4月27日)時点でお住まいの市町村の住民基本台帳に記録されている方を対象とした給付金(1人10万円)です。『特別定額給付金の申請書が届かない』といった場合には、住民票(住民基本台帳)がある市町村に御確認下さい。また、新型コロナウイルス感染症の拡大による不安も含め、生活面での困りごとなどがあれば、「ここふく@やまがた」相談支援室に電話・FAX・メールでご相談ください。

2. 手作りマスクをお分けします

山形市にあるNPO法人ふれあいにここにこの丘からご提供いただきました。手作りマスクは、衛生管理に注意して丁寧に製作しています。1人2枚・先着5名様にお届けいたします。「ここふく@やまがた」相談支援室にご連絡ください。



【お問合せ】

福島県県外避難者生活再建支援拠点
～山形エリア～ここふく@やまがた相談支援室
TEL:023-674-0606 / FAX:023-674-0808 / E-mail:soudan@amill.org
※相談時間 平日9時～17時

道の駅「あつみ」しゃりん(温海町)

海に浮かぶ舟をモチーフに、温海地域在住の大工によって建てられた茶色のユニークな建物は日本海を望むこの風景にぴったり。とれたての新鮮な魚介類を味わえる食堂「早磯(はやいそ)」をはじめ、温海の特産品など販売しています。また、旬菜市スペースには毎日旬の農産物や加工品が並びます。海に向かって散策路も設けられ磯遊びもできるので、ファミリー客にも大好評です。

住所: 鶴岡市早田字戸ノ浦 606
TEL: 0235-44-3211

道の駅河北 ぶらっとぴあ(河北町)

西村山郡の河北町を走る国道287号線沿いにある道の駅です。「ぶらっとぴあ」の愛称で親しまれています。東方に奥羽山脈、西方に月山を望みながら、最上川がゆったりと流れています。

住所: 西村山郡河北町谷地字真木 335-1
TEL: 0237-72-3787



めざみの里観光物産(飯豊町)

国道113号線にある道の駅です。お土産や新鮮な野菜・果物など販売しています。また、レストラン、ファーストフードコーナーではお食事も楽しんでいただけます。「どぶろく特区」飯豊町では自然の恵みをいかした香り豊かな「どぶろく」をお楽しみいただけます。米沢牛とご一緒にご堪能下さい。どぶろくを使用したお菓子も人気です。

住所: 飯豊町大字松原 1898
TEL: 0238-86-3939

簡単梅干し

<材料>

- ・梅 4kg
- ・塩 400g
- ・しその葉 1kg



<作り方>

- ① 熟した梅を塩水（100g程度の塩を入れた水）に4日漬けてアク抜きをする。
- ② シソは塩少々でもみ、最初の汁を捨てる。次に酢でもむ。
- ③ ①をザルにあげ、分量の塩をまぶしながら漬け、上に②をあげ重石をきつくる。
- ④ ③に水がのって7～10日したら天気の良い日に干す。上下を返し平らに干す。
- ⑤ ④を瓶に戻しシソを上げ汁が上がる程度に重石をする。



レシピ提供：在来作物案内人 鈴木淳子さん

☆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/>

インタビュー ～ともにあゆむ～

アロマ&植物療法 kamikobuchi (かみこぶち) 笹渕 美香 さん
河北町

数年前、近所のアロマトリートメントサロンに通ったことがきっかけとなり、アロマセラピーの講師資格を取得しました。昨年度は、その資格を活かし、東日本大震災の避難者親子を対象とした「アロマを楽しむワークショップ」を仲間とともに開催しました。「バスボム作り」では、子ども達に好きな香りや色を選んでもらい、鮮やかな色のバスボムの完成に大喜び。大人は好みの香りを嗅ぐことでリラックスができて、親子で楽しんでいただけました。「蜜ろうクリームづくり」では、手軽な材料を選び、帰宅後も自宅で楽しめるようにしました。

植物の芳香は、本脳に直接伝わり、その瞬間に、様々な感情をもたらしてくれます。毎日のふとした時に、心と頭（理性）が離れてちぐはくになってしまった時でも、香りは、私達を優しく包み、バランスを整えるお手伝いをしてくれます。避難されている皆さんにもぜひアロマセラピーやフィットセラピー（植物療法）の面白さにふれていただき、自分だけの時間を楽しんでいただければと思っています。今後も癒しの時間を提供する事で皆さんを応援していきたいです。

★ネットショップ kamiko では、気軽に楽しめるアロマクラフトやハーブサプリの販売のほか、自宅でクラフトづくりを体験出来るキットなどをご提供しています。



ホームページ



消毒スプレーキットの購入

【お問い合わせ】アロマ&植物療法 kamikobuchi (かみこぶち) TEL：050-5361-2167 E-mail:kamikobuchi@gmail.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

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



Twitter



次号は7月15日発行です

情報提供や寄稿は
7月1日まで
お寄せ下さい。
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/>

- * マスク着用にも慣れ、少しずつ新しい生活様式に変わってきているのを感じます。でも、スーパースターのレジの長い列には今だに慣れません…(正)
- * 自粛も緩まり、紅花の取材にお伺いしました。見事な紅花畑でしたが、若菜とリンゴのスムージーがおいしかった。(結)
- * 県内お出かけキャンペーンのクーポン券を購入しましたか？とてもお得で私も購入したいのですが、迷っているうちになくなってしまいました(涙)
- * そろそろ外食やレジャーに出かけて地元の飲食店応援を思っています。が、なかなか一緒に行つてくれるお相手がいません。(海)



<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。



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