

YA	MA				GA			TA			
L	I	F	E								
COMUN				ITY							
NEWS						PAPER					

■ やまがた生活コミュニティ新聞 ■ 春号 ■ ■

		山	形	な	ら	で	は	の			
	土	地	・	場	所	・	雰	囲	気	を	
	探	し	に	で	か	け	よ	う	。		
		ど	こ	で	過	ご	そ	う	と	何	
	を	し	よ	う	と	私	達	の	ア	ク	
	ショ	ン	は	褒	め	ら	れ	て	い	い	。

ご あいさつ

ここは日本の里山の広がる場所。実は山形にはおいしい物がいっぱい。県外には知られていないけど良いところもいっぱい。全国版の雑誌にもいろいろとりあげられてきています。せっかく山形にきたんだもの『よいところ』。『よいもの』。『よい人』にふれるための心わくわくの散歩(少し遠出あり)にでかけよう。



西川町 ブナ林

和菓子に少しでも興味を持ってもらえたらと思います。

FACEBOOKも見てね



佐藤さんご夫婦の愛情がいっぱい つまったお菓子がいっぱいです。



一本杉菓子店
〒994-0051
天童市奈良沢乙115-1
電話: 023-653-3364
営業時間: 9:30~19:00
定休日: 火曜日
駐車場: 有15台分



うばたま(こしあん)1個110円
おじいちゃん、おばあちゃんに人気。



あげまんじゅう 賞味期限製造日より3日間
1個 90円 箱入り 10個 1,000円 15個 1,450円 20個 1,950円 30個 2,900円

店長 星野さんのおすすめ



矢ノ目糍屋 無添加手作り味噌
テースティングパック 250g 500円
700g 1,000円 (税抜き)

子ども達にいい環境を…。その先のことを感じ、自然と調和のとれたものをセレクトし、発信しています。ぜひお気に入りを見つけて下さいね。



オーガニックコットンおしめ(5枚組)
¥3,500 オーガニックコットン布ナプキン
(羽なし2枚組) ¥1,200~ (税抜き)



ひだまりハウス
〒994-0025
天童市鎌田本町1-2-1
広重美術館1階
電話: 023-652-0151
営業時間: 9:30~18:00
定休日: 毎週火曜日、
第3日曜日

ママでなくとも女子としてはここは楽しまなくては。自分が好きになるといろいろ世の中がかわってくるかも。いろいろな大変なことはあるけれど、そこで停滞するのではなくここは女子力で楽しんだり、ちょっとしたことを好きになって、また毎日を頑張っていきましょう。

豆みそ

材料
乾燥した枝豆、味噌、砂糖、
みりん 各適量

1. 乾燥した枝豆を油で素揚げする。
2. 調味料(味噌、砂糖、みりん)を好みの量で合わせ豆にからめる。



青豆寒天

材料
枝豆 1カップ 棒寒天 1本
水300cc 砂糖 100g^ラ

1. 棒寒天をちぎって30分水につける。
 2. 枝豆はうす皮をとる。
 3. 1を火にかけ溶かす。砂糖を入れかき混ぜる。
 4. ミキサーに2と3を入れる。
 5. 型に流し入れ、冷やし固める。
- 冷凍豆でもできますよ。

やまがた
おいしいものレシピ

つくってみて

シルバー人材センター会員
國井さんより教えてもらいました。

お買い物はここ

トマト(天童市北目3-7-38)
など、産直売り場は旬の
ものがたくさんあり、おす
めですよ。

コーディネーショントレーニングとは

— 身体を動かして心をほっとさせよう —

一般的に「運動神経」「運動センス」等と言われる「運動の器用さ」や「巧みな動き」を高めるトレーニングの一種ですが、何かをできるようにすることが主な目的ではありません。脳・身体への適切な感覚・運動刺激によって、多様な人間の行動を支える「普遍的な能力」に刺激を与えることで、「運動学習能力(学ぶ力)」を得ることを最大の目的としています。その結果、自然な感性の力によって運動欲求が生じ、知性の力によって巧緻性の高い運動と多様性に満ちた運動を獲得するようになります。

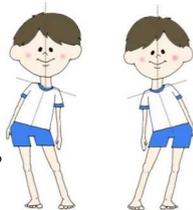
や
っ
て
み
よ
う
コ
ー
デ
ィ
ネ
ー
シ
ョ
ン
ト
レ
ィ
ニ
ン
グ

No.1
くの字運

※くの字は「体幹の動きに自ら気づかせ『身体像』をつかむ」ことが目的になります。
大人が形を教えて出来るようにしてあげるのではなく、動きの違いを感じながら楽しみましょう！

ポイント

- ①頭はまっすぐのまま、膝が曲がらないようにします。
- ②イメージ通りに動いているか鏡を見ながら行うと効果的です。



くの字運動

両足を肩幅に開いて立ち「ズンチャ」などの音に合わせて体幹をリズムカルに傾け、「くの字」になるよう動きます。
「ズン」で「くの字」になり、「チャ」で立った姿勢になるように、振り子のリズムで、止まる瞬間をつくらないように動き続けます。

《もっと知りたい方へ》

NHK総合日曜日午前8時25分より毎週放送の 情報バラエティ「サキどり」(2012年9月30日放送)で『子どもの運動能力アップ大作戦!!』と銘打たれ コーディネーショントレーニングが取り上げられました。HPに詳細が掲載されておりますので、是非ご覧下さい。

www.nhk.or.jp/sakidori/backnumber/120930.html

資料提供：NPO法人JACOT



新しい人間関係の中で、はじめはよくてもだんだんどのように人と関わっていいのかわかることはあると思います。

今日、A君のママは地域の民生委員の人と一緒に話にこられました。その方は、お米と電話番号をもって、「何かあったら電話してきてね」と言ってくれた方だったのでお願いしてみたのです。

”地域で誤解されたのかなと思って辛かったこと”、”心がだんだん遠慮がちになって近所の人と対応しづらかったこと”をみんな(支援者の人と民生委員の人とママ)で話をしたら、そんなに自分が悪かったと思わなくていいことがわかりました。

これからも地域のことでわからないことがあったら、「連絡をとりあう」、「とりあってもいい」ことがわかってほっとすることができました。

このように最初のとっかかりさえつかめば、あなたのことを見守ったり、助けてもらえる人は地域に必ずいます。そのつなぎ役をすることもできますので、自分で我慢するばかりになったり、諦めたりしないで支援者の団体に連絡してみてくださいね。

〈支援団体を教えてくれるところ〉

復興ボランティア支援センターやまがた

〒990-2412 山形市松山三丁目14番69号(FM山形ビル1階) ☎023-674-7311

✉kizuna@yamagata1.jp



間違ったことをしてきたのではない。結果はどうでもいい。人のことを思って自分がアクションを起こしたということが大事です。

自分の頭で考えて行動することは、それはとても人間として『すばらしい』ことです。

けれどももついつい、「これでほんとうによかったのかな」など自分を振り返って、辛くなってしまうこともあるもの。

人と集まったり、仕事など集中するものがあることも大事だけれど、やはり一番大事なものは、『色々なものを好きになる力』。

欠けていることを気にしないようにするのはなく、また欠けていることを悲しむのでもなく、私たちは「女子だからこそ」の、いろんな人やきれいな物を慈しみ好きになる気持ちを持ちましょう。

愛情は「愛される」という受け身の感情ではありません。自分から前向きに「愛する」という働きかける力です。お金のことで大変なこともあるでしょう。出かける力がわかない時もあるでしょう。

でも、世の中にはいろいろな良いものがあります。それを探して触れて、「ああいい

な」と思って、そのよいものを人と一緒に食べたりすることが『愛情』なのです。

つまり女子の「好き!」という力と同じです。それほど難しく考える必要はありません。私たち女性は昔から家族や小さいものをいとおしんで大切にしている気があったりします。おいしいものだったから家族に食べさせたいと思うでしよう。子どもに良い体験をさせてあげたいと思うでしよう。それが『愛情』なのです。そういう力をもう一度思い起こしてみましよう。

住み慣れた土地を離れて、新しい土地に住むというのは、誰だってちよつと苦労するもの。また、住み始めた頃より、何年かたった時の方が初めの勢いや、周りの人の気遣いも少なくなつて、気持ち減入ることもあるものです。

でも気にしないで。また新しい人との関係が待っています。それはあなたが『優しさ』を受け取る『機会』です。『優しさ』を与える『機会』です。自分に欠けているものを考えるのではなく、あるものを与えましょう。それは少なくとも良いのです。

まわりの人に「ありがとうごさいます」と言ってみましょう。あなたのやさしさをあたえられますよ。

この事業は、創造基金みやぎ ふくしますすむプロジェクト の助成を受けて活動しています。

2014年4月 発行

special thanks
一本杉菓子店
ひだまりハウス
西川町商工観光課

特定非営利活動法人こども総合研究所
山形事業所

〒990-2412 山形市松山2丁目6-4-5

☎ 023-664-1150

天童事業所

〒994-0011天童市北久野本2丁目2-7

☎ 023-674-6146

✉hhiroko01@gmail.com

