

支援をされるのはうれしいけれど、なんだかされてばかりだと、自分の価値が下がってしまったかのような気持ちになるときがあります。

相手の人はそういう気持ちでしてくれるわけではないだろうけれど、自分がだめだから援助されているのかな」というような…。

福島から来ているというのも、とりたててみんなに言いたいわけでもありません。

「なんだか、もうしわけないような、『迷惑をかけてしまってすみません』という気持ちも正直でてくるときがあるかもしれません。

あなたにそんな気持ちがあったとしても、ただあなたのことを思って、助けてあげたい気持ちでいる山形の人たくさんいます。だって生きてると、正しいことばかりはできないですもの。

「やってしまった」「怒りすぎてしまった」「この子の親が私でなければ、もっとよく育っていたかも」など、子どもを育てていったらいろいろな人とかわかっていったら、自分のやったことでよかったのかなという気持ちになることは、誰だってあるものです。

山形になかなかなじめないで心配になるときでも、似たような気持ちになることが山形県人でもあることをわかりあひながら、一緒に歩いていくことだってできることかもしれません。

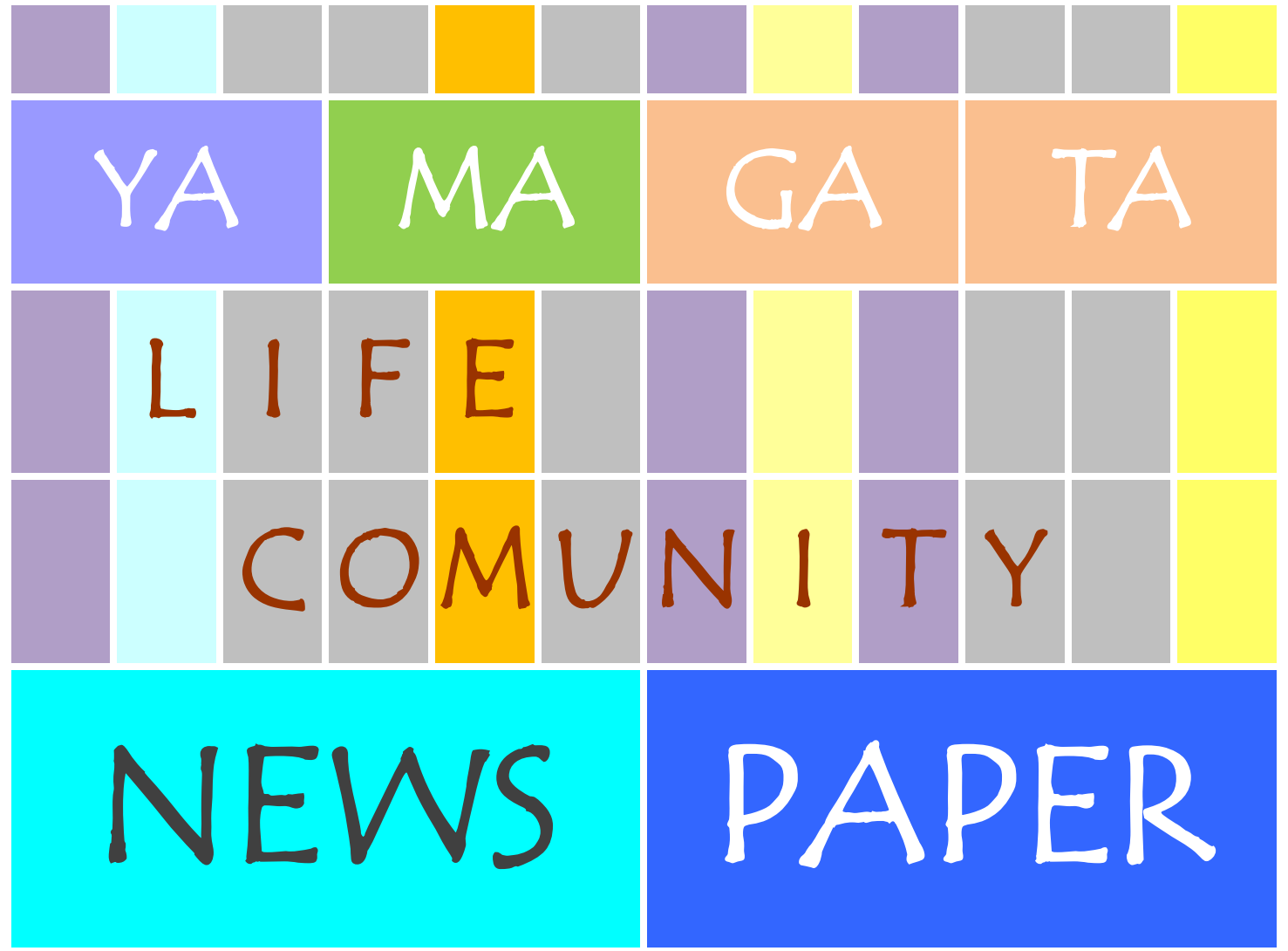
わかりあって、自分のことを許しあって、一緒に進むようなコミュニティを作っていきましょう。

＜そのようなわかりあいたい人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

や
ま
が
た



■ やまがた生活コミュニティ新聞 ■ 夏号 ■ ■



山形って何年かたつとみんなが馴染んでくれて、すごく仲良くしてくれるけれど、それまでがちょっと忍耐のとき、土地柄として、あまり会ったことがない人が入ってくる、と緊張してしまう人もいます。だから気にしないで、コミュニティでうまくいかないことがあっても、あなた個人のことではないから。皆に迷惑をかけているのかもしれない。積極的にいけなくたっていい。自分だけ浮いてしまったり、ちょっと寂しくなるときはあっても、必ず「あなたでなければ」と思って、優しくしてくれる人がいます。自分が寂しいと、子どもにもパパにも寂しい思いをさせてしまっているのではないかと、何人分も寂しい気持ちを引き受けてしまうときがあるけれど、ここで必要なのは自分なんだ。必要なら、そのためには、自分がどんなときにちょっといやな気持ちがあるのか、付箋に一つずつ書いて全部机の上に並べてみましょう。

「周りの人の目が気になって自由に振舞えない」「どこまで話しているか気になって言わない」「この先どのようになるかわからない」

山形って何年かたつとみんなの裏などに、似た仲間同士近くに貼って、大きく円にくくってタイトルをつけてみましょう。そして例えば『将来の不安』というタイトルをつけたら、その「反対のこと」を書き入れて見ましょう。例えば『今出来ることを楽しむ』など。

「辛いことを受けたい」、「助けられた」、「気が上手にいかない」など、受け身ばかりでなく、よりよいように、自分で達成することができる主体的で自分らしい自分を取り戻していきましょう。

少しずつでよいのです。どんな状況にあっても自分らしく生きていく、女性らしく凛々しいライフスタイルを持つていきましょう。

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

2014年7月発行

特定非営利活動法人子ども総合研究所
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

ご あいさつ

山形は日本の背骨に当たる場所に位置しているため、ちよつと足を伸ばせば日本海にもいけます。庄内は、内陸とまた違った雰囲気のあるところ。海と空が広がって開放的な気分をさせてくれます。大きく深呼吸をして、広い空に自分を投げ出して、思いっきり『よい自分』が受け入れられるという感じを持ちましょう。



湯野浜 海



遊び環境をサポートするプレイヤーが常駐しています。子どもも大人も一緒にいろんな「やってみたい」に挑戦してみましょう！



ひがしねあそびあランドは「自分の責任で自由に遊ぶ」遊び場です。子どもたちが四季を感じながら、さまざまな遊びの中から、人が本来もつ自主性・社会性・創造性を豊かに育むことができる遊びの理想郷(ユートピア)あそびあランドです。



ひがしねあそびあランド
〒999-3721
東根市大字東根乙1119番地の1
電話:0237(43)5551
開園時間:
4月~9月 9:00~18:00
10月~3月 9:00~16:00

村山地区の小学校から多数見学申込みがあるという工場。取材当日も一校見学に来ていました。外からの見学は、一般の方でも随時OKとのこと。



「穴田」地区のおいしい水を使って作られる麩は多種多様。料理処「晴居」で懐石料理を味わうこともできます。(要予約) 店内にある試食コーナー 麩のからあげや煮物など試食の数が豊富。そのうえ、美味しいお茶までいただいて、ゆっくりできる「お休み処」もあります。



(有)文四郎麩
〒999-3709
東根市六田二丁目2-20
電話:0237(42)0117
営業時間8:00~18:30
年中無休(販売処)

野草について詳しく説明して下さったケイコさん。店舗の裏には、60種類以上の草花が四季折々に花を咲かせる。社長ご自慢の野草園もあるので買い物ついでに散策してみてもいい？



ひ といき



おいしい!!と評判のジェラート。季節のフルーツを使ったジェラートが楽しめます。枝豆「かぼちゃ」など東根産の食材も使われています。



東根と言えば「フルーツ」。さくらんぼ、もも、ぶどう、ラ・フランス、りんごなど毎月様々な種類の果物が並びます。



よってけポポラ
東根市中央東三丁目7-16
電話:0237(41)0288
営業時間:
6月~10月 9:00~17:30
11月~5月 9:30~17:30



広い店内には、地元の野菜、果物、山菜から手作りのお総菜やお菓子までズラリ並びます。土日には仙台方面からのお客さんも多いそうです。

気持ちが振り回されるような出来事があると、私たちは次第に馴れたことばかりやって、しっかり考える事ができなくなることがあります。そんなときは、自分の「好きなこと」を探して行って、少しでも満足感を感じることが、元気になるコツ。自然に正しい判断もできるようになります。

やまがた
おいしいものレシピ

シルバー人材センター
会員の国井さん

山形のだし

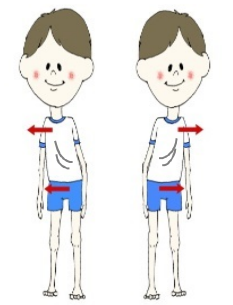
材料(4人分)
A きゅうり…1本、なす…1こ、オクラ…2本、みょうが…3こ、青じそ…4枚、小ねぎ…適量
B 納豆昆布、…5g、しょうゆ…大さじ1・1/2、だし汁…大さじ1・1/2

1. Aの材料を粗みじん切りにする。小ねぎは小口切りにする。なすと青じそは水につけてあくを抜き、ざるにあげて水気を切る。
2. Bの材料を混ぜ合わせ粘りを出す。

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」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できるようになります。

Sの字運動
両足を肩幅に開いて立ち、「ギーココ」などの音に合わせて、肩から反応し腰が少し遅れるようにして水平に動きます。緩急をつけずに一定のリズムで動き続けます。

ポイント
①片足が浮いたり、片方の肩が前に出したりしないようにします。
②「ギー」の時に服のシワが出来ているのが一つの目安になります。



※Sの字も「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。大人が形を教えるのではなく、向かい合って見あったり、鏡の前で並んでやってみて動きの違いを感じながら楽しみましょう！

《もっと知りたい方へ》

NHK総合日曜午前8時25分より毎週放送の情報バラエティ「サキドリフ」(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