

## NPO法人みんなのとなり組

【ラジオ体操や勉強会を通しての「心の復興」事業】

＜お問合せ先＞ 〒975-0018 南相馬市原町区北町 202 サン・エアリ B204  
TEL.0244-32-0028  
https://www.facebook.com/37ton  
E-mail minnanotonarikumi@gmail.com

### 震災で変わってしまったコミュニケーションとコミュニティをラジオ体操や勉強会を通して改善、再生に尽力しています



▲NPO法人みんなのとなり組 代表理事 堀有伸さん

#### 気軽に集まれる“こと”や“場”が必要

NPO法人みんなのとなり組(以下、となり組)は、2012(平成24)年4月に東京から南相馬市に拠点を移し、地域のメンタルヘルスケアに取り組む堀有伸さん(精神科医)が代表を務める団体です。NPO法人を取得する前から続けているラジオ体操は、今夏で丸4年になります。きっかけを堀さんに伺うと「大震災と原発事故によりこれまで顔見知りでなかった人たちが集まって暮らすことを余儀なくされた南相馬で、気軽に集まれる“こと”と“場”を作ろうと思ったんです」と話してくださいました。

南相馬市原町区高見公園を会場に4月から10月の月曜から金曜。雨天を除き毎朝6時半から開催しているラジオ体操にやって来るのは、周辺の仮設住宅で暮らす皆さんと地元の皆さんです。参加者はコンスタントに約40人。多くはお年寄りの方々ですが、近隣の子もたちも参加する夏休みは80人を超えることもあるそうです。

#### ラジオ体操が育んだコミュニティ

これまで、「参加者に少しずつ運営を委ねては…」とか「参加者を対象に勉強会を開催しては…」などの意見が出たこともあったそうですが、なかなか実現しませんでした。「今思うとラジオ体操だけだったから私たちも参加者も続いたように思います。ビックリしたのは、変な意図を混ぜずに続けているだけでこんなにも喜んでいただけているという事実です。」

もう1つはコミュニティ。10分足らずでも集まれ

る“場”が有り続けたことで、個々が抱える重たい悩みなどを半分笑いながら話せるコミュニティが育まれました。純粋に活動してきたからこそですね。月2、3回開催している“ヨガ教室”に込める願いも同じと堀さんは言います。「こうしてコミュニティが生まれ強化されていくことが、心身の健康増進に繋がり、ひいては自死予防の力になっていきます。」

#### 新しい未来を創るヒント満載の勉強会

「となり組」では体操と対をなす「心の復興」事業として、勉強会を開催しています。今年度は、かしま交流センターを会場に“2016年度パラダイムシフト・コーチング連続講座in南相馬『安全と前進を創り出すコミュニケーションがあります』”を開催します(2016年6月～2017年3月まで計9回)。本当のコミュニケーションを成立させるためには、ちょっとだけ勇気が必要です。でも震災などのトラウマが勇気を出すことを邪魔してしまうとのこと。「震災で変わってしまったコミュニケーションについて探り、新しい未来を創るヒント満載の勉強会です」と堀さん。興味関心のある方は、フェイスブックで詳細をご覧ください。



▲南相馬市原町区高見公園で開催しているラジオ体操

#### ★活動の経緯

- 2012(平成24)年7月、地域で暮す皆さんが気軽に集まり、つながることができる“場”づくりとして、医師と医療関係者等が音頭を取り、毎朝6時半から始まるNHKのラジオ放送に合わせて“ラジオ体操”を始める。
- 2013(平成25)年6月、NPO法人を設立。南相馬市内外のNPO法人や関係機関と協力、連携しながらラジオ体操やヨガ教室、各種イベントの開催を通じ市内のコミュニティづくりを本格的に始動。メンタルヘルスについての知識や対処法などの啓発と普及にも取り組む。

(写真提供(2点共):NPO法人みんなのとなり組)

取材年月日: 2016年4月6日

## 一般社団法人 伝統文化みらい協会

【福島の民俗芸能を次世代に受け継ぐ活動】

＜お問合せ先＞ 〒960-8133 福島市桜木町 9-19  
TEL.024-534-1143  
E-mail sorayamahana@y4.dion.ne.jp

### 後継者が少なくなっている県内の民俗芸能をバンク化し、身体で覚えて文化のバトンを繋ぎます

#### 日本舞踊が大好きな子どもたち

福島市を拠点に活動している一般社団法人 伝統文化みらい協会(以下、みらい協会)は、日本舞踊花柳流師範の花柳沙里樹さんと門下生、保護者の皆さんで立ち上げた団体です。前身は、花柳さんの教室の修了生で、踊りが大好きな子どもたちの会「福島里の子会」(以下、里の子会)です。その実力は、2011年2月、仙台市で開催された「新舞踊民謡全国大会」一般の部で文部科学大臣賞(第1位)を受賞したほどです。

大震災の年も子どもたちは諦めませんでした。恒例の夏合宿は、岡山大学の学生ボランティア「おかやまバトン」の皆さんが「ぜひ岡山で」と、5年連続で受け入れてくれました。遠征のたびに、子どもたちは感謝の気持ちを精一杯の踊りで伝えて帰福しました。努力が実を結び2013年には、再び「新舞踊民謡全国大会」で第1位に輝きました。

#### 民俗芸能には地域を再生させ、人の心を引き寄せる力があります

「おかやまバトン」の支援を受けたり、震災後の福島を伝える活動で海外に出かけたりするようになった子どもたちは、社会と関わるほど元気になっていきました。手応えを感じた花柳さんは、里の子会を社会貢献の一翼を担う組織にしようと「みらい協会」に改組。体制が整うと同時に新たな組織と事業が生まれました。それが「おかやまバトン」をお手本にした「ふくしまバトン」と「民俗芸能こども教室」です。

「ふくしまバトン」は、原発事故で避難を余儀なくされている地域での事業「民族芸能こども教室」を中心に、受け継がれてきた民俗芸能を子どもたちが身体で覚えて残していこうという取り組みです。「震災後、福島の民俗芸能に関する様々なイベントに協力する中で、大勢の子どもで踊る浪江町の『請戸の田植踊』に出会いました。懸命に踊る子どもたちにうちの子もたちが重なりました。民俗芸能には地域を再生させ、人の心を引き寄せる力があります。残したいという気持ちもあり、教えていただけなかったとお願ひすること快諾をいただきました」と花柳さん。その後、踊りを覚えて子どもたちは、人手が足りなくなると応援に向かうようになりました。そうした活動を通じ、県内の民俗芸能をバンク化する



▲左から、みらい協会理事長 花柳沙里樹さん、「ふくしまバトン」の中心メンバー 沼崎なな香さん



▲「ふるさとの祭り2015in南相馬」で披露した、浪江町に約300年続く「請戸の田植踊」(写真提供:伝統芸能みらい協会)

ることも自分たちの役目では…と考えるようになったそうです。

「ふくしまバトン」の軸として活躍している沼崎なな香(ななこ)さんは、「3.11以降、私たちは国内外からいただいたたくさんの“愛”によって、自分たちの中にある“愛”に気づきました。その“愛”でこれからもたくさんの人と踊りで繋がっていききたいと思っています」と話します。「民俗芸能こども教室」は7月から来年1月まで10回開催予定です。一般参加も募集中とのことですので、興味のある方はぜひお問合せください。

#### ★活動の経緯

- 2006(平成18)年、日本舞踊花柳流師範・花柳沙里樹さんが文化庁委嘱事業として前年から始めた「伝統文化子ども教室」修了生の会「福島里の子会」誕生。
- 2013(平成25)年、「福島里の子会」を母体に「一般社団法人伝統文化みらい協会」を設立。
- 2015(平成27)年、協会内に「ふくしまバトン」を立ち上げ、民俗芸能を覚えて残していく活動「民俗芸能こども教室」を始める。

取材年月日: 2016年4月6日

よたがいま  
新聞+

発行元:  
〒960-8101  
福島県福島市上町3番4号コマ福島ビル9号  
NPO法人市民公益活動パートナーズ  
TEL.024-573-8310 FAX.024-573-8319  
この新聞は「東日本大震災復興支援 JT NPO 応援プロジェクト」の助成を受けて制作しています

通巻 **38**号  
2016-5月

**無料**  
※ご自由にお持ち帰りください。

「浪江の笑顔」記者、募集中!  
活動の投稿記事も大歓迎

この新聞は、東北地域やふるさとに近い浜通り、或いは県外で暮らす相対地域の方々の「今」の暮らしや地元の方々との交流、共に取組む地域活動などを広域で取材し、互いのまちの人々が支え合いながら、震災後の再生を目指す姿を伝えます。

### 「なみえっ子カルタ」制作を通して育むアイデンティティ。子どもたちの笑顔が未来への希望を繋ぐ～浪江小・津島小の取り組み～



▲カルタ制作の様子と「なみえっ子カルタ」



#### ふるさとを誇りに思う心、地域の人々への思いやりを育む

浪江小学校が、二本松市旧下川崎小学校の校舎で授業を再開したのが平成23年8月。(津島小学校は平成26年4月)平成24年度から総合的な学習の時間を活用して「ふるさとなみえ科」を立ち上げました。ふるさとを追われて一年、まだ浪江町の記憶が残る子どもたちが、楽しかった思い出、なつかしい風景、何気ない日常の温もりを思い出す時間を持つことは、単に郷土を学ぶことではありません。

「ふるさとに関することなら何でもできるんですよ」と話すのは、立ち上げ当初から担当している大室さおり先生。ふるさとなみえ科の学習の中で大きな活動のひとつが、児童全員による二本松市内や児童が住む仮設住宅の訪問でした。将来の見通しが立たない時期、仮設にとじこもりがちな高齢者の方々も、子どもたちに昔話を語り継いだり、地域の風習を教えたりする中で、次第に元気を取り戻します。子どもたちもまた、教わったことを調べ直したり、覚えていることを思い出すきっかけになったりと、訪問の学習効果は明らかでした。

その頃同時に6年生が取り組んだのが「なみえカルタ」作りです。印象に残る場所、忘れられない思い出、食べ物、行事…、記憶の中の浪江がどどん絵になり言葉となっていきます。そのひとつひとつが、浪江町民なら誰もが共感できることばかり。「嬉しくて、おかしくて、なつかしくて、大人たちが涙流して笑うんです」と泉田淳教頭先生が話します。子どもたちの表現力は、大人たちの心の大きな癒しにもなりました。

#### カルタをツールに、子どもたちが地域をつなぐ

卒業生が残した言葉をもとに、平成27年度の在校生全員で完成させたのが「なみえっ子カルタ」です。何百

にもなった読み札候補から厳選した46組に、全校生徒が手分けして絵札を制作。プロの絵本作家さんに指導を受け、一枚一枚丁寧に仕上げました。

「カルタでの交流は盛り上がります。でも、遊ぶことに夢中になるだけではいけません。この先、子どもたちに根っこになるものを持たせてやらなければならないのです」と泉田教頭先生。「大きくなったら浪江に行ってみたいな～、大人になっていつか帰りたいな～という気持ちが、遊びの中から自然と湧き上がってくることを期待したいですね。」

花のプレゼントや訪問という一方向の活動から、交流という双方向の関係が築かれ、共同作業で培ったふるさとへの想い。学校と子どもたちを真ん中に、地域の人々や団体が伝統と文化を守りながら、ふるさと浪江の未来に向かう輪が描かれているようです。

※現在は「ふるさとなみえ科 plus」として、学校再開地である二本松市を新たな学習対象に加え、ひと・もの・ことを大切にしたい学習を展開している。



▲校内に設えられた「まるごとふるさとなみえ館」。子どもたちは「子ども学芸員」として、見る側の立場で展示に工夫を凝らしています

＜参照＞ 浪江小・津島小  
「ふるさとなみえ科」「なみえっ子カルタ」  
http://www.namie-es.jp





心の奥深くにしっかりと刻まれた、ふるさとの味を四季に沿ってご紹介。美味しいものや自慢料理の話は心とみずみず。お茶飲み会などのネタに、いかがでしょう。

この季節になると作った、浪江の「柏餅」

こしあんを包んだ小さめの餅を、柏の葉ならぬ、茗荷の葉に包む柏餅です。茗荷餅などとは呼ばず、浪江で柏餅と言ったら、茗荷の葉の餅を食べる風習があるそうです。



初夏の風味、絶品のお吸い物「がにまき」

川蟹（モクスガニとも呼ばれます）などもう手に入らないかもしれませんが、年配の方にとっては「もう一度食べたい一品」なのでしょう。川蟹を白あるいはすり鉢で細かく擂り潰します。ダシを煮立て、その中にすり身を落としますが、何故か川の蟹の身は固まるそうです。仕上げに香りの高い、これも旬の「根三つ葉」を添えます。

新しい暮らしのヒントになりそうなお話しを拾い集めました。お役に立てばうれしいです。

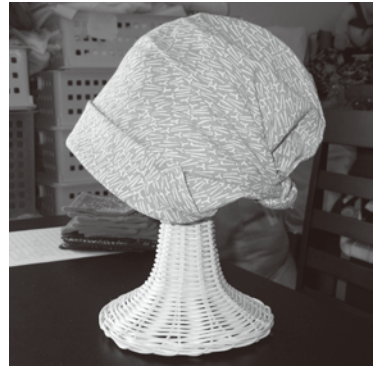


新しい暮らしの手始めに。手作りの地図、作ってみませんか

新しいまちに越してくると、どこにどんな所があるのかと戸惑いますよね。そんな時には、朝の散歩をしましょう。朝と言っても早朝ではなく、お店が開き出す頃に歩いてみると、近所の雰囲気や住んでいる人の動きなどが良く分かります。一方で、住んでいるエリアが載っている詳しい地図を手に入れて、何かの用事で行き慣れない所に出かける時など、あらかじめ場所を確認しておく気持ちも楽になるでしょう。その地図を元に手書きの「MY地図づくり」を。自宅周辺の目印や散歩で寄ったお店など情報を書き込んでおくと、親戚やお友だちを呼ぶ時の案内などにも、近所の方々との会話にもきっと役立ちますよ。



「仮設にいた頃がよかったあ、仮設住宅に戻りたいなんて、悲しすぎるでしょ」村上美保子さん 相馬郡新地町 / 手芸グループ「うみみどり」代表



日本手ぬぐいを折り畳んで作る『ちゃっぷ』。新地では日本手ぬぐいを「ちゃっぷ」と言うことから名付けられ、うみみどりの看板商品の一つ

村上美保子さん。福島～宮城～岩手～青森の被災4県をつなぐ東北お遍路の活動も展開している

相馬郡新地町、山海の恵み豊かな福島県浜通りで最も北に位置する町。港も旅館も、鉄道も国道も、津波に呑み込まれました。建物のすぐ裏が海という立地で人気があった旅館を営んでいた村上美保子さんも、津波ですべてを失ったお一人です。

村上さんがいた避難所では、みんなで食事係を担当制で行い、家族を亡くした悲しみを抱えた人には皆で共に寄り添いました。また、当時の区長さんが、避難所のメンバーが同じ仮設住宅に入居できるように働きかけも行ったそうです。その甲斐あって、避難所のメンバーがほぼそのまま同じ仮設に入居できました。

仮設住宅では、避難所コミュニティもそのまま継続できたにもかかわらず、季節を重ねるごとに引きこもりがちになる人が増えた状況を打破するために「エコたわしを作って、売って、日帰り温泉に行きましょう！」と声をかけました。後に「OKB（小川公園仮設ばあちゃん）」と呼ばれるようになった活動の原点です。OKBの活動から「手芸グループうみみどり」も誕生し、会津木綿を使ったオリジナルマカロンポーチや、日本手ぬぐいで作ったキャップ（名付けて「ちゃっぷ」）やハット（「ちゃっと」）を製作し、全国に向けて販売しています。村上さん自身は、震災の語り部として福島県を訪れる方々へ伝承するだけでなく、全国各地に出向いて語り継いでいます。

新地町は、県内沿岸部でいち早く復興住宅への移管（高台移転）が完了しました。「後ろは振り返らない。見るのは前だけ」とご自身を奮い立たせ、この5年間を走り続けた村上さんが、今いちばん心を痛めているのが、これまでのコミュニティを維持できていない現実です。みんな同じ生活から、それぞれが新しい環境下での暮らしになりました。口にも出さない、目にも見えない小さな溝が、積み上げた関係に微妙に影響を及ぼしているようです。

村上さんがお住まいの団地は約100世帯。もうすぐコミュニティセンターが開所します。「センターができたから、OKBの同窓会を開くの。さらに、男性も参加しやすいように、ちょっとお酒もね」と、すでに毎月のように実施する計画ができています。うみみどりの活動は自宅の一室を提供して継続しています。「生活の隔たりが、人間関係の距離も長くしてしまわないように」と村上さん。常に声をかけ、この5年間、辛苦を共に乗り越えてきた身内のような仲間との絆を繋ぐための新たな一歩を踏み出そうとしています。

＜お問合せ＞ 村上美保子さん  
☎ & FAX.0244-62-2015  
E-mail : testu@cocoa.ocn.ne.jp  
「朝日館の女将てんてこ舞い日記」  
http://asahikanok.exblog.jp



お客さまのいろいろなお話が元気の素 大清水タミ子さん 二本松市本町 / 居酒屋「こんどこそ」女将

大らかで、とても明るいお人柄。県内あちこちに避難した後、「役場が近いから」と二本松市に移り住み、震災の年の11月にはJR二本松駅前でお店も再開されました。「浪江の人たちに、ここで元気になっていますよ、と伝えたくてお店の名前も同じにしたのよ」と笑います。今のお店は、カウンターとテーブル席、小上がりの座敷席で50席ほど。「メニューは30年ほど前に浪江町権現堂でお店を始めた頃と同じだし、値段は震災前と変わっていないのよ。浪江ですから、お魚だけは良い物を出したくて週3回程度いわきまで買い出しに行っています」とのこと。

開店当初は浪江の方が大勢来てくださったそうですが、徐々に南相馬やいわきなどへ越され、近頃は地元の方が大半だそうです。また、二本松には観光客が多く訪れますが、立ち寄られた方々に励まされることも多いとのこと。



浪江で生まれ育った大清水さんは「どこにも行ったことがなかったから、よそで暮らすのも楽しいです。心を開けば前を向けますし、いろんな方のさまざまなお話を聞かせていただいたり、新しいことを知ったりできますよ」と話してくださいました。

＜お問合せ＞  
居酒屋「こんどこそ」  
営業時間：午後4時30分～9時30分  
定休日：日祝  
☎0243-22-4315



活動支援のお願い

新聞では、みなさまの支え合い活動や復興に向かう姿、継続した応援に取組む活動団体などをご紹介します。東北・相双地域の今を発信しています。

寄付金はいずれかの口座振込みでお受けしています

郵便口座へのお振込みの場合  
口座番号 02270-9-117981  
特定非営利活動法人市民公益活動パートナーズ

銀行口座へのお振込みの場合  
東邦銀行 本店営業部  
口座番号 普通 3672940  
トクビ シミンコウエキカツドウパートナーズ

※おかけさまで、2014年9月16日「仮認定NPO法人」となりました。引き続き1口3,000円以上のご寄付をお願いします

広告

浪江の頑張るひとたち



「元気の源」をお聴きください。離れて暮らす浪江の皆さんの笑顔をお届けします。お一人おひとりの



鎌田 ユキ子さん【福島市飯坂町】

高齢者の仲間と温泉や旅行に行く時は、前もってスケジュールを立て、種類類もの料理を作り、わいわいとみんなでしゃべりを楽しみながら食べてもらうのが嬉しく、何物にも代え難い幸せに満ちた時間でした。此処、北幹線の仮設住宅では毎週金曜日に集会所に集まり、ストレッチングや手芸、美味しい料理のノウハウを賑やかに学んでいます。



峰岸 光子さん【福島市】

毎朝息子が仕事に出かけると、7才の猫が私の相手。寒い時には1日中炬燵にいますが、私の心をいち早く読む才能があって可愛いです。細かい手仕事が好きで、部屋に飾って楽しんでいます。同じ趣味をもつ人が来ると、次は何を作ろうかと話は尽きません。でも、ここ宮代は日々の買い物には少し不便なので、車で行く時にはまとめ買いをしています。



池田 幸子さん【伊達郡桑折町】

無能寺に写経に行き、心から打ち解け合う人たちと知り合えました。ご住職の法話も癒しですし、終了後の茶話会も和みます。子供たちは独立し、高齢の母と夫の三人暮らし。母のためにも、近いうちに自宅再建をと心待ちにしています。一方で私たちを真っ先に受け入れてくれた桑折の人たちと築いたコミュニティもかけがえのない宝物です。



浦 喜一さん【福島市飯坂町】

自分たちで築いてきた小さな自治団体「南矢野目」から離れ難くはありましたが、家内と飯坂へ移ることにしました。潮騒の音は聞こえませんが、樹木が多く広々とした環境に心とみずみず。少しでも早くこの環境に溶け込んで、自由に動けるうちに自治会のお手伝いもしたい。この団地は殆どの人たちが顔見知りなので、助かります。

映画の時間ですよ ～福島ゆかりの作品⑭～

行く先、苦勞があるのかしら『喜びも悲しみも幾歳月』

映画データ：  
1957年 160分  
日本（松竹）  
監督：木下恵介  
出演：高峰秀子、佐田啓二、有沢正子、中村賀津雄、田村高広 ほか



作品のロケ地：いわき市（塩屋崎灯台）

離島や交通の不便な岬を転々としながら海路の安全を守る灯台守（職員）の夫婦（佐田啓二、高峰秀子）を通して、戦前から戦後という激動の時代を背景に、名もない家族とその周りの人々の姿を叙情あふれる映像で描く人間愛の大作。若山彰の主題歌も大ヒットした。当時の塩屋崎灯台長の妻田中きよの手記が原作。厳密には、福島県ではロケは行われていないが、米軍の標的となる灯台の一つとして登場している。ちなみに、田中夫妻は定年退職後いわき市に移り住み余生を過ごした。【筆：南田白牛】

ご希望があれば、仮設住宅集会所等で無料上映会を開催いたします。お問合せください ☎024-573-8310 E-mail info@partners-npo.jp

2016年3月31日を以て、桑折町地域クーポン券「ホタぽん」の活動を終了しました。

ご利用いただいたみなさまと、ご協力いただいた桑折町のみなさまに、心から御礼申し上げます。紙面の大幅なりニューアルに伴い、ホタぽんの活動は一旦終了いたします。終了に対するご理解をお願い申し上げますとともに、これまでのご協力やご厚意に心から感謝申し上げます。

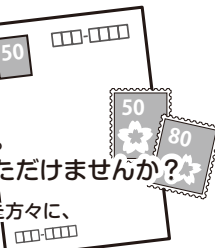
【精算や記事等のお問合せ】NPO 法人市民公益活動パートナーズ ☎024-573-8310

『おたがいさま新聞+ぶらす』38号』をお読みいただき、ありがとうございます。あなたのご意見、ご感想をお寄せください。E-mailにて受付中！

E-mail info@partners-npo.jp

古い切手やはがきお譲りください

値段が変わって使いづらくなってしまった80円・50円切手や官製はがき。新聞の発送用として寄付していただけませんか？



★呼びかけ以降、切手などをお寄せ頂いた方々に、紙面を借りて御礼申し上げます。

＜お問合せ先＞  
NPO 法人市民公益活動パートナーズ（古山）  
☎024-573-8310 FAX024-573-8319

協力：伊達桑折 × 双葉浪江＝交流と賑わいづくり応援プロジェクト連絡協議会  
伊達郡桑折町 / 双葉郡浪江町 / 社会福祉法人浪江町社会福祉協議会 / 桑折町前応急仮設住宅自治会  
NPO 法人いざさサポートネットワーク / NPO 法人市民公益活動パートナーズ  
福島市なみえ会（福島市浪江自治会・浪江町福島中央会・福島地区なみえ交流会）  
福島市相双自治会連合会