

その言葉を残して、天国へ旅立ってしまった友人。だから「オヤタマ」つくりました。

「あなたなら、また何かをやって、れそつな気がする」

TAKE FREE

11/09/11 vol.01



### 「オヤタマ」創刊によせて

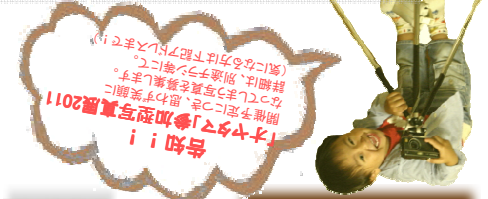
「未曾有」の大震災が私達を襲っておおよそ半年。仙台の街を歩く、一見生活は元通りになったかのように見えますが、その爪痕はまだ深く、果てしなく広いものだと度々思い知らされます。私達は以前「ひろがる東口マップ 探検！ママのまち」という小冊子を作ったグループなのですが、その中の大切なママ友仲間が、引越したばかりの陸前高田で津波の犠牲になり、帰らぬ人となりました。

表紙の女性、鎌田咲子[かまたさきこ]さん(享年31歳)です。旦那様の吉将[よしまさ]さん、3歳のあずちゃん、生後たった2か月だった大亮[おおすけ]くんも家族そろって天に召されてしまいました。

「若手はなんもないけど、いい人多いから楽しんで来て」と送り出したのに、高田松原があんなに荒れ狂うとは想像だにしくなく、岩手県出身の私は申し訳なく、悔しい気持ちでいっぱいです。それでも、悲しみにくられてばかりではいけないと思い、みんなですす、歩み出しています。7月～8月にかけては、鎌田さんご夫妻の素敵なご家族、彼女のお蔭で繋がった心優しい沢山のママさん達と一緒に、祈りを込めて七夕飾りを作りました。亡くなった鎌田さんはいとも笑っている、本当に素敵な人でした。そのお母様の、「皆さんの前では笑っていたんですけど、あの子めそめそしてるの喜ばないと思うから」という言葉で私達は心に再び火が灯りました。そこで、私達はこの大震災を、彼女一家を含め、沢山の方々の時が止まってしまったことを決して忘れずに前に進んで行くことを決めました。まずはこのフリーペーパーから、「親(オヤ)」であることも楽しんでる私達から、「魂(タマ)」を込めて発行していきます。現在子育て世代以外の皆さんにもお手に取っていただければ幸いです。ともに、少しずつ、前へ。人の力を信じて。(chiyo)

発行：(有)オヤタマ(編集局) 2011/09/11 (vol.01)  
ご意見・お問い合わせはこちらまで  
oyatama.smile@gmail.com

Special thanks: のびく仙台の鎌田さんと一緒にオヤタマを作ってくれた皆さん、鎌田さんと仲良くしたアスミ達、福岡重雄の職員の皆さん、利根岡印刷さん、クワカネットの皆さん、中央市長せつ子さん、利根岡印刷さん  
応援してくださった全ての皆さん...and more!



告知！  
「オヤタマ」参加型写真展2011  
開催予定に「お母さま笑顔」  
として写真展を募集します。  
詳細は、別途チラシをご覧ください。  
案内の方は下記アドレスまで

募集！  
あなたの投稿「オヤタマ」を  
盛り上げて下さい！  
をコーナーへの投稿募集！  
誰にも言えない気持ち...  
投稿者も「オヤタマ」  
私たちに届けたい！  
私たちに届けたい！

oyatama.smile@gmail.com  
「お母さま笑顔」  
募集！  
お母さまの笑顔が  
みんなの笑顔になる

母の笑顔がみんなの笑顔になる

### 3.11.14:46体験記

「石原慎太郎、やっぱり出馬するんかい」とテレビにつつまみを入れながら洗濯物をたたんでいる時に揺れた。そのとき臨月だった私は、3歳の息子と抱き合っているだけで精一杯。窓ガラスの側にいるのに、「ここに居たら危ない」とわかっていてのに、全体が動かない。強烈な揺れで家中をシェイクされている中、「止まれ！」と悲鳴をあげながら叫ぶ私を見て、息子とお腹の子はどれだけ怖かっただろう。揺れがおさまり外へ出て近所のおばちゃんを見つ、しがみつく。「怖かったね」と優しく背中を撫でてくれるその手を、パニック状態の私を落ち着かせてくれた。電気が復旧するまで小学校の体育館でお世話になったが、引越したばかりで知り合いも少なく、ただただ心細かった。大きいお腹をかかえ、オロオロしている私を見て、周りの人は「大丈夫？」と声をかけてくれたり、息子にジュースをくれた。「人で温かいんだ」と心から思った。大停電の夜、小学校の敷地内に止めた車へ荷物を取りに行くときに見上げた夜空の星は、これでか！ びっくりし綺麗だった。皮肉なものだ。悲しみに包まれたままそこから抜け出せない人がまだまだ沢山いる。少しずつでも笑顔が増えていきますように。(あきんこ)

**出せない手紙 「星になった鎌田さんへ」**  
鎌田さん、今でもあなたがいないなくなることが信じられないよ。どうしてこのタイミングで引越してしまっただのか、どうして海のそばに住まいを構えたのか、そしてどうして震災が起きたのか、浮かんでくるのは「どうして」ばかり。でも、一番「どうして」って思っているのは鎌田さん自身だよ。まだまだやりたい事があったはず。思い描いていた未来があったはず。先日、あなたの両親にお会いしたはず。お辛い状況なのに、私たちに会いたくまで言うてくださった、たくさんお話を聞かせてもらったよ。私たち、いつも作業に追われていて、プライベートなことは全くと言っていいほど話してなかったんだなって改めて思ったよ。学生時代のこと、単身の時にどんなお仕事していたか、旦那さまとの馴れ初め、好きなお料理の話...もってって語り合いたかったね。あなたの名前に使われている「咲」という字は「笑う」という意味があるんだって。先日初めて知ったけど、いつも笑顔でまわりを明るく和ませてくれていたあなたを思うと納得だね。どうか天国でもその笑顔のままでいてね。(ばなな)



作:chiyo

「オヤタマ」スタッフオススメの音楽、本、お料理レシピを紹介します♪

## Music

### D'chiyoの「音楽のない人生なんて！」

皆さんこんにちは「ミサイルほどのペンを片手に面白いことを沢山したい」♪(by: THE BLUE HEARTS'1000のバオリン)、なんちゃってCDのchiyoです。このコーナーでは皆さんが少しも元気になるような曲を紹介して行きたいと思っています。皆さんおススメの曲があったら是非教えて下さいね！さて最初の曲はサンパサ中野くん&向谷倶楽部の復興ソング「地震が来たら」、タイトルはドキッとしますが「地震が来たら火を消そう」だけこの灯は消すなど始まるとても温かい曲。もしまたその時が来たら恐ろしいですが、できるだけ悪夢ばかり語らず前へ進んで行きたいです。(この曲は無料配信しています)

次の曲は、ともぢさんの子育て応援歌、初田悦子「きみのママより」、母親になったら自分の夢など追ってはいけないかと思っていたのですが、正直に生きていく姿を子供は見ていてくれる気がして、元気がもらえる曲です。3曲目は、あきんこさんオススメ、くるりの「三日月」。曲の最後の二行のフレーズにしびれるとのこと。ほんと辛さを優しく変えられたら...とおもふ素敵な曲ですね。最後は、チャップリン映画「モダン・タイムス」から生まれた名曲「smile」。「辛いときこそ微笑んで、そうすればきっと、人生がまた素晴らしいのだとわかるはず」というようなメッセージ、優しいメロディが心の傷をそっと撫でる気がします。ちなみにこの曲はアメリカの大恐慌時代に大きな希望を与えたそうです。心の底から笑うことはまだ無理でも、微笑みを絶やさないればいいことあるかもしれませんね。ではまた次回、お会いしましょう！(chiyo)

## Book

### 今回は、金子みすゞ童謡集「わたしと小鳥とすずと」(JULA出版局)を紹介します。

私とみすゞとの出会いは、ちょうど阪神大震災があった年。職場の先輩に買ってもらったこの童謡集でした。みすゞの魅力は、読むときの自分の気持ちや状況によって、いろいろな感じ方ができることだと思います。しみじみと共感したり、勇気づけられたり、悩みがふっきたり、元気がでたり...。(結局私は、その5年後に「明るいほろへ」「このみちをけうよう」とともに購入しちゃいました)前に読んだときには気にも留まなかった童謡が、次に読むとんだか妙に心に響いたのです。最近、私のところに響いた童謡は「あした」「わらい」です。みすゞの童謡は、この本以外にもいろいろな出版されている(絵本もありません)ので、ぜひ一度は手にとってみてください。必ず、今のあなたにぴったりの童謡に出会えるはずですよ。(もつち)

たいへん100人のマツに聞きました！  
Q 宛になつても、おでんを食べてもいいですか？  
カツ丼 東京 / キューちゃん子 / 三鷹の森ジブリ美術館 / USJ / 鉄道博物館 / アニメミュージアム / キューちゃん子 / 安曇野市ふるさと美術館 / トモトモの森 / 瑞穂市ふるさと美術館 / ハート / 岩手県立児童館 / トモトモの森 / 瑞穂市ふるさと美術館 / 庄内町のぼろ / キューちゃん子 / 川崎工場 / キューちゃん子 / 慶久島 / ホストクラブ / オキバ



## 東北フリーポスター

秋に行ける東北のイベントをおこめました。  
「オヤタマ」スタッフが気になる

## Cooking

こんな作り方もアリ！？  
ガスなし調理で非常時にも役立つかも  
お料理レシピ by:ばなな

### VOL.01「炊飯器で作るカレー」

- 1、野菜を適当な大きさにカット  
 CUT!
- 2、炊飯器の内釜に肉と野菜を入れ水を満たす  
※このあたりの加熱により水分が蒸発するので、使うルウの量に適した水分量をまず入れてみて内釜のどのあたりまでになるのかを覚えておくと！
- 3、炊飯器のスイッチオン!  
約20分加熱する  
※機種によっては途中でスイッチが切れる場合もあかも。その場合は再度炊飯スイッチを入れて加熱してみて

お使いの炊飯器の機種によっては米以外の使用が厳禁だったり、エラーが出た加熱できない場合もあるかもしれません。うまく出来なかったら、ごめんなさい。

### オマケ

♪ばななのオススメカレールウ♪  
★宮城野区原町 Cafe Palmyra (カフェパルメイラ)「図形ルウ」  
カレーがおいしいカフェで販売しているオリジナルルウ。  
震災時、冷凍保存してあったこのルウを使って、実際に作りました！  
ちょびりスパイス入ったバルメイラカレー、おススメです。  
店頭イベントでの販売の他、お取り寄せも可能。  
★オーサワジャパン「オーサワのカレールウ」  
植物性原料で作られたベジタリアン仕様のルウ。辛さはほとんどないので、子どもでも美味しく食べられます。自然食品店などで購入可。