



# なじょしたあ

米沢市社会福祉協議会  
生活支援相談員  
R2.9.1 発行  
Vol.96

『残暑お見舞い申し上げます』

皆さん、そろそろコロナ対策の疲れが出てくる頃ではないでしょうか？

精神面にも注意が必要です。こまめに水分補給、適切な気分転換を心掛けて、日々お過ごしください。

また、異常な暑さが増す中、マスク着用による熱中症にも十分お気を付けてください。

## 元気のもと!!

「第12回」



「こんなに近づくな！久しぶりで緊張して寝らんなくなるな～（笑）」とほほ笑んだ二人に、「ハイ、チーズ!!」

(生活支援相談員より)

東日本大震災前までは、南相馬市小高区に自宅を構えて日々楽しい生活をお過ごしされていた田村さんご夫婦。今でも、旦那さん、故郷の思いもひとしお懐かしい話もお聞きました。これからの人生、お互いに相手を気遣う素敵なお夫婦です。

頑張っているよ！ウキウキしちゃう！などみんなが楽しくて元気になっちゃう『元気のもと』今回は南相馬市小高区から避難された人生の先輩でもある田村さんご夫婦を紹介します。

震災から3日後の3月14日、息子さんに連れられ、お嫁さんの故郷、米沢に避難されました。サンダルにエプロン、ポケットには携帯とハンカチ。ハンドバックも何も持たずに避難されたそうです。「夜の米沢の道、ずっと続く道路わきの壁は何だろう…」と、恐怖と不安のなか思っていたそうです。朝になり、それが雪の壁だと分かったときはとてもビックリしたそうです。

旦那さんはいろんな技術の持ち主で、奥さんの要望は何でもござれ!!お庭には本格的な作業小屋や、畑にまくための雨水を集める装置、ゴミ置き場などが作られていました。

避難前は山登りが趣味で、海外の山も登っていた奥さん、米沢に来てからは9年間ラジオ体操を続けており表彰されたとのこと。お庭にたくさんある花・山野草の名前は聞けばすぐに教えてくれます。

米沢の生活になじまれ、終始笑顔で和やかな雰囲気のお二人ですが、「帰れるなら明日にでもすぐに帰りたい。心はいつも向こうにある。友達も向こうにたくさんいる…」と話されたのがとても心に残りました。



## なるほど おばあちゃんの知恵袋



今回、第7弾です。手軽に試せるものばかりですので是非、参考にしてみてください！皆さんからのとっておきの知恵もありましたら教えてください。

扇風機×水で冷気づくり

空のペットボトル3～5本に水を入れて凍らせます。次に、水滴で床が濡れないようにタオルなどを敷いて、扇風機の前に並べます。扇風機を回せばひんやり冷たい空気が流れます。



トイレトペーパーの芯を使ったコード収納術

コードをトイレトペーパーの芯の長さで折り返して束ね、あとは中に収納するだけ！見た目もすっきり。芯の周りをデコレーションすれば、一気に華やかな収納グッズに変身。

古いんぷら油などを捨てる時は牛乳パックを！

牛乳パックに古新聞を八分目くらいまで詰めます。その中に冷えた油を溢れないようにゆっくり流し入れます。口をガムテープでしっかり閉じればそのままごみ箱にすてられます。



## “町のお地蔵さん” (健康一口メモ)

やまいと共に生きる健康に生きる—境界線 Dr.小林 恒司

小学校の中、高学年になって自我としての誕生を経験した時の不安感や孤独感、皆にとって身に覚えのあることでしょうか。それは境界線についての最初の目覚めでもあります。この境界線あるがゆえに他者に出会うことができることもいえます。

この境界線は、容易に見失われ、またねじ曲げられてしまうことが少なくありません。そうなると、相手の心の領域に侵犯し、また自分の心の領域への侵略を許してしまう。心身のバランスの崩れの中に人間関係のトラブルに、この境界線の喪失を認めることが多いのも事実です。

他者を否定して自分の言いなりにさせること、あなたのためと言いながら自分のためを押し付けること、相手の思いを無視する形で自分の思いを押し通すこと、自分が正しいと思ったことを相手にわからせようとする、自分のイメージで相手ヘレツテルをはること。挙げていくときりがありませんが、境界線の侵犯行為は我々の日常となっています。

コロナについてはこれが正しい、あれが正しい、それは間違っているという言論をきくにつけ、境界線は侵犯され続けているのを感じます。自分を他者に感染させようとしているかのようです。コロナの感染も恐ろしいが、人間による人間への感染も恐ろしく破壊的です。それが人間の心を壊しているのです。そして、ここに心身のバランスの失調を予防するポイントがあります。

すると、こういう問いが生まれます。相手の心に侵犯せず、自分の心に侵略させないという関係はあるだろうか。皆さんにとって、そういう関係は身に覚えのあることでしょうか。こういう関係があるとき、そこに境界線があり、相手の心の真実が響いてくる。あらゆるものとの間に境界線を見出そうとすること、これが心の感染予防です。

# 9月のイベントの予定

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 きっさ万世 (中止)	3 福島市役所相談窓口 10:00～15:00 置賜総合文化センター	4 高精細複製が語る日本画の魅力 19:00～20:30 米沢市上杉博物館	5 みっけ隊 10:00～13:00 青空保育たけの子
6 色をつかまえよう! 10:00～12:00 米沢市上杉博物館	7	8	9 きっさ万世 (中止)	10	11	12 むかしむかしをきこう 13:30～ 米沢市上杉博物館
13	14 マザーズお仕事相談会 ①セミナー(要予約) 10:30～12:00 ②個別相談(予約不要) 12:00～14:00 すこやかセンター  福島県内就職相談会 13:00～15:00 すこやかセンター	15 生活支援相談員 企画イベント  サロンこの指と～ まれっ! 「ハーバリウム作り &いも煮」 10:00～13:00	16 きっさ万世 (中止)  親子で楽しくリトミック 10:30～12:00 米沢市児童会館	17	18 ヒーリングハートブ ラネタリウム 19:00～19:40 米沢市児童会館	19
20 パソコンであそぼう ①15:00～15:25 ②15:30～16:00 米沢市児童会館	21 敬老の日	22 秋分の日	23 きっさ万世 (中止)	24	25	26 福田直樹 トーク & ピアノライブ ①14:00～ ②18:30～ 伝国の杜置賜文化ホ ール
27	28	29 マザーズお仕事相談会 ①セミナー(要予約) 10:30～12:00 ②個別相談(予約不要) 12:00～14:00 すこやかセンター	30 きっさ万世 (中止)	※福島県相談窓口 毎月第1・第3水曜日 10:00～12:00 万世コミュニティセンター内(中止) 13:30～15:00 置賜総合文化センター内  ※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため 中止する場合がございますので、お問い合わせの上よろしくお願いたします。		

☆上記予定は申し込みや参加費などが必要なものもあります。

詳しくは米沢市社会福祉協議会 生活支援相談員までお問い合わせください。 TEL 0238-24-7881

## 編集後記 🍁

少し空が高くなったように感じます。そして、少し私の食欲が増したように感じます。

『天高く馬肥ゆる秋』の到来ですね(^▽^)/

今回のサロン「この指と～まれっ!」はハーバリウム作りです。まさに、芸術の秋ですね!!

その後はみんなで芋煮です。まさに、食欲の秋ですね!!

ぜひみなさんで、「秋」を満喫しましょう 🍁

井