



# なじょしたあ

米沢市社会福祉協議会  
生活支援相談員  
R3.11.1 発行  
Vol.110

まもなく“冬將軍”の到来です。皆さん、「冬支度は済んでいますか？雪囲い、暖房機、除雪用具、スタットレスタイヤ、長靴、冬用ワイパー、防寒着、厚手の（手袋、下着）」そして熱々の鍋物や湯どうぶも。どうぞみなさん、くれぐれも準備おこたりなく。そして冬將軍さん、「どうぞお手柔らかに。」

## 「サロンこの指と～まれっ！」 開催報告！！ 令和3年10月29日（金）



### 秋の草花寄せ植え体験



講師の遠藤 昌孝先生



皆さん、寄せ植えの完成品と一緒に集合写真を撮る。写真うつりもgoodです



相馬野馬追絵付け体験



花の特徴や植え方のポイントのアドバイスを受けての完成品です



坂本 業利奈さん



### “町のお地蔵さん”（健康一口メモ）

コロナ時代と治癒力ー相互共鳴

Dr, 小林 恒司

コロナ感染症の、誰も説明できない消退の幸いに、依存症の自助グループのミーティングも再開されているこの頃です。ミーティングに参加することで与えられる力について話題になることがあります。その効果については自覚していても、なぜかと問われるとよくわからないことがあります。科学的には証明されていませんが、それは共鳴ではないかと思えます。正直に語ることを通じて、自分自身と共鳴し、他者の語りを通して他者の心と共鳴する。そして、他者から自分の心が共鳴される。そういう相互共鳴の中で、自分の凝り固まったものが溶解して表出され、自分でも気が付かなかったような真心が語られてくる。また他者の語りの中に自分の語りを聞くことができる。そこには、上も下も差別もない平等な世界が広がっています。

自然の風景を見るときも、動物たちと戯れるときも、音楽を聴くときも、自分が共鳴しているのか、外の世界が自分に共鳴しているのかわからなくなるときがあります。

最近こんなことがありました。子供を自死で失ってしまった親御さんの相談を受けていた折、その親御さんが、「子供の思いを知るためにも、同じように苦しんでいる人たちの力になるような活動をしたい」と語り始めました。親御さんとしてもそんな言葉が口をついて出てくるとは思いも寄らなかったようです。自分の道のようなものが照らし出されて、安心立命を得たかのようにありました。死者の鎮魂が生者の鎮魂が死者に送り届けられることで成就するように、親御さんと、お子さんの相互の共鳴のようなものがそこに働いているように思ったのが正直なところでした。例え証明できなくても、確実だと思えることはあるものです。被災地でも多くの同じような経験を共有させていただきました。

# 米沢の伝統料理シリーズ No.7 柿の白和え

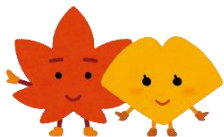
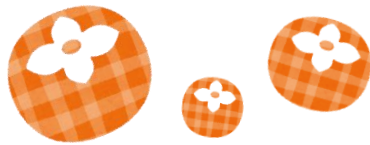


## ☆材料（4人分）

柿	小4個
木綿豆腐	150g
くるみ	20g
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
塩	小さじ1/2

## ☆作り方

- ①柿は皮としんを除いて、1/6 又は 1/8 に切る。
- ②くるみは細かく刻む。
- ③豆腐は熱湯で茹で、水切りして布巾でしぼる。
- ④③をすり鉢ですり、②、砂糖、みりん、塩を加え混ぜ合わせる。
- ⑤④に①を入れ、和える。



# 11月のイベント情報

2日(火)～7日(日)	10:00～18:00	おいかけ昇 南三陸ボランティアあれか ら10年復興写真展	よねざわ市民ギャラリー (ナセB A)
10日(水)・24日(水)	13:30～15:00	福島県相談窓口	置賜総合文化センター
11日(木)	13:00～15:00	ふくしま生活・就職応援セ ンター相談会	置賜総合文化センター
14日(日)	①15:00～15:25 ②15:30～16:00	パソコンであそぼう	米沢市児童会館
17日(水)	9:30～	心の健康相談	置賜総合支庁
28日(日)	10:30～12:00	人形劇の日	米沢市児童会館

☆上記について不明な点がございましたら、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

先日行われたサロン「この指と～まれっ!」には19名の方に参加して頂きました。私は初めて寄せ植えを体験しましたが、土を触り、色合いを考えながらお花を選んで植えるのは、とても楽しくあっという間の時間でした。上手に育てると来年も花を咲かせるとのことなので、大切に世話をし、来年もきれいな花を咲かせられるように頑張りたいと思います。

井