



なじょしたあ

米沢市社会福祉協議会
生活支援相談員
R4.1.4 発行
Vol.112

明けましておめでとうございます。なんと、2022年は36年に1度の「五黄（ごおう）の寅年」という、とても運気が強い年のようです。また、「壬寅（みずのえとら）」とのことで、厳しい冬を超えて芽吹き始め、新しい成長の礎となるイメージとのこと。なんだかとても良い年になりそうですね！！

この指と～まれっ！

開催報告！！令和3年12月21日(火)



鹿俣由美先生による、「わらって健康体操」を開催！その名の通り、たくさん笑った和やかなサロンとなりました◎まちの保健室さんによる手洗いチェックも大好評でした♪



生活支援相談員の抱負



新年おめでとうございます。2022年、コロナも治まりイベント、サロンを皆様と共にできますように！！

佐藤 正則



明けましておめでとうございます。今年も皆様に情報と笑いを届けたい！！個人の目標としては、体幹を鍛えたい！！そのため毎日10分程の運動を試みたい！！

井上 光



“町のお地蔵さん” (健康一口メモ)

コロナ時代と治癒力—傷つかない自己と包摂

先日、交通事故後ほぼ全身の麻痺と頭部外傷後遺症に見舞われた女性の患者さんと出会いました。感覚はしっかりされていて、終始穏やかな、にこやかな表情をたたえている人でした。ある病院での無理解と対応の不備、主治医からの暴言にその旦那さんは、ひどく傷ついていました。しかし彼女はそういう仕打ちに傷ついた様子もなく、ただ旦那さんが苦しんでいることをひたすら気遣っていました。この人はもはや傷つく自己を持たず、ただひたすら旦那さんの心をいたわるという一心の人となっているように思いました。その時に、自分の中には「傷つく自己」が存在することに気が付かされ、それは幻影なのかもしれないと悟られました。自分の期待通りに、思い通りにならないことに傷ついている自分が確かに存在します。期待なんていう幻影を追いかけ続けているから傷つくのだとは了解できます。しかし、その傷つく自分を消し飛ばすことはできません。

ある知人から、「自分の身体を大切にするように自分の思いも大切にしている、そうしたら精神的な平静を保てた」と聞かされたことがありました。その言葉にも悟られるところがありました。これが精神の平静のための重要な秘訣のように思われました。自分の中に生まれてくる様々な思いを慈しみ、包摂する。自分の中の様々な自分に対して、評価したり、排除したりせずただ、包摂する。そのことによって初めて見えてくる目覚めのような風景がある。そういうことを教えていただいたような気がします。

「傷つく自己」を包摂する事、それが傷つかない自己に至るための道であるのかもしれない。そういえば、彼女の「傷つかない自己」はその旦那さんの彼女を包摂する心に支えられていることに気が付かされました。

Dr.小林 恒司

米沢の伝統料理シリーズ No9

遠山かぶの味噌汁

材料（4人分）

遠山かぶ	2～3個
水	500cc
油揚げ	2枚
酒粕	110g
味噌	60g
打ち豆	20g

遠山かぶの花茎(とう)が成長してゆき菜になります。

☆作り方

- ①遠山かぶを包丁で一口大に「ぶっかく」。
(包丁の刃で不定形にかきとるようにすること)
- ②遠山かぶを柔らかくなるまで煮る。
- ③油抜きした油揚げを細切りにする。
- ④遠山かぶが柔らかくなったら、油揚げ、酒粕、味噌を入れる。



1月のイベント情報

10日(月)	13:30～15:30	団子の木かざりと紙芝居	米沢市児童会館
17日(月)	14:00～15:30	十七堂祭	笹野観音
19日(水)	10:00～12:00	サロン 和菓子作り体験	置賜総合文化センター
20日(木)	13:00～16:00	カブト折り紙教室	北部コミュニティセンター
22日(土)	10:30～12:00	親子で楽しくリミック	米沢市児童会館
31日(月)	10:00～11:30	月曜健康教室(輪投げ)	東部コミュニティセンター

※太字は生活支援相談員企画サロン

☆上記予定は事前に申し込みや参加費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

明けましておめでとうございます。新たな年を迎えて皆さんはどんなお正月を過ごされましたか？
12月中旬からの連日の大雪。私は恒例の大掃除に加え、毎朝の除雪作業で大汗、そして
12月31日には我が家の屋根に上っての雪降ろしで年が暮れてしまいました。お正月は、案の定腰痛になり、日帰り温泉、テレビ観戦、寝正月で過ごしました。皆さん、今年もよろしく願います。
(10月29日、秋の草花寄せ植え体験の草花に、私は、米のとぎ汁を追肥としてかけています。)



佐