



# なじょしたあ

米沢市社会福祉協議会  
生活支援相談員  
H27.7.1発行  
Vol. 34

7月に入ってすぐ、避難者イベントで、どんでん平ゆり園に行つて来ます。昭和57年に地元の有志により手造りの公園として造られたのが始まりとされ、東京ドーム約4個分の広さの敷地に約150種50万本のゆりの花が咲くのだそうです。黄色、ピンク、オレンジ、白... 満開のゆりの花に囲まれてうっとり夢見心地、と出かける前からとても楽しみです。今回参加できなかった方へは、訪問の際のおみやげ話をお楽しみに。

毎月みなさんにお届けしている『なじょしたあ』モノクロになってしまいましたが、カラー版、インターネットでご覧いただけます。「米沢市 なじょしたあ」で検索を。バックナンバーも全て見られますよ。

## 知っとく 知識

やまがた発  
【冷やし文化】



うっとうしい梅雨が明ければ、いよいよ灼熱の太陽が輝く夏本番を迎えます。ここ米沢市や山形市は盆地特有の気候やフェーン現象により、高温多湿の猛暑日が連日続きます。そこで今回は山形発祥の酷暑？法であるユニークな冷やし文化をご紹介します。

### ①【だし】

夏野菜と香味野菜(なす、きゅうり、しそ、みょうが、ねぎ、しょうが)に昆布、オクラを混ぜ、更に醤油と甘み調味料であえ、温かいご飯にかけてかきこむように食べます。何杯でもいけますよ。



### ②【冷たい肉そば】

山形県河北町が発祥の冷たい肉そばは親鳥のコリコリとした食感とこしの強い田舎そばに鳥だし醤油のつゆが特徴。冷たいので麺が伸びず、最後までおいしいと評判です。



### ③【冷やしラーメン】

その名の通り冷たいラーメンで、スープも麺も冷たく、氷を浮かべることもあります。「夏には冷たい蕎麦を食べるんだから、ラーメンも冷たいのが食べたい」と言う常連客の一言がきっかけ。



### ④【冷やしシャンプー】

冷やしシャンプーは、1990年後半に山形市で開発された洗髪方法及び使用される洗剤のことで、冷蔵庫や氷などでギンギンに冷却したメントール系シャンプーを用いた洗髪サービス。『冷やしシャンプー始めました』の青いのぼりが目印。冷やしシェービングも有。

その他にも冷やし玉こん、水まんま、氷ラーメン、麦切り、冷たい足湯(?)などもあります。

みなさんも一度どうぞ。



## 山形総力戦 モンテディオ山形

何台もの車に青と白のリボンマグネットが数種類。

山形に来た当初はととても不思議な光景でした。

少して、それがモンテディオ山形の活動支援募金の協力者に進呈されるものと知りました。サポーターが少しずつ応援する活動も今年で7年目です。

また、被災者支援として、宮城県出身で福島県で育った萬代宏樹選手が福島の方に癒しと勇気を与えてくれる活動もされています。

今年は女子ワールドカップカナダ2015や男子ワールドカップロシア2019 アジア2次予選のテレビ観戦も白熱しますが、スタジアムで生のサッカー観戦をしてみても、

7月25日(土)の

モンテディオ山形ホームゲーム(天童市)において米沢市を含む置賜地区の市町村応援デー。在住・在勤の方がバックスタンド席を半額以下の1,500円で購入できます。(O)



## “まちのお地蔵さん” (健康一口メモ) Vol.2

### 『不安からの自由』

不安や恐怖は人類にとって歓迎したくない古き友人です。不安の本質とは何でしょうか。不安の本質は「思考」です。不安は過去の心の傷についての思考であり、未来についての懸念の思考です。不安は万病の元です。高血圧、不眠、自律神経失調症、痛み、疲労、うつなどの元となります。

不安からの自由の試みとしては、「没頭」があります。強い不安を抱くような悩みがあっても、何かに没頭する時間が持てた後ではそれが小さくなっていることに気が付いたことがあるでしょう。仕事がそういう役割を果たしていたはずですが、今こそ没頭できる何かを見出さなければなりません。

不安について語ることも重要です。話したからといって解決できるような問題ではないかもしれませんが、しかし、語り、聞いてもらうという過程の中で、問題が整理されていきます。すると、不安な思考が不意に侵入してくることがなくなります。

そして「無心」が切り札になります。無心とは、「心が働ききること、満たされきっている状態」を指します。人生経験で豊かになった感受性で、感覚世界を思う存分味わっていただきたい。心の傷に幽閉された心の状態から心を解き放って、自由なる世界に共に行きましょう。

Dr. 小林 恒司

日	月	火	水	木	金	土
			1 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター ヨーガ療法 10:00～12:00 置賜総合文化センター	2 ままカフェサロン 10:00～14:00 置賜総合文化センター	3 たけの子親子無料英会話 9:30～10:00 青空保育たけの子 冒険遊び場あそべんちゃーランド 10:00～16:30 青空保育たけの子	4 冒険遊び場あそべんちゃーランド 10:00～16:00 青空保育たけの子 希望に向かって 13:30～浜田広介記念館 ひろすけホール(高畠町) ほたるまつりイベント 19:00～21:00 小野川温泉街
5 冒険遊び場あそべんちゃーランド 10:00～16:00 青空保育たけの子 イースタリーグ公式戦 楽天VS巨人13:00～ 米沢市市営野球場 ほたるまつりイベント 18:00～21:00 小野川温泉街	6 7/5 ・チョコをとばそう! 10:00～15:00 よねざわ昆虫館 ・絵本子どもまつり 10:30～12:00 上郷コミュニティセンター	7	8 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター すくすくたけの子ムック教室 10:00～12:00 青空保育たけの子	9 ままカフェサロン 10:00～14:00 置賜総合文化センター 7/9(木) ゆい園に 行きませんか? 10:00～14:00 おこやかセンター発着 生活支援相談員 企画イベント	10 野の花交流会 10:00～13:00 置賜総合文化センター たけの子親子無料英会話 9:30～10:00 青空保育たけの子 冒険遊び場あそべんちゃーランド 10:00～16:30 青空保育たけの子	11 冒険遊び場あそべんちゃーランド 10:00～16:00 青空保育たけの子 むかしむかしをきこう 14:00～ 伝国の杜体験学習室 グーラ笑い(社会人落語 米沢寄席)14:00～ アクティー米沢
12 週末寺子屋 13:30～16:30 林泉寺 冒険遊び場あそべんちゃーランド 10:00～16:00 青空保育たけの子 昆虫標本の作り方 9:00～, 13:30～ よねざわ昆虫館	13	14	15 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター ヨーガ療法 10:00～12:00 置賜総合文化センター	16 ままカフェサロン 10:00～14:00 置賜総合文化センター 原子力損害賠償個別 相談会 10:00～16:00 置賜総合文化センター	17 たけの子親子無料英会話 9:30～10:00 青空保育たけの子 冒険遊び場あそべんちゃーランド 10:00～16:30 青空保育たけの子 7/18 冒険遊び場あそべんちゃーランド 10:00～16:00 青空保育たけの子	18 つくってあそぼう 紙コ ップ貯金箱15:00～16:00 米沢市児童会館 置賜伝統芸能スクラ ブル 12:00～16:00 伝国の杜置賜文化ホ ル 夜の野山で昆虫観 察 19:00～21:00 よねざわ昆虫館
19 冒険遊び場あそべんちゃーランド 10:00～16:00 青空保育たけの子	20 海の目	21 ヨガ体操 10:30～12:00 万世コミュニティセンター	22 夏祭りinきっさ 万世10:00～12:00 万世コミュニティセンター たけの子農業体験 10:00～12:00 青空保育たけの子	23 ままカフェサロン 10:00～14:00 置賜総合文化センター	24 冒険遊び場あそべんちゃーランド 10:00～16:30 青空保育たけの子	25 冒険遊び場あそべんちゃーランド 10:00～16:00 青空保育たけの子 餃子&花寿司講習会 10:00～12:30 愛宕コミュニティセンター モンテ 伊山形VS アルビレックス新潟 19:30～ NDソフトスタジアム山形 (天童市)
26 夏休みわくわくチャレンジ 10:00～15:30 (昼休有) 米沢市児童会館 夏の野山で昆虫観 察 9:00～12:00 よねざわ昆虫館 山響エアタウンコンサ ート 16:00～ 伝国の杜置賜文化ホ ル	27 7/26 ・Y-1グルメクラブ ・MUSIC FESTIVAL 10:15～17:30	28 DRUM TAO 19:00～21:00 米沢市民文化会館	29 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター 昔話聞きさごんざい 14:00～15:30 松川コミュニティセンター	30 ままカフェサロン 10:00～14:00 置賜総合文化センター 東北花火大会 19:30～21:00 松川河川敷	31 冒険遊び場あそべんちゃーランド 10:00～16:30 青空保育たけの子	

☆上記予定は申込みや参加費等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下さい。

TEL 0238-24-7881

編集後記

子育てサロンに顔を出してきました。好奇心いっぱい駆け回っていた子どもたちがすぐにママの所に戻ったり、ママの姿が見えなくなって大泣きしたりと、ママって大変。でも頼られる喜びを感じますよね。子どもが小さかった時、大変なこともたくさんありましたが、楽しませてもらったのは私たち親。ありがとう、と感謝しなければならないのは親の方なのかもしれないですね。

よし、今夜はおかずを一品奮発！と頑張ってみました。現実、「学校どうだった?」「あー」「このおかずおいしい?」「うー」 ああ、現実には厳しい～

森