



# なじょしたあ

米沢市社会福祉協議会  
生活支援相談員  
H28.4.1発行  
Vol. 43

4月、新年度の始まりです。例年がない暖冬で、今年は春の訪れが早いですね。桜の開花も早まり、米沢市最大のまつり、上杉まつりの頃には葉桜でしょうか。さて、今年のNHKの大河ドラマ『真田丸』に出羽米沢藩初代藩主上杉景勝が登場しています。義と愛を重んじた誇り高い武将の姿にすっかり魅了されてしまいました。そんな上杉家が治めた米沢市の良さを見直しました。歴史や背景を知った上での上杉まつり。いつもと違った見方ができそうです。ドラマの展開も楽しみ。  
(にわか歴女より)

## この指と〜まれっ! 開催報告!!

### ビーズプレスレット作り

去る3月15日、すこやかセンターを会場にハンドメイド講座“ビーズプレスレット作り”を行いました。

当日は曹洞宗 東日本大震災 災害対策本部復興支援室分室から福島県伊達市、川崎市、南陽市、米沢市の僧侶、スタッフがビーズプレスレット作りを始め、本格カフェスタイルの飲み物やお菓子を提供いただきました。

老若男女様々な参加者は自分用・家族用など、色とりどりのプレスレットを一生懸命作られておりました。

また、スマイルハウスの見守り託児。小林恒司医師への相談や友人同士の会話など、参加者それぞれに楽しまれました。



## 米沢市社会福祉協議会 生活支援相談員 です。

始まりました!! 平成28年度!!

私たち生活支援相談員は今年度も引き続き島貫・兵庫・森・岡の4名体制で皆さんの所へ訪問させていただきます。

今までどおり、寄り添いながらみなさんの身近な存在として少しでもお力になればと思っております。訪問の際は、お気軽にお声をかけて下さい。よろしくお祈りします。

今後も色々な情報の提供・イベントの企画を予定しています。また、皆さんから掲載してもらいたい情報・アイデア等が有りましたら、お気軽にお寄せください。『お待ちしております』

また、精神科医の小林恒司先生には“まちのお地藏さん”の継続と『悩み相談会』を検討しています。今年度も、どうぞよろしくお願いいたします。



## “まちのお地藏さん” (健康一口メモ) Vol.11 『瞑想のこころ』

医学研究でも瞑想についてのものが多くなってきました。意識を整えることで心身の健康を整えられることが認識されてきたからだと思えます。一方で瞑想が技法化、方法論化されることでその美質が失われる危険があるように思えます。むしろ瞑想の本質を探究しそれを日常生活の中を探し、日常生活のなかで活かすことが価値あることでしょう。

自分について知ること、自分自身を見つめどのように歩き、どのように食べ、何を話しているのか、自分の憎しみ、嫉妬を見つめ、思考がなにを求め、何を恐れているのかをただ見つめること、それも第三者のそのように。そうすると頭が驚くほど静かになっていきます。これが瞑想です。脳の活動が静まっている時、脳は極めて鋭敏になっています。脳が本来の機能を発現させることができます。心が不安から自由になることが、免疫力を高め、病気を克服する元になることは多くの経験、研究が教えてくれています。心が静かになれるのは心の動きを理解する時です。本当の意味で理解することは何かを観察するときに非難したり、評価したりするまなざしがあるとできなくなってしまいます。臨床場面でもよく思い知らされます。自己、他者を非難なしで観察することは価値ある鍛練と言えます。瞑想は、脳の機能や免疫などの身体の機能を本来のものにすることができると。これからは、瞑想について勉強していきましょう。

Dr. 小林 恒司

# 4月イベントの予定

日	月	火	水	木	金	土
					1 ママカフェサロン 10:00～14:00 置賜総合文化センター	2 冒険遊び場あそべんちゃー ラント 10:00～16:00 青空保育たけの子
3 春休み人形劇 フェスティバル 10:30～ 米沢市児童会館  冒険遊び場あそべんちゃー ラント 10:00～16:00 青空保育たけの子	4	5	6 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター	7	8 ママカフェサロン 10:00～14:00 置賜総合文化センター	9 冒険遊び場あそべんちゃー ラント 10:00～16:00 青空保育たけの子
10 冒険遊び場あそべんちゃー ラント 10:00～16:00 青空保育たけの子	11	12	13 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター  KMAタンスエクササイズ 10:30～12:00 万世コミュニティセンター	14 おしょうしな市 12:00～13:00 置賜総合支庁売店前	15 ママカフェサロン 10:00～14:00 置賜総合文化センター	16 きみはいい子 ①10:30②13:30③18:30 伝国の杜置賜文化ホール  冒険遊び場あそべんちゃー ラント 10:00～16:00 青空保育たけの子
17 冒険遊び場あそべんちゃー ラント 10:00～16:00 青空保育たけの子	18	19	20 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター  まちの保健室 10:00～12:00 万世コミュニティセンター	21 華の会体験教室 13:30～15:30 置賜総合文化センター	22 ママカフェサロン 10:00～14:00 置賜総合文化センター	23 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  山響ユアタウンコンサート 16:00～ 伝国の杜置賜文化ホール  冒険遊び場あそべんちゃー ラント 10:00～16:00 青空保育たけの子
24 米沢吹奏楽愛好会 スプリングコンサート14:00～ 米沢市市民文化会館  冒険遊び場あそべんちゃー ラント 10:00～16:00 青空保育たけの子	25	26	27 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター  KMAタンスエクササイズ 10:30～12:00 万世コミュニティセンター	28 おしょうしな市 12:00～13:00 置賜総合支庁売店前	29 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">昭和の日</span> 米沢上杉まつり 開幕祭9:30～ 伝国の杜周辺	30 松岬神社例大祭 10:00～ 松岬神社  献華祭 10:00～ 上杉神社  冒険遊び場あそべんちゃー ラント 10:00～16:00 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

4月、ここ米沢にも待望の春です。  
外を見れば新緑の若草が萌え、庭の樹木も芽吹き、百花咲き競うこの時季が一年間で最も好きな季節です。  
皆さんはどんな季節が好きですか？  
4月はスタートの月、『ファイト一発!』なんとなく希望が湧いてきて心身ともにリフレッシュできそうな気がします。  
また「春眠暁を覚えず」の言葉もありますが、良い睡眠は心身が健康であってこそです。どうぞ皆さん自分の  
“からだ”と“こころ”を大切に、そして労ってあげて下さい。

(兵)