



# なじょしたあ

米沢市社会福祉協議会  
生活支援相談員  
H28.8.1発行  
Vol. 47

8月、夏、花火大会、夏まつり、キャンプ、海水浴、虫取り、など連想するのは楽しいことばかり。暑い暑いと言いつつも、体を動かしていろいろなことができる季節ですよ。ところで、暑い夏にぴったりの食べ物といえば、スイカ。山形県の北東部に位置する尾花沢市は、スイカの生産量日本一。風味も甘さも日本一だとか。体を冷やす作用のある水分が90%以上ですが、その水分にはミネラル、糖分がたっぷり。その他にも、リコピン、カリウム、ビタミンB1・B2・C、カルシウム、リン、鉄など体にはもちろん美容にもいい栄養分が。美味しいスイカを食べて暑い夏を乗り切るの、いかが？

## この指と～まれっ!

開催報告!!

平成28年7月26日

ヨガ・花笠体験



すこやかセンターを会場に、ヨガはアロマの漂う中、笑いも交えて楽しく行いました。花笠は社協職員の指導のもと、山形の文化に触れました。

小林恒司医師への個別相談もあり、参加者それぞれにリラックスしたイベントになりました。

## 知っとく情報

皆さん、今年から新たに祝日が施行され8月11日が「山の日」と制定されたことを知っていますか？8月の祝日としては初めてで、年間の祝日は16日に増えました。

今回、「山の日」の由来について調べてみました。2010年の4月に「日本山岳会」という団体が山の日制定協議会を結成し、山岳関係者や自然保護団体などの意見を受けて祝日を作ろうという活動を行い、「自然に親しむことと山の恩恵に感謝するを趣旨として」、改正祝日法が2014年の参院本会議で可決・成立し、2016年から施行されたものです。

☆皆さんも「山の日」の祝日を機に山登りをして体力増進を試みては如何でしょうか？！



## “まちのお地蔵さん” (健康一口メモ) Vol.15 『免疫力を高める、病気を克服する』

これからしばらくは、「免疫力を高める、病気を克服する」というテーマでいきたいと思います。今回は、食から話を始めようと思います。と、いって、栄養学の話ではありません。覚せい剤をそれと知って飲ませると、知らないで飲ませると効果がどう違うかという実験がアメリカでなされたことがあります。それと知って飲んだ人たちは覚醒効果が現れたのに対して知らされなかった人にはその効果が現れなかったというのです。また臨床場面でも偽薬を使ってきめんに効果が現れることがあります。乳糖を出しているだけなのに、えらく感謝されることがあります。期待感や信じるのが覚醒効果や治療効果を生み出したと言えます。いわば心の力で自分の病気を治したと言えるのです。実は医療はこうした心の力に助けられながら営まれています。日本では古来から、食物を「仏祖、高祖の暖皮肉」として拝み、食するという文化がありました。それは、食物に宿る力を全開にすると同時に、健康になろうとする自分の力を最大限に発揮するための方便であったのではないかと思います。食べ物を拝むことで、その食べ物本来の力が自分の心身に響いてくる。

するところは考えられないでしょうか。食べ物以外に我々が遭遇する、出来事、人々を拝むような心境に立つことができたなら、何が生まれるだろうかと。信じ、偉大なものをそこに見ようとする心境に立つことができたのなら何が響いてくるでしょうか。

Dr. 小林 恒司

# 8月イベントの予定

日	月	火	水	木	金	土
	1 置賜学舎夏休み寺子屋 13:00～17:00 春日林泉寺  マザーズおしごと相談会 10:30～14:00 ハローワーク米沢  愛宕の火祭り 18:00～21:00 愛宕神社地蔵園	2 ココとカラダの出張癒し サロン 9:00～17:00 すこやかセンター  置賜学舎夏休み寺子屋 10:00～17:00 春日林泉寺	3 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター  ココとカラダの出張癒し サロン 10:00～17:00 万世コミュニティセンター  置賜学舎夏休み寺子屋 10:00～17:00 春日林泉寺	4 愛の兜折り紙教室 13:00～17:00 北部コミュニティセンター  8/3 KMAダンスエクササイズ 10:30～12:00 万世コミュニティセンター  8/5 米沢友の会 10:00～13:00 西部コミュニティセンター	5 ままカフェサロン 10:00～14:00 万世コミュニティセンター  米沢牛肉まつり 18:00～20:00 松川河川敷  納涼水上花火大会 18:00～21:00 松が岬公園	6 おきたま産直市 8:00～9:00 置賜総合支庁玄関前  希望に向かって コンサート 13:00～ ひろすけホール(高島町)  カブトムシコーキとばし 大会 14:00～ よねざわ昆虫館
7 米沢混声合唱団 演奏会 14:00～ 伝国の杜置賜文化ホール	8	9 むが～しのおっかね～話 とハモニカ14:00～15:30 まちの茶の間あいべ	10 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター  ふくしま就職応援センター 相談会10:00～12:00 万世コミュニティセンター  KMAダンスエクササイズ 10:30～12:00 万世コミュニティセンター	11 <b>山の日</b> 夏のワグショップ 10:00～15:00 よねざわ昆虫館  おきたま産直市 8:00～9:00 置賜総合支庁玄関前	12	13
14 お楽しみ映画会 10:00～, 14:00～ 米沢市児童会館  夏のワグショップ 10:00～15:00 よねざわ昆虫館  駅前仮装盆踊り大会 18:30～ 米沢駅前多目的広場	15 梓山下組獅子踊り 15:00～ 松林寺  市民納涼・福祉盆踊 19:00～21:00 西條天満公園  8/14 万世夏まつり 17:30～21:00 万世コミュニティセンター	16 米沢灯籠流し 19:00～ 掘立川橋～文殊橋  梓山上組獅子踊り 15:00～ 法将寺  市民納涼・福祉盆踊 19:00～21:00 西條天満公園	17 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	18 華の会体験教室 13:30～15:30 コープよねざわ	19 ままカフェサロン 10:00～14:00 万世コミュニティセンター	20 まちなか沖縄まつり 10:30～21:00 西條天満公園  つくってあそぼう 15:00～16:00 米沢市児童会館
21	22	23	24 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター  KMAダンスエクササイズ 10:30～12:00 万世コミュニティセンター  ふくしま就職応援センター 相談会13:00～15:00 すこやかセンター	25 おしょうしな市 12:00～13:00 置賜総合支庁売店前	26 ままカフェサロン 10:00～14:00 万世コミュニティセンター	27 芸文協歌声サロン 14:00～16:00 米沢信用金庫本店  大正琴山形県大会 12:00～ 伝国の杜置賜文化ホール
28 やまがた暮らし相談会 11:00～15:00 アクティ米沢  おもちゃ病院 13:30～15:30 すこやかセンター  前田慶次と米沢 14:00～16:30 伝国の杜置賜文化ホール	29	30	31 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター			

☆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

暑中～、お見舞い申し上げます～♪♪♪♪♪(キャンディーズ)より

皆さんは米沢の夏にはもう慣れたでしょうか？

米沢は自分の地元と比べて「そんなに暑くなく、特に夜は涼しくて過ごしやすい」という話をよく聞きます。米沢人で暑がりの私としては米沢の真夏の暑さは全国一！！と勝手に思いこんでいるのですが？……

この夏、山形県内各地で夏まつりや花火大会などのいろいろな催しがあります。そこで私の一押しおすすめをご紹介します。8月15日に行われる【大江町の水郷大江夏まつり(灯籠流しと花火大会など)】三カ所から上がる花火は必見です。是非一度ご覧あれ！

