



なじょしたあ

穏やかな雪のない新年の始まりでしたね。今年はどうな年になるでしょう。そして、みなさんはどんな年にしたいですか。さて、今年、東北中央自動車道の米沢・福島間が開通しますね。米沢に避難しているみなさんにとって、この区間は離れて暮らす家族を結ぶ道路、そして、米沢・福島間を通勤している人にとっては命を預ける道路。まさしく悲願でした。これからは、時間が約半分に短縮されるばかりでなく、長いトンネルがあるため冬季の通行の負担も大分軽減されそうです。一日も早い開通を願いたいですね。



☆皆さんにとって素敵な年でありますようお願いって、2017年一年間の運勢(星座占い)を調べてみました。

<牡羊座> 新しいチャンスがたくさん転がっている素敵な一年に。今年はずっと違った決断力で貴方の人生を切り拓く時です。一年にわたってチャンスが多い年ですので、そのひとつひとつを大切に！ 仕事にもプライベートにも充実した年になるでしょう。

<牡牛座> 昨年までの低迷時期がウソのように運気がアップしていく年になります。前半に頑張ったことが後半に報われることも多いので、前半は気合を入れているんなことにチャレンジを！ 但し、健康面には気をつけて。休息する

<双子座> 何事も積極的に取り込むことで、運気が開けてくる年に。幸運期を逃さないよう「悩んだら動く」を選択して吉となります。双子座が大切にしたいのは家族や身近な友人。感謝を言葉や形に表すことで、良好な関係が維持できるでしょう。

<蟹座> 心が軽やかになる年です。また、バイタリティーに溢れ、やりたい事や目標が新たに見つかる年でもあります。地道にコツコツ積み上げる心づもりで楽しんで過ごせます。但し、焦らないこと、早とちりしないこと！

<獅子座> 頑張れば頑張っただけのご褒美が手に入る、大変好調な一年に。積極的にやりたいことをやるように心掛けましょう。但し、人に気を使うタイプのためストレスを知らずのため込んでいる危険も。今年には自分を開放するチャンス！ 思う存分、自分の道を進んでも大丈夫。

<乙女座> 小さな波が訪れては引く、細かい変化に溢れた年になります。惑わされずに腰を据えて一つずつじっくりと対処していくことが大切です。気分が落ち込んだ時は大好きな友人との旅行やコンサートなどのイベント参加が吉。焦ることなく、自分のペースでOK！

<天秤座> 万事良好デス。「可もなく不可もなく」だった昨年とは異なり、「可はあり、不可はなし」の一年になります。但し、健康運が唯一の懸念です。と言っても、深刻な健康障害ではなく、ダイエットがうまくいかないような程度。健康に留意して、ハツラツと過ごせば吉。

<さそり座> さそり座の総合運は、点数で言うと80点を超える高得点です。毎日の生活の中で、小さな幸運のプレゼントで満たされる恵まれた一年になりそうです。健康にも恵まれますので毎日笑顔で、前向きに日々を過ごすことで、周囲の人たちにも幸運のおすそ分けも出来そうです。

<射手座> 平穏な一年になりそうです。平凡な状況に落ち着くことなく、あなた自身の本当の力を発揮できる年にして下さい。それには、常に目標を意識して向上心を持っていれば結果は良好で努力の甲斐あり。前半は健康に気をつければ後半はグ〜ンと運気が上がるでしょう。

<山羊座> 最高の年になります。何をしても上手にいき、やり甲斐もあり、楽しく過ごせるでしょう。特に仕事運が良いので、自分の思った通りに仕事を進めると結果がとても良くなるでしょう。但し、貯金と2017年に知り合った人達は大切に！

<水瓶座> 夢中になって取り組めるものに巡り会い、エネルギーに過ごせる年になりそうです。何をやっても楽しく、ちょっとやつとの苦勞ではへこたれないでしょう。但し、楽しく過ごせるといっても健康管理は大事、定期的に休暇を取ることに心掛けて！

<うお座> 攻撃よりも守りに入ってしまうことが多そう。これまで培ってきたものを大切に育てることで、後に大きな幸運が得られます。そして、周囲からの信頼も高まるので頼ってこられたら出来る限り手助けをすれば幸運度もさらにアップ！

知っとく 肝心の情報

避難者登録のお願い

東日本大震災により米沢市に避難されている方で、まだ、米沢市に避難者登録をされていない方は、米沢市避難者支援センター「おいで」にて登録手続きをお願いします。既に住民票を米沢市に移されている方も可能です。登録されますと、各種情報や避難者優待等もあります。

また、登録者の異動(転居、退去、世帯員の増減など)があった場合(異動予定も含む)は、避難元、避難先市町村役場担当部署に異動手続きをお願いします。

米沢市避難者支援センター「おいで」
(置賜総合文化センター2F) TEL0238-26-8003

手続きしないとどうなるの？



情報が届かなくなったり、避難者優待が受けられなくなります。



“まちのお地蔵さん” (健康一口メモ) Vol.20

『 ころの健康を探求する—内的基準について 』

ころを病むとはどういうことか、考え始めると答えのない問いであることに気が付かされます。臨床現場で際会う人たちは、自分とは無関係な人たちとは思えないのです。しかし、診断によって見かけ上切断されてしまいます。むしろ病んでいる人たちは、自分たちの問題をそれとなく指し示すような教師のように思われるのです。自分もまた共に学び、探究するようにいざなわれているように感じます。治療関係には、形は違うだけで相同の問題が共有されているのです。それは人間関係にも一般化できるかもしれません。

うつ患者さんと接していて、例外なく認められることがあります。それは内的基準が見当たらないことです。内的基準とはなにかと言いますと、グッドミー(今の自分はいけているね)、グッドジョブ(今日はいいい仕事したな)と自分に言える基準のことです。内的基準がなく、自分に要求される外的基準だけが生きられている。それはリミッターのない車のようなものです。一方南相馬での傾聴では、過酷な仕事を強いられてきて、慈悲心のような精神の美質を育てている多くの人たちに出会います。そういう方たちが告げていることは、自分に要求された役割を全身全霊で一心に取り組んできた。それが共同体を支えてきたという自負を生んでいる。それが、私化されたものではない内的基準を育てているという形になっている。「自分もハッピー、他者もハッピー」というところに内的基準を探せ」という教えのように思います。

Dr. 小林 恒司

1月イベントの予定

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---|--|---|--|--|--|
| 1 元日 | 2 振替休日 | 3 | 4 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター | 5 | 6 ままカフェサロン 10:00～14:00 置賜総合文化センター ふくしま就職応援センター 相談会13:00～15:00 置賜総合文化センター | 7 |
| 8 お正月を楽しもう 9:30～17:00 米沢市児童会館 大日如来わらじみこしまつり 15:00～ 高島町中心商店街 | 9 成人の日 | 10 | 11 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 置賜総合文化センター | 12 | 13 ままカフェサロン 10:00～14:00 置賜総合文化センター | 14 白布さいと焼き 19:00～ 白布温泉大駐車場 空と土の交流広場 11:00～15:00 青空保育たけの子 |
| 15 おきたまシネマドリーム フェスティバル 13:00～ 伝国の杜置賜文化ホール | 16 | 17 笹野観音「十七堂祭」 14:00～15:30 笹野観音境内 | 18 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 ふくしま就職応援センター 10:00～12:00 万世コミュニティセンター | 19 華の会体験教室 13:30～15:30 置賜総合文化センター | 20 ままカフェサロン 10:00～14:00 置賜総合文化センター | 21 つくってあそぼう 弓矢15:00～16:00 米沢市児童会館 |
| 22 おもちゃ病院 13:30～15:30 すこやかセンター | 23 マザーズ おしごと相談会 セミナー10:30～, 相談11:30～ ハローワーク 米沢 | 24 生活支援相談員 企画イベント 1/24(火) わいわい焼肉 ランチしませんか? 10:30～13:30 すこやかセンター発着 | 25 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 森のオープンプレスクール 10:00～12:00 青空保育たけの子 | 26 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 | 27 ままカフェサロン 10:00～14:00 置賜総合文化センター | 28 |
| 29 節分紙芝居鬼面作り 10:30～12:00 米沢市児童会館 | 30 | 31 | | | | |

☆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

例年になく雪の少ない穏やかな年の始まりですが、これからが寒さの本番、お体に気をつけてお過ごしください。
この一年が皆さんにとって明るい飛躍の年になることを祈念いたします。
私たち生活支援相談員四人皆さんに寄り添いながら、お力添え出来れば幸いです。
本年も、よろしく願い致します。

