



なじょしたあ

米沢市社会福祉協議会
生活支援相談員
H31.1.4発行
Vol. 76

平成31年の幕開けですね。今年は、米沢市市制施行130周年、上杉鷹山公入部250年という節目の年。そして日本全体に目を向けてみると、4月30日には、天皇陛下が退位、5月1日には新天皇が即位、皇位継承と改元という重要な変わり目の時。平成という時代の終わりとなつた時代の始まりという歴史的な転換点に立ち会えることは、幸運なことですね。ただ、普段の日常は変わりなく続くわけで、そこでの主人公は自分自身。世の中の流れに流されることなく、着実に歩いていきたいものですね。今年一年みなさまにとり、良い年になりますように。

平成30年度第3回

「#ロンこの指と〜まれっ!」

開催報告!! 平成30年12月18日(火)

和菓子作り体験しませんか?



市内の和菓子店(株)松島屋の、高橋一平さんのご指導で、和菓子を三品作りしました。その場ですぐ食べることもできたのですが、みなさん、すてきな出来栄に、「家に持ち帰って、家族といっしょに食べる。」と、話され、大事に持ち帰られていました。



心をほぐす Let's 脳トシ



今回は、お正月にちなんだ問題にしてみました。
ちょっと固くなった脳みそ、ほぐしてみませんか?

Q1 いつも数字の6をほめているものと言えば何?
ヒント: すごい! って、褒めているらしい!

Q2 これ何? 「一二日四五六」?
ヒント: 何が何になっているかを考えてみよう!

Q3 何でも反射してしまうお餅ってどんなお餅?
ヒント: 反射するものを連想してみよう!

Q4 いつもは一人のお坊さんが今日は二人でやって来ました。何故でしょう?
ヒント: お坊さんを別の言い方で!

Q5 タコ、エビ、クラゲが年末の大掃除をしました。一番丁寧にしたのは誰?
ヒント: 隅々まできれいにしたらしい!

※答えは裏面に載っています。



“まちのお地蔵さん” (健康一口メモ) Vol.44 『不安なしに生きる』

「今あなた方にも不安がある」これは聖書の一節ですが、不安は人類史そのものです。不安とは何か、その本質を理解することは難しくありません。しかし、それを克服すること、それから自由であることは天文学的に難しいと言えます。不安とは思考にほかなりません。そして、思考は記憶そのものです。思考は記憶を燃料にしなければ一歩も先に進むことができません。そして、記憶は常に過去の産物です。我々は過去の記憶から思考をめぐらし、現在から未来への物語を描きます。我々の思考は七割、八割方、否定的で、有りもしないはずの未来を描きだし、不安な感情にとらわれてしまいます。なんとという時間と労力の浪費でしょう。そして、生命の質を台無しにしていることでしょう。ここに、過去、記憶にとらわれずに生きるという解題が生まれます。別の観点では過去から未来を予測する思考のプロセスが不安を惹起することがわかります。とすれば、我々はより完全な予測能力を培ったとき、不安は克服されるのではないかというビジョンが生まれます。一方、我々は休みの前の日、子供のころの夏休みの前日には、不安の微塵もない開放的な、自由な意識を生きていたのではないのでしょうか。この自由な意識を我々は確実にわがものとしていたはずなのです。休みの日の前日のような気持ちで、毎日を生きていくことができたらどうでしょう。そして、なぜそれができないのでしょうか。我々は常に構えを作り、無防備であることができません。防衛的な構えを融解させて、あの自由で、開放的で、発見的な意識にたどり着くことができるかどうか。これから不安なしに生きるをテーマに考えていきましょう。

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	3	4	5
6	7	8	9 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター	10	11	12 親子だんごの木作り 10:00～13:00 まちの茶の間あいべ 新春そば打ち体験会 10:00～14:00 小町の湯やまぼうし
13 消防出初式 9:30～11:50 伊ノ米沢～米沢消防署	14 成人の日 お正月遊び 9:30～17:00 米沢市児童会館	15	16 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 相談会13:00～15:00 すこやかセンター	17 笹野観音初十七堂祭 14:00～15:30 笹野観音境内 華の会体験教室 13:30～15:30 置賜総合文化センター	18	19
20 ジュニア・スペシャルデー 終日 米沢スキー場	21	22 青空保育たけの子 味噌作り 9:00～15:00 六郷コミュニティセンター	23 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター	24	25 家計とお金の無料相談会 10:30～15:30 置賜総合支庁西庁舎	26
27 おもちゃ病院 13:30～15:30 すこやかセンター	28	29 青空保育たけの子 味噌作り 9:00～15:00 六郷コミュニティセンター	30 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター	31 ままカフェサロン 10:00～14:00 置賜総合文化センター		

☆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

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？
 昨年末は12月28日からまさかの連日の大雪。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、身体の節々が痛く大変でしたが、テレビ観戦と寝正月でゆっくり家で過ごすことができました。 あっという間の三日間でもお陰様で今年も健康で、美味しいお酒が飲めることに感謝です。 皆さん、今年もよろしくお願ひします。

「01月30日」から「02月03日」まで「03日」が「04日」から「05日」まで「06日」から「07日」まで「08日」から「09日」まで「10日」まで

