



なじょしたあ

米沢市社会福祉協議会
生活支援相談員
H31.2.1発行
Vol. 77

立春の候、みなさんいかがお過ごしですか。5月の皇位継承・改元を前に平成最後の〇〇、という言葉がしきりに聞かれますね。最後のと言われると、いつもの風景・出来事も違ったものに見えてくるから不思議ですね。雪灯籠まつりも、家族とのだんらんの時間も、子どもと雪遊びしているその瞬間も、すべて、平成最後の思い出と考えると、すべてがいとおいしいものに感じられ、普段の日常がかけがえのない一瞬一瞬の積み重ねだということに気づかされます。2月は28日までしかなく、あっという間に過ぎてしまいます。それぞれみなさんの、最後の〇〇、大事に味わいましょうね。

元気のもと!! [第10回]

頑張っているよ! ウキウキしちゃう! などみんなが楽しくて元気になっちゃう『元気のもと』。今回は、米沢市立興譲小学校4年生の八島仁乃さんを紹介します。



仁乃さんは、いろいろなことに興味があり、何でも挑戦したいタイプの女の子。ピアノ、ヴァイオリン、ヒップホップダンス、書道などなど、習い事多数。すべてに才能を発揮しましたが、その中でも、8歳から始めた将棋ではメキメキと才能開花。最近では、東北6県主催の女子ジュニア大会で(3人1組)のトーナメント部門で、中・高生ばかりの中、優勝した話を聞きました。これからも長く続けたいのは将棋だとか。母親の貴子さんとしては、日頃の送迎や、県内外で行われる大会・練習への往復が大変とのことでしたが、表情はにこやか。部屋には、トロフィー・メダル・賞状はもちろんのこと、プロ棋士の「羽生善治9段」と対局した写真・加藤一二三さんの書などが所狭しと並べてあり、参加する度に活躍する仁乃さんの姿に、貴子さんの送迎の苦勞など吹き飛んでしまうのだろうなと感じました。その他に、平成30年度置賜総合支庁主催の「3Rの普及啓発ポスター



加藤一二三さんの書

〈生活支援相談員より〉

何事にも、チャレンジ精神旺盛な仁乃さん、これからも多方面での活躍、頑張れ!! 期待しています。



山形再発見!

えっ!? 山形県が全国・・・おっとなんと第2位!!

山形県には三世帯同居率など輝かしい全国第1位がいろいろありますが、今回は、あえて、惜しくも第2位の“えだまめ”をフォーカス!

山形県のえだまめの収穫量は全国第2位の5,980トンです。(第1位は千葉県となっています。)

枝豆は大豆の未成熟な豆のことで、完熟すると大豆になります。つまり、大豆が未熟な緑色の時に収穫したものなのです。現在では、枝豆専用の品種は400種類以上も。

枝豆は「畑の肉」と言われる大豆同様に栄養満点の緑黄色野菜です。特に、多く含まれるビタミン類やカリウムは疲労回復の他に利尿作用やむくみの解消に大変効果的です。

“ビールにえだまめ”は何故? 実は、えだまめの栄養素であるメチオニンが肝臓の働きを助けて飲み過ぎや二日酔いを防止してくれるから。

山形県には有名なただちや豆の他にハッピー枝豆、上杉まめ、庄内ちやまめなどのブランド豆もあります。枝豆のレシピとして私は枝豆とれんこんのつくね焼きをお勧めします。



“まちのお地蔵さん” (健康一口メモ) Vol.45 『不安なしに生きるー楽観と不安』

正常化バイアスという言葉があります。例えば震災などのアクシデントがあった後で、危機意識が高められますが、危機が去ってなくてもいつしか、日常の自分の感覚に戻っていくという現象です。危機意識をずっと生き続けられるほど人間は強くないのかもしれない。今回の震災において、人間関係の対立の要因の一つが、危機意識の濃淡の個人的な差異であったように思います。

人間ウォッチングをしていて不思議なことがあります。「こうなったどうしよう」と予期的な不安に駆られやすい人が、同時に驚くほど楽観的であることです。本当に自分が危機感を持たなければならないことに楽観的で、あまり重要だと思われないことに不安になっていたりします。「ガスの元栓閉め忘れたのでは」「金庫の鍵をかけ忘れたのでは」と不安になり、何度も何度も確認することに駆られる人がいます。しかしよく話を聞くと、それが本当の不安の中核ではないことがわかります。本当の不安の理由は別にあります。よって、こういう仮説が考えられます。人間は、本当の意味で危機意識を持つべきことに向かいあうことができないときに、現実的でない予期不安に駆られてしまうのではないかと。

組織改革において、危機意識の共有の重要性が語られます。危機意識、問題意識を正しく持つことができる、それに向かい合うことができる時にそれが単なる危機意識ではなく、それが道しるべになっていることに気が付かされます。人生において、何を一番大切にしなければならなかったのかの教えでもあることに気が付かされるのです。そして、それが本当の安心立命であることは知る人ぞ知るところでしょう。

Dr. 小林 恒司

2月イベントの予定

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3 節分の紙芝居等 10:30～12:00 米沢市児童会館 西部雪まつり 16:30～19:30 西部コミュニティセンター外	4	5 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	6 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター	7 JAZZ Café Live 18:30～ 伝国の杜置賜文化ホール	8 雪灯籠 [♪] 点灯 17:30～ 上杉神社参道 まほろば冬咲きぼたん祭 (8～11)10:00～20:00 太陽館前広場(高島町)	9 上杉雪灯籠まつり 11:00～21:00 上杉神社周辺 雪に舞う集い 13:00～ 伝国の杜能舞台 雪の創作 14:00～15:30 米沢市児童会館
10 上杉雪灯籠まつり 11:00～20:00 上杉神社周辺	11 建国記念の日 クロスカントリースキー大会 9:15～ 敬師の里スキーコース	12	13 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13:00～15:00 置賜総合文化センター	14	15	16
17 市民総体スキー競技 9:30～ 小野川温泉スキー場 ジュニア・スペシャルデー 終日 米沢スキー場	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 13:30～15:30 置賜総合文化センター	22 ナイトツアー 19:00～20:30 上杉博物館	23 中津川雪まつり 14:00～20:00 飯豊町旧中津川小中学校
24 おもちゃ病院 13:30～15:30 すこやかセンター 親子deチャレンジ 13:30～15:00 市営武道館 米沢地域力講座 10:00～13:00 南原コミュニティセンター	25	26	27 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター	28		

☆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

昨年、長井市に避難された方たちによる自主組織「きびたき長井甦るの会」が発足しました。代表の村田孝さんが新年のあいさつで「この7年を振り返って思うのは、悲しいことに思いを向けるだけでは力は湧かず、新たな場所での出会いや出来事に喜び感謝することで生き延びて来れた。でも、本当はあの悲しい出来事がなくても、人はそのようにして生きていくべきなのだと思う。」と、語っています。皮肉なことにあの出来事があったことで、身近なものへの感謝の気持ちや、ささやかな出来事に喜びを感じることができました。それはもともと人間本来持っているもののはずですが... それに気づいたところでさらに一歩、どんな歩みをするのが、今後私たちに課せられていることなのかもしれません。

森