



# なじょしたあ

米沢市社会福祉協議会  
生活支援相談員

R2.1.4発行  
Vol. 88

「令和」の時代になって最初の新春です。ここ米沢は積雪0Cm、殆ど雪のない本当に珍しいお正月となりましたが、私たちの仕事も12月28日から1月6日までの9連休で珍しい年末年始でした。

そんなこともあって、家でテレビを見たり酒を飲んでいるのも飽きてしまったので、1月4日に妻と二人で山形市の宝珠山立石寺、通称「山寺」に行ってきました。前回は結婚する前だったので約7年ぶりだったと思います(実は後でわかったのですが、山寺は縁切寺?だとか)。昔、修験道だった石段は何と全部で1015段、約3分の1の340段目で足腰は限界に達してしまいました。何とか汗だくで登り切り山頂の素晴らしい景色を見ることが出来ました(・~・)、改めて自分の体力のなさを痛感する一日でした。

新年あけましておめでとうございます。皆さまには、2020年度の新たな年を迎えお健やかに新年をお迎えのことと、お慶び申し上げます。

本年は東京オリンピック・パラリンピックの年であり、日本にとっては大きな節目になると思われます。また「子年」にあたり新しい十二支のサイクルがスタートする年でもあり、未来への大いなる可能性を感じさせます。

さて、東日本大震災から8年9ヶ月あまり、ここ米沢市には現在128世帯、382人の方が避難されておられます。未だ復興の途上にありますが、まだまだ目に見えないところでご苦労は続いていることと思います。

私ども米沢市社会福祉協議会では、生活支援相談員を中心に訪問活動を通して皆様お一人おひとりの悩み事や相談に対応しておりますが、先を見通すことが難しい課題が未だに存在しております。地域課題の変化と共に私たちの関わりも柔軟に変えていきながら、迅速な対応ができるよう、これからも他の支援機関・団体とのさらなる連携を図り、お一人おひとりに寄り添い、少しでも皆さまの笑顔がこぼれますよう精一杯支援させて頂きたいと思っております。

昨年も甚大な災害が起きています。今年こそ災害が無いことをお祈りし、2020年が皆様にとって穏やかで素晴らしい年となりますようご祈念申し上げ新年の挨拶といたします。

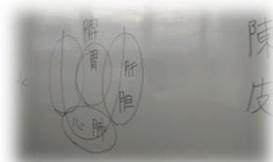


米沢市社会福祉協議会  
会長 根津 良伸

## 「#ロンこの指と~まれっ!」 第4回 薬膳体験しませんか?

開催報告!! 令和元年12月17日(火)

薬膳マイスターの庄司晃子さんをお招きし、舌を見ての毎日5秒健康チェック・薬膳レシピ(冷え予防)の紹介・試食会を開催致しました。とても美味しく、ポカポカと身体が温まりましたとの感想をいただきました。冬おすすめな食材は黒い食材(黒豆・昆布・キノコ類・マグロ・タラ・赤身肉・山芋)を意識してとることがポイント!だそうです。



## “まちのお地蔵さん” (健康一口メモ) Vol.56

『病とともに生きる健康に生きる一病の意味』

患者さんが、しみじみとこんなことを語ることがあります。「この病気になって、色んなことを学ばされましたね。病気になって本当に良かったと思っているんです」そういうことを語るようになると、もう病院には来なくなります。病院卒業の告白のようなものです。

病気には人間には計り知れない意味がある。人間はその意味を追い求めようとする生き物のようです。それが人間の人間たる所以であり、人間だけに許された法則のようなものです。

うつ苦しさをゆえに、生を持ちこたえられない極限に追い込まれる人がいます。健康な人は生きることそれ自体が、生を肯定し、生を推進する力が自らに内在していることをどこかで分かっています。うつの方はその力と生きる喜びをはく奪されたところで、生きることを要求され、その意味を掴み取ることを要請される。その極限でその人はアフリカの飢餓に苦しむ人間が「ただ生きていたいんだ」と語った言葉を思い出すのです。苦のみで喜びのない極限で、人間の心に内在する「生きる」ことにまつわる人間の法則にそこで出会います。「自殺することは人間の理法に反する」という目覚めを体験するのです。そこから回復の道を歩んだその人は、いかに自分が多くの人に、出来事に支えられてきたかを悟るようになります。「自分が多くの助けに抱かれて今ここにあるように、自分もまた誰かの助けとして生きられるに違いない」という思いに展開していきます。

それは自殺の危機にある人を救いたいという願いに結実します。自分があの極限状態で出会った「人間の法則」心全体で感得した理法を、そういう人たちのところに届けられないかと考えるようになるのです。その人は、生きるという次元で病の意味をこれからも解き明かしていくことでしょう。

Dr. 小林 恒司

# 1月イベントの予定

日	月	火	水	木	金	土
			1 <b>元旦</b>	2	3	4
5	6	7	8 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター	9	10	11
12 消防出初式 9:30～11:30 伊弉米沢～米沢消防署	13 <b>成人の日</b> お正月遊び 9:30～17:00 米沢市児童会館  だんごの木飾りと紙しばい 13:30～15:00 米沢市児童会館	14	15 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	16	17 笹野観音十七堂祭 14:00～15:30 笹野観音境内	18 さとにきたらええやん 上映会 16時～ たけの子あおぞら館
19 ジュニア・スペシャルデー 終日 米沢スキー場	20	21	22 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター	23	24	25 美食と美酒の夕べ 18:00～ 上杉伯爵邸
26 樹氷鑑賞リフトハイキング 天元台高原集合9:10 アルプ天元台解散11:30 天元台高原	27	28 マザース・おしごと相談会 セミナー10:30～, 相談12:00～ ハローワーク米沢	29 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター	30 カナディアン・プラス 18:00～ 伝国の杜置賜文化ホール	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

2020年、新しい年がスタートしました。また、東京オリンピックイヤーの年でもあり、楽しみな1年ですね！  
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。  
生活支援相談員、今年も明るいホットな、お役に立つ情報を届けられればと願い訪問させていただきます。  
宜しく願い致します。

島