



なじょしたあ

米沢市社会福祉協議会
生活支援相談員
R3.8.1 発行
Vol.107

『暑中お見舞い申し上げます』

毎日暑い日が続きますがいかがお過ごしでしょうか？連日オリンピックが盛り上がりを見せ、白熱と感動に包まれております！！私は、一番下の娘にスケボーを買って与えようと心に思った次第でございます。

令和3年8月1日(日)
開催報告！！

この指と～まれっ！

夏休み！親子で科学おもちゃを作ろう！！



講師に遠藤浩先生をお呼びして、初めて日曜日にサロンを行いました(^.^)

科学の力で起こる不思議な現象に、子供だけではなく大人も「なぜ？どうして？」とワクワクする時間を過ごしました！！



“町のお地蔵さん” (健康一口メモ) コロナ時代と治癒力ー肯定的感情

Dr, 小林 恒司

以前、睡眠の質を高めることのできる心のありようとは、『喜び/感謝/安らぎ/興味/希望/誇り/感動/鼓舞/畏敬/愛情』であると、述べたことがありました。ご記憶の方もあるかもしれません。この心のありようは、肯定的な感情と呼ばれているものです。この肯定的な感情が豊かに生きられている時に、免疫力は向上することが知られています。具体的には感染への防御力を高めます。逆に否定的な感情、怒り、悲しみ、妬み、無力感、緊張感といった感情は免疫力を減殺させてしまいます。

以前に喜びの感情が免疫力、回復力に重要な役割を果たすことを述べました。今日コロナ感染症は、デルタ変異株の蔓延と感染拡大という新しい局面を迎えています、ワクチンしか、頼みの綱がないような雰囲気醸成されています。果たしてそれは本当に正しいと言えるでしょうか。人間に本来備わっている力を過小評価してはいないかと思えます。

この肯定的な感情にしても、我々の心に本来備わっているもので、この感情の最高位に愛情があります。肯定的な感情は、関係性の中で初めて開花するものである一方、否定的な感情は、孤独と孤立のなかで生きられるもののようです。

我々は、この肯定的な感情を共有してくれる他者の存在を通じて、わがものとしていきます。自分の喜びを喜びとしてくれる他者を通じて、喜びの充足を知り、悲しみを共有してくれる他者を通じて、悲しみを持ちこたえる力を養う。そういう幼いころの原体験の本質は、今も変わってはいません。集団免疫は、感染症の罹患とワクチンのみによってなされるばかりでなく、この肯定的な感情の共鳴によって形づくられるのではないかと。今は劣勢を強いられていますが、こうやって一太刀報いたいものです。

米沢の伝統料理シリーズ

No.4 きゅうりの煮物

☆材料（2～3人分）

- ・ジャンボきゅうり … 2本（600g）
- ・顆粒だし … 小さじ1
- ・醤油 … 大さじ3
- ・砂糖 … 大さじ2
- ・酒 … 大さじ2

☆作り方

- ①きゅうりの両端を切り落とし、ピーラーで皮をむきます。きゅうりを縦半分に切り、スプーンで種を取り1.5cm幅に切ります。
 - ②①を鍋に入れ、きゅうりがかぶるくらい水を入れて煮ます。沸騰したらお湯をきります。
 - ③ごま油できゅうりを炒め、調味料ときゅうりがかぶるくらいの水を入れて煮ます。柔らかくなったら完成です。
- ※お好みで、ひき肉、ツナ缶、鷹の爪等を入れたり、片栗粉でとろみをつけてもおいしいですよ♪



今月のペットくーん メダカの学校



城西3丁目 面川さん宅

容器にメダカは何匹いますか !!

4、5年前から飼い始めて最初は5匹位でしたが、卵から孵化するので今では、5つの容器に色とりどりのメダカが数十匹になり毎日見るのが楽しみです。



8月のイベント情報



5日(木)・18日(水)	9:30～	心の健康相談	置賜総合支庁
18日(水)	13:30～15:00	福島県相談窓口	置賜総合文化センター
18日(水)	13:00～15:00	ふくしま生活・就職応援センター相談会	置賜総合文化センター
22日(日)	14:00開場 15:00開演	山響とみんなで創る音楽会	伝国の杜 置賜文化ホール
27日(金)	19:00～	ヒーリングハートプラネタリウム	米沢市児童会館
29日(日)	① 15:00～15:25 ② 15:30～16:00	パソコンであそぼう	米沢市児童会館

☆上記について不明な点がございましたら、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ください。

TEL 0238-24-7881

編集後記

今年は、例年よりも8日も早く梅雨明けして暑い夏の真っ盛りです。夏バテ対策としていろんなものがありますが、私はシソ酢を作って毎日朝・晩に飲んでます。他にも色々な夏バテ対策があると思いますが是非教えて下さい。

佐