



なじょしたあ

トントン、カンカン、週末ともなるとあちこちから聞こえてくる雪囲いの準備の音。今年もまた雪の季節がやって来ますね。木々の葉が色づき、きれいだなと眺めていたと思ったら、翌日には雪景色なんてことも。どうぞみなさん、くれぐれも準備おこたりにく。そして冬将軍さん、「どうぞお手やわらかに。」

知っとく 7ヶ月 情報

情報通の方は今さらと思うかもしれませんが、ちょっと小耳に入れていただきたいそんな情報を紹介します。



①山形県より各種資料と「つや姫」提供

今年も山形県から、避難されている全世帯に、「つや姫」(2合)の進呈があります。順次、生活支援相談員が訪問しお届けします。日中、お仕事されている方、用事がありご不在の方、いると思いますが、できるだけ多くの方のみなさんの所へお届けしたいと思っておりますので、ご協力よろしくお願い致します。



②米沢市への避難者登録、異動手続きについて

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でも可能です。登録されますと、各種情報や避難者優待等もごさいます。また、避難されている方やご家族に異動(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)についても、住宅等の手続き以外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

③原発ADRについて

毎月1回米沢市で開催している原子力損害賠償個別相談会に仕事等の都合で相談できない方のために、山形弁護士会での個別相談が可能になりました。相談予約後、1回1時間年6回まで無料で相談できます。原発ADRをまだされたことのない方、書類作成の進んでいない方等ご自身の都合に合わせて相談されてはどうでしょう。山形県弁護士会「原子力損害賠償・廃炉等支援機構のご相談」とお伝え下さい。TEL023-635-3648

④その他支援情報

- ・ランドセル・・・「がんばれ!被災地のこどもたち!!みんなでランドセルを贈ろう!」実行委員会では東日本大震災が発生した年に誕生された子どもが入学するまでランドセル支援を行っております。米沢市に避難されている方の中には既に支援いただいた方もいます。
- ・食料支援・・・「フードバンク山形」では市場に流通できなくなった食品や、有機野菜の提供が可能な場合があります。
- ・各種支援・・・住宅、教育、子育て等各種支援が様々あります。



★詳しくは生活支援相談員までお気軽にお問合せください。 米沢市社会福祉協議会 TEL 0238-24-7881

心をほぐす

Let's 脳トレ



“まちのお地蔵さん” (健康一口メモ) Vol.6

『 ころと心臓 』

Q1 イヌとネコは、ほにゅう類。ヘビは、はちゅう類。じゃあ、キツネとタヌキはナニ類?

Q2 とかしても、とかしてもとけないものはナニ?

Q3 ここに鼻をつまんでいる子供がいる。この子は何歳? ここにいつも鼻をつまんでいる大人がいる。この人は何歳?

Q4 かけたりわったりできるけど、足したり引いたり出来ないものナニ?

Q5 宝石を土足で踏みつける贅沢なスポーツはナニ?

Q6 いるような、いないような動物はナニ?

Q7 遠くにあっても、すぐ近くにあるお店はナニ?

Q8 お風呂に入るたびにやせてしまうものはナニ?

Q9 自分の持ち物だというのに、人に渡さないとさっぱり役にたたないものはナニ?

*答えは裏面に載っています。

震災以降、血圧が高くなったという言葉をよく聞きます。子供に心がどこにあるかと聞くと心臓を指さすように、心と心臓の機能には密接な関係があります。心配にとらわれ、落ち込んだりイライラし、慢性的に怒り、孤独感にとらわれ、結果として自分自身に対する自信を失い、人との関係をさけるようになり、自分の感情を自分の中に押し殺すようになる。こういう特性はD型性格と呼ばれています。震災や様々な人生苦はこういう特性に人を近づけさせているように思います。このことが、高血圧、狭心症、不整脈、心筋梗塞などの心臓血管系の病気の危険を増大させることがわかってきました。私はこういう状態から立ち上がってくる力の源泉を目撃させていただいてもいます。希望のなさそうなところに、意味を見出せなさそうに見えるところに、希望や意味を見出していく。否定的なことに肯定的なものを見出していく良心の呼び声とでもいうのでしょうか。そういう本当の内的な支えを自分の心に見出していくことで、本当の自信を取戻し、さまざまな障害を乗り越えていくプロセスを私は共有させていただいてきたのではなかったかと思っています。こういうプロセスは誰の心

Dr. 小林 恒司

日	月	火	水	木	金	土
1 米沢市産業まつり 10:00～15:00 西條天満公園外 冒険遊び場あそべんちゃー ランド 10:00～16:00 青空保育たけの子 ・西部地区文化祭 ・窪田地区文化のまつり ・三沢秋陽文化祭 ・山上ふれあい秋まつり	2	3 文化の日 アートステーション祭り 10:00～16:00 西條天満公園 田中信生講演会感動人 生の処方せん14:00～伝 国の杜置賜文化ホール ・愛宕地区文化祭 10:00～13:30 愛宕コミュニティセンター	4 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター ヨーガ療法 10:00～12:00 置賜総合文化センター Jazz Café' Live 19:00～ 伝国の杜culture	5 ままカフェサロン 10:00～14:00 置賜総合文化センター 米沢市・市民福祉大会 13:30～ 伝国の杜置賜文化ホール	6 たけの子親子無料英 会話 9:30～10:00 青空保育たけの子 冒険遊び場あそべんちゃー ランド 10:00～16:00 青空保育たけの子	7 おきたま産直市 8:00～9:00 置賜総合支庁玄関前 秋の収穫市 10:00～15:00 伝国の杜前広場 冒険遊び場あそべんちゃー ランド 10:00～16:00 青空保育たけの子
8 冒険遊び場あそべんちゃー ランド 10:00～16:00 青空保育たけの子 週末寺子屋 13:30～16:30 林泉寺	9	10	11 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター すくすくたけの子親子 サークル 10:00～12:00 青空保育たけの子	12 ままカフェサロン 10:00～14:00 置賜総合文化センター おしょうしな市 12:00～13:00 置賜総合支庁1F売店前	13 たけの子親子無料英 会話 9:30～10:00 青空保育たけの子 冒険遊び場あそべんちゃー ランド 10:00～16:00 青空保育たけの子	14 冒険遊び場あそべんちゃー ランド 10:00～16:00 青空保育たけの子 やぎりんコンサート 13:00～15:00 おもいで館(川西町)
15 マリンパピオアフェール 13:30～15:00 三條かの記念館 山大・米短・アガミスト リックス演奏会 16:00～ 伝国の杜置賜文化ホール 冒険遊び場あそべんちゃー ランド 10:00～16:00 青空保育たけの子	16	17 生活支援相談員 企画イベント 11/17(火) ほっこり温泉 蔵王温泉 齋藤茂吉記念館	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 ヨーガ療法 10:00～12:00 置賜総合文化センター	19 ままカフェサロン 10:00～14:00 置賜総合文化センター 華の会体験教室 13:30～15:30 置賜総合文化センター 甲子大黒天例祭 御祈禱10:00, 12:00 小野川温泉	20 たけの子親子無料英 会話 9:30～10:00 青空保育たけの子 冒険遊び場あそべんちゃー ランド 10:00～16:00 青空保育たけの子 11/21 冒険遊び場あそ べんちゃーランド 10:00～ 16:00青空保育たけの子	21 すずめ踊り体験 10:00～12:00 中部コミュニティセンター 絆の畑で繋がろう! 16:00～18:00 高島農園(高島町) ワコインde絆の食事会 18:30～19:00旬彩厨房 たかはた家(高島町)
22 週末寺子屋 13:30～16:30 林泉寺 米沢吹奏楽愛好会 演奏会 14:00～ 米沢市市民文化会館 冒険遊び場あそべんちゃー ランド 10:00～16:00 青空保育たけの子	23 勤労感謝の日 館山りんご即売会 9:00～15:00 JA山形 おきたま館山選果場 音楽の宅急便 14:30～ 三條かの記念館	24	25 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター	26 ままカフェサロン 10:00～14:00 置賜総合文化センター おしょうしな市 12:00～13:00 置賜総合支庁1Fパピ-	27 たけの子親子無料英 会話 9:30～10:00 青空保育たけの子 冒険遊び場あそべんちゃー ランド 10:00～16:00 青空保育たけの子	28 つくってあそぼう 15:00～16:00 米沢市児童会館
29 人形劇の日 10:30～12:00 米沢市児童会館 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 米沢フルハーモニー管弦 楽団演奏会 14:00～ 伝国の杜置賜文化ホール 11/29 冒険遊び場あそべんちゃー ランド 10:00～16:00	30					

☆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

訪問活動を始めて約4年。訪問時一度もお会いできなかった方にお会いすることができました。毎日福島市に通勤されていたとのこと。雨の日も風の日も、それこそ猛吹雪の日も。自分で決めたことだからと、穏やかな笑顔での対応。今後、各人の考え方で進む道は違いますが、たくさんの苦労や多くの悲しみを経た分、どなたにも、喜びや笑顔が増えますように心の底から笑える日が来ますようにと願わずにはいられません。

照トリの答え：10めん(種類)。キツネもタヌキも子どもあればそばやカレーめんも102髪の毛。抜けることはあ

りますが...03子供は9歳(ウサギ)。大人は49歳(シジュウカラ)。04タヌコ。生卵を割って温かいごはんにか

けたら最高

05野球(ウサギ)の上でやるから)06メルの。闇夜のウサギ、とてつねの愛。41190 (9)ウサギとトノサメとウサギ

07そば屋 (2) 梅玉子(ウサギ)と、とてつねの愛。41190 (9)ウサギとトノサメとウサギ

森 15