



# なじょしたあ

米沢市社会福祉協議会  
生活支援相談員  
H27.6.1発行  
Vol. 33

6月です。南の方から梅雨入りの便りもちらほら。

我が家の子どもたちが幼稚園生の頃、『雨の日のお散歩』というものがありました。もちろん、晴れたら中止です。傘をさし、カッパを着て、長靴をはいて雨の中散歩。晴れている日には見られない、植物や生き物たちの観察。梅雨というとジメツとして、いやなイメージが強いですが、逆にそれを楽しんじゃおうという発想の転換、大事ですよ。雨も「ジメツ」としているのではなく、「しっとり」と考えればありがたいし、下記報告の白つつじも、見頃が過ぎ残念でしたが、来年の楽しみが増えたと考えれば、ほら、ワクワクしてきたでしょ？ (m)

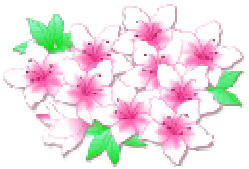
ほっこり

ゆっくり

## 温泉で しませんか!?

開催報告!!

平成27年5月26日



楽しみにしていた白つつじ。  
残念ながら見頃が過ぎてしまいました。



直江兼続がお手植えしたといわれる直江杉。  
とてもどっしり、りっぱでした。



## ちよっぴり「よねざわ」ヒストリー

【前田慶次編】

前田慶次は天文10年(1500年代後半)頃、旧海東郡荒子(現在の名古屋市)に生まれました。加賀百万石の前田利家の甥にあたり、文武両道に優れ直江兼続との親交により上杉景勝の家臣となりました。

関ヶ原の戦いの敗戦の後、慶次が撤退する上杉軍の殿(しんがり)を務めています。

晩年は、米沢城郊外(現在の米沢市万世町堂森)に居を構え悠々自適な生涯を送ったそうです。

ちなみに、堂森善光寺で毎年6月4日「命日供養祭」が行われております。

※慶次が主人公のTVドラマ「かぶき者」がNHK総合TVで毎週木曜日(連続11回)20:00から放映されています。(4月~6月)

米沢の意外に新しい発見があるかも!!

かぶき者(傾奇者)とは  
派手な身なりをして、常識を逸脱した行動に走る者たちのこと。



米沢市前田慶次  
マスコットキャラクター・ケーじろー  
©aki okano



## “まちのお地藏さん” (健康一口メモ) Vol.1

『睡眠の質を豊かにする』

一晩寝てみたら、昨日思い悩んでいたことが雲散霧消していたという経験をされたことがあると思います。それが睡眠の質が豊かであることの一つの証左です。入眠を促進し、中途覚醒、早朝覚醒が起こらず、寝たな一という充足感が持てるためには、日常生活の心の持ちようが重要な役割を果たすことがわかってきました。それは、我々の心の持ち方によって睡眠の質を改善できることを意味しています。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/鼓舞/畏敬/愛情』です。悲しんでいるときに、無理に喜ぶことはできません。そんな時でも、喜びの所在を自らの心に探し出すことができます。ここに記されている心は、人間の精神の理想像といえます。その理想はたどり着かなければならない何かではありません。自らの心に見出すことのできるものです。そうした理想を携えて歩みを進めていく時、悩み、苦しみを溶解させる睡眠中の知恵に出会うことができるでしょう。

Dr. 小林 恒司

# 6月イベントの予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 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	4 ままカフェサロン 10:00～14:00 置賜総合文化センター 前田慶次供養祭 11:00～ 堂森善光寺	5 冒険遊び場あそべんちゃー ランド 10:00～17:30 青空保育たけの子	6 避難者のための何でも 相談会11:00～15:00 万世コミュニティセンター 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 Jazz Café Live 19:00～ 伝国の杜 Cafe Culture
7 ビジョンパソ(眼科検診 相談) 13:30～15:30 イハ米沢店南側広場 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 朝日さわやか寄席 14:00～ 伝国の杜置賜文化ホール	8	9	10 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	11 ままカフェサロン 10:00～14:00 置賜総合文化センター	12 冒険遊び場あそべんちゃー ランド 10:00～17:30 青空保育たけの子	13 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 笹巻っていいなあ… 13:30～15:00 伝国の杜 体験学習室 米沢男声合唱団 定期演奏会14:00～ 伝国の杜置賜文化ホール
14 週末寺子屋 13:30～16:30 林泉寺 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 おやこ緑陰学級 9:00～14:30 「そんぴん村」キャンプ場	15 6/14 ドラマチック戎市 10:00～15:30 桐町通り商店会路上	16 ヨガ体操 10:30～12:00 万世コミュニティセンター	17 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	18 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	19 冒険遊び場あそべんちゃー ランド 10:00～17:30 青空保育たけの子 米沢中央高校演劇部 定期公演15:30～ 米沢市市民文化会館 6/20 カップ座公演13:30～ 米沢市市民文化会館	20 つくってあそぼう 15:00～16:00 米沢市児童会館 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 むかしむかしをきこう 14:00～ 伝国の杜 体験学習室
21 よねざわ市民茶会 10:30～15:00 米沢市座の文化伝承館 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	22	23	24 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター たけの子農業体験 10:00～12:00 青空保育たけの子	25 ままカフェサロン 10:00～14:00 置賜総合文化センター	26 冒険遊び場あそべんちゃー ランド 10:00～17:30 青空保育たけの子	27 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 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 奇跡の歌姫「渡辺はま子」 昼/13:30～、夜/18:30～ 伝国の杜置賜文化ホール
28 週末寺子屋 13:30～16:30 林泉寺 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 刀剣鑑賞会 13:00～ 伝国の杜大会議室	29	30	 <p>6/20(土) 避難者相談・交流会 10:45～15:00 山形ビッグウイング会 場</p>			

☆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

6月といえば、梅雨やあじさいを連想しますね。

米沢の梅雨は太平洋側と違い雨が何日も降り続くことがないのいいですね～。そして夏も高温多湿とはいうものの、熱帯夜で眠れないということがないため、寝ることが大好きな私にとって米沢の夏はある意味快適です。しかし、その為に気温差があり、健康管理には十分に気を付けないと…。

そして、今回取り上げた前田慶次が埋葬されたといわれる米沢市万世町にある堂森善光寺は別名「あじさい寺」と呼ばれ初夏にはいろとりどりの花を咲かせます。花の咲くころに訪れてみてはいかがですか。 (岡)