



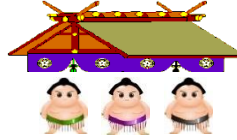
# なじょしたあ

米沢市社会福祉協議会  
生活支援相談員  
H28.6.1発行  
Vol. 45

くだもの王国山形を代表するくだものと言えば、さくらんぼ。そのさくらんぼの旬の時季となりました。さくらんぼの全国収穫量のなんと7割が山形県。さくらんぼ狩り、種吹き飛ばし大会、流しそうめんならぬ流しさくらんぼ、と各地で様々なイベントが催されます。価格はちょっとお高いですが、冬季の樹木の手入れ、花が咲いてからの温度管理、実がついてからはそれこそ一粒一粒への気配り、と私たちの口に入るまでには大変な手間がかかっているんですね。さあ、美味しい旬のさくらんぼ、召し上がれ。

## 元気のもと!!!

【第8回】



高馬山

2年前(平成26年)の春、米沢市出身のお相撲さんがデビューしたことを皆さん覚えてますでしょうか?

東日本大震災の影響で、福島市から米沢に避難し、米沢市立第一中学校を卒業後、角界へ飛び込んだ木村隼也君(高倉山・尾上部屋・現在序二段)です。

そして、今年の春、隼也くんの弟の竜也君が新弟子検査で見事合格(172cm, 73kg)。早速、5月場所で序の口(番付)でデビューをしました。 たかばやま

今回は兄と同じく尾上部屋に入門した竜也君(四股名は高馬山)の紹介です。

高馬山は元力士である父「乾道」(三段目)の影響もあり、兄と同じく小さい頃から相撲を始めました。中学では山形県大会で3年間連続3位で東北大会でも活躍し好成績をあげました。

そして、兄を追って中学を卒業後、迷いなく大相撲の世界へ。デビューの5月場所では、なんと4勝3敗と勝ち越しました。7月の名古屋場所は序二段への出世が濃厚です。相撲スタイルは押し相撲、得意技は出し投げからの寄り切りです。体はさほど大きくはないが性格はガツガツ、負けず嫌いでど根性の持ち主とのこと。兄の高倉山と共に、尾上部屋のホープとして1日も早い出世と夢の兄弟幕内力士への期待が大きい高馬山。高馬山・高倉山両力士を皆さんと一緒に、力の限り応援して行きましょう。( ^o^ ) /

### 〈お父さんから一言〉

兄の高倉山はおっとりした性格だったが入門してきた弟の高馬山の刺激もあり気持ちの面で意欲が出てきたようだ。二人ともけがをしないでお互い切磋琢磨してまずは三段目を目指してほしい。地元の皆様の応援が二人にとって何より

兄、高倉山最新情報(現在、181cm, 131kg)

5月場所で4勝3敗の勝ち越し、7月の名古屋場所では序二段上位に、更には三段目への出世が期待されます。

## 旬の話題

～梅雨について～

6月は蒸し々する日が増えて、梅雨(つゆ)入りの情報が気になりますね。今回、梅雨について取り上げてみました。



### 【梅雨の語源・由来】

梅雨は、中国から「ばいう」として伝わり江戸時代頃「つゆ」と呼ばれるようになりました。日本で「つゆ」と呼ばれるようになった由来は「露(つゆ)」からと考えられるのが一般的ですが、梅の実が熟し潰れる時期であることから「潰ゆ(つゆ)」との関連付ける説もあるようで、梅雨の語源については諸説あるようです。

### 【特徴・予測】

気象庁の米沢市における過去の気象データ(統計期間: 1981年～2010年)によると、平年は梅雨入りが6月12日頃、梅雨明けは7月25日頃とのことです。

今年の、梅雨予測は…?

※ちなみに、福島と米沢の梅雨時期のデータでは、米沢の方が平均気温は-2℃位低く、降雨量も少なくなっております。その分、米沢の梅雨は過ごしやすいのかな?!



“まちのお地蔵さん” (健康一口メモ) Vol.13

### 『瞑想と防衛』

今回は瞑想的な意識の具体的な現れについてお示します。数年にわたって原因不明の疼痛に苦しんでいる患者さんがいました。その患者さんは痛みには何か身体的な原因があると考え病院を転々として、精神的なことが原因と突き放され、絶望的になっていました。痛みは増すばかりで、もうどうすることもできないという状況に追い詰められ、わらをもすがる気持ちで効きもしなかった薬を飲んだ刹那に痛みがとれ、痛みの原因もそれをいやすキーも自分の中にあるとその時に悟られたそうです。それから痛みが嘘のように和らいでいったというのです。患者さんも心のどこかでは「心理的なことが原因かも」と思っていたことでしょう。しかし心の別のところで、自分に痛みの責任を帰すことに抵抗があったに違いありません。「精神的なことが原因」という真実から目を背けていたのだと思います。それを「防衛」といいます。患者さんはあるがままの真実からの「防衛」を放棄して、その真実を見たのです。痛みを生み出しているのは自分の心であり、だからこそ、痛みを取り除く答えは自分の中にあるというあるがままの真実に触れることができた時に、ただそれだけのことなのに、痛みが消えていった。ここに我々は意識の計り知れない力を見ることができます。「あるがままを受け入れなさい」と古の賢者たちは言います。しかしそれだけでは不十分であることに気が付かれます。「あるがままを見、理解することを通じてあるがままから自由になる」といういわねばなりません。

Dr. 小林 恒司

# 6月イベントの予定

日	月	火	水	木	金	土
			1 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター	2 ふくしま就職応援センター 13:00～15:00 すこやかセンター	3 ままカフェサロン 10:00～14:00 置賜総合文化センター	4 山形おきたま産直市 8:00～9:00 置賜総合支庁 前田慶次命日供養祭 11:00～ 堂森善光寺 冒険遊び場あそべんちゃー ランド <sup>®</sup> 10:00～16:00 青空保育たけの子
5 米沢東高音楽部 定期演奏会14:00～ 米沢市民文化会館 吾妻山山開き 米沢駅7:18発乗 車・峠駅下車 月釜 10:00～15:00 座の文化伝承館	6 マサース <sup>®</sup> おしごと相談会 セミナー10:30～、相談13:00～ ハローワーク米沢	7	8 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター KMAダンスエクササイズ <sup>®</sup> 10:30～12:00 万世コミュニティセンター ふくしま就職応援センター 10:00～12:00 万世コミュニティセンター	9 おしょうしな市 12:00～13:00 置賜総合支庁1F売店前 ハローワーク就職面接会 in米沢13:30～16:00 グランドホクヨウ	10 ままカフェサロン 10:00～14:00 置賜総合文化センター 6/11 ・冒険遊び場あそべん ちゃーランド <sup>®</sup> 10:00～16:00 青空保育たけの子	11 冒険遊び場あそべんちゃー ランド <sup>®</sup> 10:00～16:00 青空保育たけの子 小出裕章講演会 14:00～ 伝国の杜置賜文化ホール 置賜試験場一般公開 9:00～16:30県工業技術 センター置賜試験場
12 週末寺子屋 13:30～16:30 林泉寺 ドラマチック戎市 10:00～15:30 あら町通り商店街 山形県母親大会 9:30～12:00 九里学園高校	13 マカスさんと英語で 遊ぼう16:00～17:00 ふわっと	14 生活支援相談員 企画イベント 6/14(火) ほっこり温泉 天童市	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	16 華の会体験教室 13:30～15:30 置賜総合文化センター マクロビ教室 10:00～14:00 ふわっと	17 ままカフェサロン 10:00～14:00 置賜総合文化センター 米沢友の会料理教室 10:00～13:00 置賜総合文化センター	18 つくってあそぼう バルーンアート15:00～16:00 米沢市児童会館 自衛隊と米沢市民の 音楽のつどい14:00～ 米沢市民文化会館 冒険遊び場あそべんちゃー ランド <sup>®</sup> 10:00～16:00 青空保育たけの子
19 万世大路散策 8:30～15:00 万世大路現地 市民茶会 10:30～15:00 座の文化伝承館 ヨガ・テイ実習会 13:45～15:00 三條かの記念館	20 6/19 ・一念峰登山 9:30～12:00 長手登山口集合 ・おもちゃ病院 13:30～15:30 すこやかセンター ・琵琶演奏会 13:30～15:00 置賜総合文化センター	21	22 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター KMAダンスエクササイズ <sup>®</sup> 10:30～12:00 万世コミュニティセンター ふくしま就職応援センター 13:00～15:00 すこやかセンター	23 おしょうしな市 12:00～13:00 置賜総合支庁1F売店前 米沢中央高演劇部 定期公演16:15～ 米沢市民文化会館	24 ままカフェサロン 10:00～14:00 置賜総合文化センター	25 冒険遊び場あそべんちゃー ランド <sup>®</sup> 10:00～16:00 青空保育たけの子 ミュージカル ソングス メロディ 17:30～ 伝国の杜置賜文化ホール 歌声サロン 14:00～15:30 中部コミュニティセンター
26 週末寺子屋 13:30～16:30 林泉寺 ボランティア芸能部会 発表会10:30～15:00 アクティー米沢 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	27 6/26 ・一念峰登山 9:30～12:00 長手登山口集合 ・おもちゃ病院 13:30～15:30	28	29 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター	30	6/18(土) 避難者相談・交流会 10:45～15:00 山形ビッグウイング会場 送迎バス 米沢市役所8:30発	

☆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月の時候のあいさつに「向暑のみぎり(暑い季節に向かう頃)」がありますが、日増しに暑さを感じますね。特に代謝の良い私にとっては辛い季節に向かって行きますね～。

そして、生き物も活発な活動に入りました。スズメ等の鳥たちがヒナを育てる姿を見かけたり、娘が自転車で帰宅中にカモシカの親子を見かけたり。でも、あつと言う間に雑草が成長したり、夜は明かりに向かって虫たちが踊り出し始めるのは何とかならないかと考えるのは、わがままですかね～。

訪問の際は、この時期にしかできない楽しみを生活支援相談員にそつと教えてください。

☺