



一年の半分の6ヶ月が過ぎました。

今年は、5月1日から平成から令和へと新しい元号になり、大きな変化がありました。昭和生まれの私としては、「昭和は遙か遠くになりけり」の心情で正直、少し淋しく感じたりもしています。

皆さんには、この半年間で何かワクワクする変化とか嬉しい変化などあったでしょうか？ 私事ですが、今年になってからトイレを全面リフォームしました。快適な空間はもちろん、最新型？のトイレで中に入るとセンサーが働き『いらっしやいませ!』とも言うように、ふたが自動開閉する機能が気に入っています。来年は、浴室のリフォームが夢なのですが…

## 第1回 「#ロン この指と～まれっ!」

開催報告!!



令和元年6月14日

### 笹巻作り体験・交流会



講師に「米沢友の会」の島津さん、大友さん、堤さん、遠藤さんの4名のスタッフさんを迎えて、山形の伝統料理の笹巻作り体験しました。巻き方のポイントを教わりアドバイスを受けながら、



うまく出来上がりました!!



## 知っとく 7月 情報

今月の初めに、気象庁は臨時の記者会見で「命を守らなければならない状況が迫っている」として九州南部に早目の避難を呼びかけていました。そこで今回は、新しくなった避難情報を紹介します。

警戒レベル	取るべき行動	市町村が発令	気象庁が発表
5	命を守る最善の行動	災害発生情報	大雨特別警報*1 氾濫発生情報
4	避難	避難指示(緊急) 避難勧告	土砂災害警戒情報 氾濫危険情報 高潮特別警報 高潮警報
3	高齢者等は避難 他の住民は準備	避難準備 高齢者等避難開始	大雨警報 洪水警報 氾濫警戒情報 高潮注意報*2
2	避難行動の確認	-	大雨注意報 洪水注意報 氾濫注意情報 高潮注意報*2
1	心構えを高める	-	早期注意情報(警報級の可能性)

警戒レベル相当情報



### “まちのお地蔵さん” (健康一口メモ) Vol.50 『病と共に生きる、健康に生きる一難病と老いること』

治療法のない難病というものがこの世には数多くあります。治る当てもなく、また精神機能、身体機能が少しずつ低下していく病があります。「混乱、絶望を覚える。自分の置かれている状況が不安、楽観視できない、他者から見て、内面、外面がひどくみられているのではないか」という思いをきくことがあります。根拠のない楽観視はできないので、サバイバルするために、根拠のあるもの求めて、深く考えるようになるようです。これまでの生き方としての「何かであろうとすること」を脱ぎ捨てるようになっていきます。「立派な何かであろう」「ひとかどのものであろう」とする努力をやめる。それよりはむしろ「苦」と毎日向き合う舞台装置のなかで、壁、限界に直面し、それをすり抜ける、ささやかな抵抗をする。理不尽なのが当たり前と受け止めていくという精神が生まれていきます。

「やれることが減っていく中で、その中で楽しく選んでいく。その方が面白い」「苦と対面して生きることが大切であることを知った」「その状況が与えられて、楽しみ、幸せは自分が求め作っていかねばならない。また作ることができるものであることを知った」という境地にたどり着いていくようです。「時間は偉大である。そのことがあったからこうなったという法則があるように感じますね。変容していく自分を予想できる」という「信」にたどり着いていくのです。

翻って見ると、これは通常の老いのプロセスに加速度がついた状態と理解することもできます。絶望的と思える状況を、負けが見えている状況を受け止めていきながら、それを超えて、「楽」「幸せ」を生かされる心の可能性がここにあります。

Dr. 小林 恒司

皆さん、日頃から避難経路と避難場所を確認しておきましょう!

# 7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	4 福島市役所相談窓口 10:00～15:00 置賜総合文化センター	5 ナイトツアー ようこそ夜の博物館へ 19:00～20:30 米沢市上杉博物館	6 ほたるまつりイベント 18:00～21:00 小野川温泉
7 ほたるまつりイベント 18:00～21:00 小野川温泉  週末寺子屋 13:30～16:00 春日山林泉寺	8 マザーズおしごと相談会 セミナー10:30～、相談11:30～ ハローワーク米沢	9	10 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター	11	12	13 あわぶくぶくアート 10:00～12:00 米沢市上杉博物館
14 自衛隊と市民の 音楽のつどい 9:00～ 市民文化会館  Y-1グルメグランプリ 10:30～16:30 米沢市松川河川敷	15 <b>海の日</b> 米沢フルード音楽研究会 14:30開演 アクティール米沢	16	17 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	18	19	20
21 夏休みわくわくチャレンジ 10:00～16:00 (昼休有) 米沢市児童会館  おもちゃ病院 13:30～15:30 すこやかセンター	22	23	24 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター  福島県立高等学校 「体験入学」 24日～	25	26 ウッティコンサート 19:00～ tchBA	27
28 めろめろばんち Round14 11:00～19:00 米沢スキー場  万世朝市 8:00～10:00	29	30 野の花交流会 10:00～13:00 置賜総合文化センター  東北花火大会 19:30～21:00 松川河川敷	31			

17日(水)  
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

☆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月の下旬より、梅雨前線の影響によって西日本を中心に局地的に激しい雨を降らせているようです。『線状降水帯』は連続して襲う集中豪雨、予測は困難で大規模な災害につながるケースが多く条件がそろえばいつでもどこでも起きる可能性があるそうです。災害情報に耳を傾けて非常持ち出し品の準備、家族との避難場所の確認・話し合い等、日頃から気をつけて安全に過ごせるよう心構えが大事ですね。ジメジメした梅雨時期をエアコンや扇風機の上手な利用とこまめな水分の補給で夏をお健やかに過ごして下さいませ。