



なじょしたあ

米沢市社会福祉協議会
生活支援相談員
R1.8.1発行
Vol. 83

梅雨明けからは猛暑が続き炎天下だけでなく、室内でも熱中症に注意が必要になってきましたね。人間の体は熱い環境での運動や作業をはじめから3~4日経たないと、体温調節が上手にならないそうです。熱中患者の2~3割は室内での安静時に罹った方だといわれています。暑さに我慢は禁物です。高齢者と幼児は特に注意が必要です。エアコンや扇風機を効果的に使い、のどが渇く前に水分をこまめに補給し、汗をかいた時は塩分も忘れずに！この暑い夏を乗りきりましょう。

あぁ~ いい湯だなあ!



山形県内の主な公的「日帰り温泉」

本格的な夏、真っ盛り！
暑いからこそ熱い温泉で汗を流してゆっくり、ほっこりが一番です。
お出掛けの際にちょっと寄ってみてはいかがでしょうか？

① 《まほろば温泉・太陽館(高島町)》 ☎0238(57)4177
全国でも珍しい駅に温泉が一緒になった施設にあります。高島町の観光で一風呂浴びてみては？



② 《鷹野湯温泉・パレス松風(白鷹町)》 ☎0238(85)1001
赤松林に囲まれた森林公園内にあり、スパ-ツや温泉、宿泊施設と楽しみ満載の充実スポット



③ 《水沢温泉・水沢温泉館(西川町)》 ☎0237(74)4433
月山の麓、国道112号線沿い「道の駅西川」に隣接、海水浴、登山、スキーなどの行楽帰りに。湯上りに地ビールで乾杯！



④ 《舟唄温泉・テルメ柏陵 健康温泉館(大江町)》 ☎0237(83)4126
山形県のほぼ真ん中にある自然豊かな大江町、すぐ隣には「道の駅大江」も。もちろん源泉かけ流しです。『おしん』のふるさと



⑤ 《なの花温泉・なの花温泉田田(三川町)》 ☎0235(66)4826
庄内平野の美しい田園風景の中に、どっしり構えた庄家風造りの建物。



心をほぐす

LET'S 脳トレ



全国・お土産当てクイズ (ヒントはありません)
※全国各地の有名なお菓子の都道府県を教えてください。

- ① ひよこ饅頭
- ② 栗おこし
- ③ 八つ橋
- ④ 瓦せんべい
- ⑤ かもめの玉子
- ⑥ もみじ饅頭
- ⑦ ういろう
- ⑧ じゃがポックル



※ 答えは、裏面に載っています。



“まちのお地藏さん” (健康一口メモ)

Vol.51

『病と共に生きる、健康に生きる一家族のこころ』

病と共に生きているのは、患者さんのみではなく、その家族も同様です。家族は、その患者さんを支え、守り、回復を助ける役割を求められます。医者は患者さんに関わるのは診療時間のひと時にすぎません。しかし、家族の方は際限のない24時間営業のようになってしまいます。

誰かを、それが家族であっても救おうとすればするほど思うに任せないことに気が付かされます。背負ってしまう責任の重さ、それは時に人間が背負うことのできる限界を超えることがあります。それが命にかかわることがあればなおさらです。

命に対する責任を負うことができる者などいるのでしょうか。その人の人生の責任を負うことがそもそもできるのか。その人が家族であるがゆえに、不可能なことに向かって人間は駆り立てられてしまう。超えてはならない境界線を越えてしまいます。それが、家族の方の心に深い傷跡、疲れを残してしまう。そのことが、本人の病気の回復、快癒の陰に隠されて見過ごされてしまいます。

家族の方もケアを求めているし、サポートを求めている、また求めるべきなのです。医療がそのための受け皿でありたいとも思います。

本人の病と共に生きる家族は、傷とつかれだけを受け取るのではない。そこに驚くべき成長を見せられることがあります。「これからのち何があっても大丈夫」という大丈夫の心をそこに見ます。彼らの心に確かに形づくられているものがあります。それは、誰かのための心の居場所を自分の心に用意していることです。人間は誰しも自分の居場所を求める生きものでしょう。それはどこかにあるたまり場ではなく、だれかの心の中にあるに違いない。それを用意できる心は偉大だと思います。

Dr. 小林 恒司

8月イベントの予定

日	月	火	水	木	金	土
				1 夏休み寺子屋 13:00～17:00 春日山林泉寺 愛宕の火祭り 18:00～21:00 愛宕神社地蔵園	2 夏休み寺子屋 10:00～17:00 春日山林泉寺 米沢牛肉まつり 18:00～20:00 松川河川敷 納涼水上花火大会 19:30～21:00 松が岬公園の堀	3 夏休み寺子屋 10:00～17:00 春日山林泉寺 沖縄だらけの夏祭り 11:00～21:00 西條天満公園
4 まほらの夏まつり 10:00～16:00 高畠町文化ホール おりがみとはさみで 描くアートの世界 14:00～16:00 児童会館 もくもくクラフト 9:00～12:00 よねざわ昆虫館	5	6  	7 きっさ万世夏祭り 10:00～12:00 万世コミュニティセンター	8	9	10
11 山の日 米沢混声合唱団 演奏会 14:00～ 伝国の杜置賜文化ホール 万世夏祭り 17:30～21:00 万世コミュニティセンター	12 振替休日 米沢中央高校音楽部コンサート 14:00～ 米沢市民文化会館	13	14 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター 心の健康相談 9:30～ 置賜総合支庁 米沢駅前仮装盆 踊り大会18:30～ 駅前多目的広場	15 市民納涼・福祉盆踊 19:00～21:00 まちなかの広場	16 スペシャル!ままカフェ 親子でキャンプ10:30～15:00 たけの子 米沢灯籠流し 19:00～ 掘立川橋～文殊橋 市民納涼・福祉盆踊 19:00～21:00 まちなかの広場	17 スペシャル!ままカフェ 親子でキャンプ～10:00 たけの子
18 米沢東高等学校 音楽部弦楽班コンサート 14:00～ 児童会館 水鉄砲バトル 13:00～15:00 西條天満公園	19 マザーズおしごと相談会 10:30～, 相談12:00～ ハローワーク米沢	20	21 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター 山形交響楽団 ユアタウンコンサート 2019米沢公演 19:00～21:00	22 ウッディコンサート 19:00～ 米沢市民ギャラリー	23	24
25 鷹山公シホ°ジウム 13:30～16:40 伝国の杜置賜文化ホール 星空コンサート in"プラネタリアム" 夏" 11:00～11:45 14:00～14:45 児童会館	26	27	28 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター	29	30	31 米沢市立第七中学校 吹奏楽部 第15回定期演奏会 14:00～ 市民文化会館

☆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

『暑中お見舞い申し上げます』

先月末に、東北地方梅雨明けしましたが、今年の夏は暑く異常気象に感じられます。休息・水分補給を十分に摂って熱中症には気をつけて、この夏をのり越えましょう。私事ですが、用事があって関東方面に出掛けて来ましたが猛暑続きで体調管理に苦慮しました。水分補給しましたか??? 皆さんも、ご自愛ください。

粟飯沼⑧ 首崎橋⑦ 首崎⑥ 首末⑤ 首川④ 堀崎③ 堀野② 首園①

島