



なじょしたあ

米沢市社会福祉協議会
生活支援相談員
R1.12.1発行
Vol. 87

いよいよ今年も残すところ、あとひと月となりました。何かと慌ただしい年末ですが、そんな時こそ、ゆっくり落ち着いて今年1年を振り返ってみては如何ですか？何気ない日常にこそ、幸せがあるかもしれませんね。それに気が付かないだけで、平穩無事過ごせたと、そしてまた新たな年を迎えることのできることに感謝して、今年の締めくくりとしたいものです。『皆さん、良いお年を迎えてください』

スマイル第16弾

開催報告!!

令和元年11月8日開催

「絶景・三淵溪谷通り抜け参拝」の船旅に

そこは、まさに秘境！ パワースポットとしても有名な長いダム百秋湖。秋色に染まる湖でリフレッシュをして、その後の昼食はみんなで長井市に避難されている方が経営しているレストラン「アトリエ・パッション」でおいしい洋食を頂いてきました。是非、皆さんもお出掛けてみてはいかがでしょうか？！



おいで主催

クリスマス会

フレ〜！愛広場パート12

令和元年11月30日(土)



“まちのお地蔵さん” (健康一口メモ) Vol.55

『病と共に生きる、健康に生きる—自分に向い合うこと』

最近、若い世代を中心に、スマートフォン依存が問題になってきています。「何か理由があるわけではないが、みてしまう」「一人になるとみてしまう」「すぐ返信してあげないと失礼になる」「情報の流れに取り残されてしまうのではないかと不安になる」「わからないことがあるとすぐ調べたくなる」など様々ですが、「ただ一人あること」やその時間を持ちこたえることが難しくなっているのでしょうか。そして、自分に向い合うことから逃避したいという心情もあるかもしれません。

依存症という病気は、ただ何かの依存から離れるというばかりではなく、それに依存しないではいられなかった根本問題に向い合うことを要求します。そこには孤独感があるかもしれない、人生の不全感、無意味感があるかもしれない、あるいは封じ込めたい心の傷があるかもしれません。病気とは押しなべて、自分に向い合うことを、否応なく要求するものでもありましょう。自分の根本問題に向い合うことは、至難の業です、難行苦行です。

多くの場合、自分の根本問題に向き合うことを回避しようとして、その苦しみよりは、症状による苦しみを取ってもらえさえすればいいのだとなるのが当然です。一方、こういう場合もあります。「自分の根本問題を追及していくことは、自分の力だけではできない。支援してくれる仲間と共に、その問題に向い合っていくことで気づきが得られる。自己発見ができる。それを積み重ねていくことがいつしか喜びとなっていく世界がある。新しい生き方に目覚めていく。」

どちらの道を歩むことが、回復の道か、幸せの道か言うまでもないことでしょう。

Dr. 小林 恒司



参加者・スタッフを含め100名近くの方々にお集まりいただき盛大にクリスマス会が開催されました。寒い中、ご参加ありがとうございました。



12月イベントの予定

日	月	火	水	木	金	土
1 週末寺子屋 13:30～16:30 林泉寺 よねざわステージ フェスティバル'19 サウンド・オブ・ ミュージック 13:00～ 伝国の杜置賜文化ホール	2	3	4 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター	5 福島市役所相談窓口 10:00～15:00 置賜総合文化センター	6	7 聖夜のトランペット 13:30～ 伝国の杜置賜文化ホール
8 クリスマスお楽しみ会 9:30～17:00 米沢市児童会館	9	10	11 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター	12	13	14 こどもクリスマス会 14:00～15:30 米沢興譲教会 アロマを楽しむ ワークショップ 蜜ろうクリーム作り 10:30/13:30 広場カフェはるにれ
15	16	17 生活支援相談員 企画イベント 12/17(火) サロンこの指と〜まれっ! 10:00～15:00 置賜総合文化センター	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	19	20	21
22 なりきり紅白歌合戦 13:00～16:30 伝国の杜置賜文化ホール	23 マザース'おしごと相談会 セミナー10:30～, 相談12:00～ ハローワーク 米沢	24	25 クリスマス きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター	26 置賜学舎 冬休み寺子屋2019 「書道教室」 10:00～17:00 館山寺	27 御用納め 置賜学舎 冬休み寺子屋2019 「絵馬作り」 10:00～17:00 館山寺	28
29	30	31 大晦日				

☆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 ♪ 今年も残すところ僅かとなりました。

ところで、1月に新年の目標を立てた方は達成できそうですか？(できましたか?) 私の場合、目標を立てたこと自体を既に忘れていました。トホホホ・・・(〜;)

さて、我が家では、一年を振り返って、その年の十題(重大)ニュースを毎年発表をし合っています。昨年の第1位は広島県の平和記念公園と厳島神社への旅行でした、他は今では、当然すっかり忘れていました。来年こそは、「健康であること」を目標にして、忘れずに日々留意をして達成したいと思います。

兵