



なじょしたあ

立春の月の2月は暦の上では春ですが、今年は暖冬でまったく雪がなく、毎日の雪かき、小中学校のスキー授業中止や雪のイベント縮小等、米沢らしくない冬で少し寂しい気持ちも致しますが...もう春が訪れたかのような穏やかな冬をお過ごしかと思います。この時期、インフルエンザ、ノロウイルス等の感染症が流行していますね。また新型肺炎コロナウイルス感染拡大が恐れられております。日常の手洗い、うがい、マスク着用、アルコール消毒などで予防をしてこの冬を乗りきりましょう。

【第11回】



頑張っているよ！嬉しくなっちゃう！などみんなが楽しく元気になる『元気のもと』。今回は南相馬市小高区から避難された人生の先輩でもある田代ご夫妻を紹介します。

元気のもと！！

23年4月、お二人で娘さんの居る米沢に避難されました。そんなご夫妻はそれぞれに多才な趣味をお持ちで、毎日忙しくされております。



旦那さんはカラオケと日本画、特にカラオケはプロ並みの歌唱力で米沢に来てからNHKのど自慢に出場し、見事？鐘三つを鳴らした実力の持ち主です。最近では、置賜歌謡選手権大会で準優勝に輝きました。また、日本画は風景画を中心に50号の大作など今まで60作以上を創作。

一方の奥さんは趣味の絵手紙のほかに「書」に才能を発揮され、今年の1月に県内では数少ない調和体（書体の一種）の教授認定を授与されております。

お二人とも地区老人クラブに入っていて、お茶のみや講習会で地区住民との交流や歌の披露と作品展示などで積極的に米沢に溶け込もうとしていらっしゃいます。

そして、これからも「人生を豊かにするためゆっくり無理せず二人で楽しみ



〈生活支援相談員より〉 東日本大震災までは「昭和の湯」の名で銭湯を経営をしていた田代夫妻。故郷は「山も海も人情もあって、食べるものも本当にうまかった」としみじみと話す旦那さんの言葉には懐かしさのほかに、無念の思いにも聞こえました。

なるほど おばあちゃんの知恵袋



第6弾です。手軽に試せるものばかりですので是非参考にしてみてください！みなさんからの知恵もありましたら教えてください。

☆ ニットの穴あき・ほつれの直し方 (古ストッキングで修復する方法)

- 1.ストッキングを切ったら、切り口から一本の糸を抜き出して針に通す
- 2.ニットの穴の端に2~3回針を通して糸が抜けないようにする
- 3.穴の縁をかがるように、少しゆとりを持たせて縫い合わせる
- 4.縫い終わり部分も2と同様に、余分な糸を切れれば元通り！



☆ 排水溝のぬめり予防

使い終わったあとのアルミホイルを丸めて、キッチンの排水溝に入れておくとうぬめりや臭いを防いでくれます



☆ 緑茶で風邪予防

ビタミンCがレモンの約5倍も含まれているほか、風邪やインフルエンザなどのウイルスを殺菌するカテキンたっぷりなので、お茶を楽しんだ後のがらしでうがいをすれば、より高い予防効果を得られますよ



“まちのお地藏さん” (健康一口メモ) Vol.57

『病とともに生きる健康に生きる一歩むべき道』

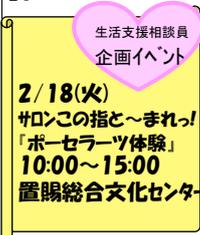
アルコール依存症の息子さんを持つ親御さんがこんなことをおっしゃっていました。「体が動かなくなって、維持していくのが精いっぱい。今日一日をどう過ごしていくかで満足していくのが一番。息子のことはあまり詮索しなくなってきた。」何とか息子が酒を飲まないようにコントロールしようとしてきたが、そのことの無力を悟り、手放すようになった心境が語られています。そしてただひたすら今日を生きる自分をいつくしむという道を歩んでいます。

うつをはじめとして病気を患っている方と話をすると、気が付かされることがあります。彼らは、無理をしたり、力が入ったりするとすぐ疲れてしまう。翌日の調子が悪くなってしまふと言います。彼らは、通常と比べると厳しい制約条件の中を歩かされているように感じます。一方、自分などは、彼らに比べると、無防備に、無思慮にむさぼるような生き方、よくばりな生き方、さらに、もっとと求めるような生き方をしていることに気が付かされます。彼らは自らの病気に促されながら、偏らない、こだわらない、むさぼらない生き方を掴み取りつつあるように思います。年を取っていくということもそういう道を開く契機なのかもしれない。

我々は、制約条件のあまりかからない自由な状態を健康、制約条件にがんじがらめにされることが不健康と考えがちですが、それが逆転して見えることがあります。限界や、制約はそれをこころが受け入れるときにその人にとっての歩むべき道を照らし出すものである。それはこころが正直に、素直に求めているものに出会う道でもある。やまいとはなんと不可思議なことかを思います。

Dr. 小林 恒司

2月イベントの予定

日	月	火	水	木	金	土
※福島県相談窓口 毎月第1・第3水曜日 10:00～12:00 万世コミュニティセンター内 13:30～15:00 避難者支援センターおいで内						1
2 節分の由来揭示 米沢市児童会館	3	4	5 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター	6 福島市行政相談窓口 10:00～15:00 置賜総合文化センター JAZZ Café Live 18:30～20:45 伝国の杜置賜文化ホール	7 雪灯籠 [♪] 点灯 17:30～20:00 上杉神社参道	8 上杉雪灯籠まつり 11:00～21:00 上杉神社周辺 雪に舞う集い 13:00～ 伝国の杜能舞台 雪どろろうまつり・雪の創作 14:00～15:30 米沢市児童会館
9 上杉雪灯籠まつり 11:00～20:00 上杉神社周辺	10	11 建国記念の日	12 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター ふくしま就職応援センター 相談会13:00～15:00 置賜総合文化センター	13	14	15
16 好楽・たい平 二人会 13:30～16:00 伝国の杜置賜文化ホール	17	18  2/18(火) サロンこの指と～まれっ! 「ポーセラーツ体験」 10:00～15:00 置賜総合文化センター	19 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 キャッシュレス使い方講座 10:30～12:00 すこやかセンター	20	21	22 中津川雪まつり 14:00～20:00 飯豊町旧中津川小中学校 春待ち市2020 10:00～16:00 川西町フレンドリー [♪] ラサ [♪]
23 天皇誕生日 遊び×体幹トレーニング 13:00～14:30 市営武道館2階柔剣道場 春待ち市2020 10:00～16:00 川西町フレンドリー [♪] ラサ [♪]	24 振替休日	25 ゲーデ・ピアノ三重奏団 18:00～19:00 置賜総合文化センター	26 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター	27	28	29

☆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

今年も早いもので1ヶ月が過ぎました。年末年始にかけて、屋根、道路には、例年になく積雪が少ない状況が続いています。(私も今までに経験したことがありません?)雪片付けをすることがないので私事ですが、体調にも支障をきたしているところです。冬場の運動には、雪も必要かなとつくづく思います。皆さん体調管理には十分に気をつけてください。