



なじょしたあ

米沢市社会福祉協議会
生活支援相談員
R3.9.1 発行
Vol.108

残暑御見舞い申し上げます

9月になり、あんなに暑かった夏がうそのようにすっかり秋めいた日々。急激な温度変化に体調崩していませんか？夏の暑さの疲れが出てくる頃です。秋の野菜、果物を沢山食べて夏の間弱った体をしっかりと整えて、コロナ感染症に備えて小野川温泉に出かけて見ませんか？

美人の湯 **小野川温泉ぶらり散策** 



大樽川

至米沢市内

即身仏御堂

鷹山堂

ウフウフファーム
ご家族連に 大人気

小学生 必見！

三沢東部小学校

ウフウフガーデン

河川公園

小野川温泉街

朝市

佐藤とうふ屋

米沢昆虫館
三沢コミセン

米沢田んぼアート

小野川スキー場

参加者にお米 2K プレゼン

米沢の奥座敷、小野小町ゆかりの小野川温泉散策コース

**即身仏御堂→米沢昆虫館→甲子大黒天本山
→尼湯→ウフウフファーム→ウフウフガーデン→鷹山堂**

至白布

丸田屋


足湯

尼湯

甲子大黒天本山
小野川温泉街を一望 必見！

ホテル 公園

小野小町ゆかりの薬師堂

 **“町のお地蔵さん” (健康一口メモ)** コロナ時代と治癒力一恐怖なしに生きる Dr.小林 恒司

先月、否定的な感情は免疫力を下げてしまうと申し上げました。コロナ感染症の全国的な蔓延にあって、日常が取り戻せないことや、生命や健康が第一義に考えられていないような自宅療養の在り方に憤りの声を聞くことも多くなりました。また、何よりコロナへの恐怖感はいやましているように思います。

臨床場面では様々な恐怖症の患者さんにお会いしますが、恐怖症の根源を探っていくと、その本質は、人間が決してコントロールできないものへの恐怖であることがわかります。すなわち死への恐怖です。生き死にとしての死、社会的な死、自己の連続性が断たれるという死、そうした死の恐怖が人間の心深くに巣食っている。影のようにいつも追いかけてくる。

先日、ある若者が飛び降り自殺を試みようとしているところを救いに出て、自らも転落死してしまったというニュースを見ました。また、自らが末期がんで余命いくばくもない薬物依存の方が、依存症者の仲間からの相談を受ける約束をしてそれを果たせず亡くなった話を聞いたことがあります。「俺でいいのか、俺は厳しいこともいうよ」が最後のやりとりだったそうです。

この二人に見えていたものは何だったのでしょうか。彼らは、「命の平等性」に目覚められたのではないかと思います。自分の命と眼前する若者の命、死を迎えんとする自分の命と仲間の命それが、全く同じ重さとして感受されていた。同じという認識すらどうでもよかったかもしれない。「命の平等性」の世界に目覚めた人は、死の恐怖はもはや問題ではなかったのではないか。人間の命は地球より重いという言葉はなんといい上がりでしょう。様々な障害を負って、必死に競技している人に順位をつける愚かさを思いながらこれを書きました。

米沢の伝統料理 No.5 いも煮



材料（4人分）

- ・里いも・・・600g～650g（12個）
- ・牛肉・・・280g
- ・平こんにゃく・・・120g
- ・豆腐・・・150g（1/2丁）
- ・長ネギ・・・120g
- ☆醤油・・・大さじ4
- ☆酒・・・大さじ3
- ☆砂糖・・・大さじ1.5
- ・水・・・800cc

作り方

- ①里いもは皮をむき、一口大にそろえて切り、塩でよくもみ、水洗いして一度さっと茹でておく。
- ②こんにゃくは手でちぎり、さっと茹でてあくを抜く。
- ③牛肉は4cmに切る。
- ④長ネギは斜めに切る。
- ⑤鍋に里いも、こんにゃくと、分量の水を入れ、そこに☆の分量を入れて火にかける。
- ⑥里いもに6分どおり火が通ったら、牛肉と残りの☆を入れて、あくを取りながら煮る。
- ⑦味を調べ、長ネギと豆腐を入れる。



9月のイベント情報



米沢男性合唱団 第29回定期演奏会	5日（日）	14:00～	米沢市市民文化会館
令和3年度 山形県能楽の祭典	12日（日）	開場10:00 始曲10:30 終了15:30	伝国の杜 置賜文化ホール
福島県相談窓口	15日（水）	13:30～	置賜総合文化センター
お野菜ごはん講座	24日（金）	10:00～13:30	万世コミュニティセンター
鈴木酒造が作る純米吟醸「甦る」 の原材料「さわのはな」の稲刈りを しよう！！	25日（土）	11:00～15:00	「道の駅川のみなと長井」近くの 最上川沿い田圃
パソコンであそぼう	26日（日）	①15:00～15:25 ②15:30～16:00	米沢市児童会館

☆上記について不明な点がございましたら、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ください。

Tel 0238-24-7881

編集後記

今年の「中秋の名月」は、9月21日。今年は8年ぶりの満月にあたるとのことで、晴れていればとても美しいお月さまを見ることができるそうです。なかなかお出かけもできず、楽しい行事も中止になる今日この頃。家族でゆっくりとお月見をするのもいいですね(^▽^)/月見団子は欠かせません!! (晴れますよーに！)

井