



なじょしたあ

米沢市社会福祉協議会
生活支援相談員
R4.8.1 発行
Vol.119

夏本番です!! 皆さん体調は大丈夫ですか? 夏野菜や夏ならではの食べ物がたくさん出回る季節です! 米沢では、お化けキュウリや大きい丸ナスは直煮にして食べたりします。「山形のだし」を作るのもオススメです(´▽`)n

暑い日が続きますが、水分補給を忘れずにお過ごし下さい(´ω´)ゞ



カフェ「なじょしたあ」でお馴染み「えほんや絵瑠夢さん」をご紹介します。



お気に入りを見付けてみて!



お馴染み「なじょしたあ」



えほんや絵瑠夢さんは、米沢市本町にある、町の電気屋さん安部利吉商店さんの中にあります。福祉協力店にも協賛していただいています。

安部美和子さんが、電気屋さんの利用しなくなったスペースに絵本屋を開設し「絵本の良さをもっと広めたい! 絵本は、子供だけではなく大人にも読んで欲しい!」と、現在たくさんの絵本はもちろん、小物や雑貨が並べられています。そんな可愛らしいお店のスペースは、様々な事で利用して欲しい。と、安部さんの御厚意で、私達のカフェ「なじょしたあ」をはじめ、たくさんのワークショップの方々がスペースを活用させていただいており「人と人の繋がり」の場所「みんなの憩いの場」となっています。安部さんは、笑顔が素敵で優しく気さくで話しやすい方で、色んな資格や経験の持ち主で、最近は「終活アドバイザー」を取得されている事が判明! 「いつでも相談に乗るわよ。」など、笑いを交えいろいろな話をしてくれます。カフェの時も普段の時も気軽に立ち寄ってみて下さい。きっと素敵な出会いがあるはずですよ(●´ω`●)



安部 美和子さん



可愛い雑貨もあります!



“町のお地蔵さん” (健康一口メモ)

布施とは何か—与えることと、受け取ること

安部元総理襲撃事件によって、統一教会の問題が再びクローズアップされる昨今です。そこでは、高額な布施によって、一家が崩壊していく悲劇が問題になっています。オウム真理教の教祖も「究極の布施をせよ」と語っていたと記憶します。布施の在り方をつぶさに見ますと、布施をすること（お金を払うこと）によって、死後の安楽や悟りが約束されるという幻影にとらわれて、布施をしないではいられないという心理状態に陥っているのが分かります。死後のありもしない約束のために、我先にと、布施を競う。これは一攫千金を狙うギャンブラーの心境に近いことでしょう。死後の平安の安楽のあるいは選別の約束に包まれている感覚はそう長くは続かないでしょう。だから布施をしてそれを何度でも取りにいかななくてはならなくなる。これははっきとした依存症であることが分かります。

布施とは与えることですが、与えることの本質とは何か。人間が真に与えられるものは何でしょうか。ある、老人施設にワクチン接種におもむいたときのこと、認知症の女性が、こちらに笑顔振りまいて、ありがとうございますと声をかけられました。白衣を着た人間に彼女は共鳴し、安心立命を得たのでしょう。それが感謝の言葉となって返された。それ以前に彼女は笑顔を我々に与えていたのです。与えることと、受け取ることがそこに同時に起こっている。笑顔と感謝の言葉を与えられた我々は、それだけを受け取ったのではない。認知機能が低下しても、与え、共鳴し、感謝する心を失わずにいる人間の心の本来的なあり方への感銘を与えられると同時に、その心への共鳴をたださげている。ただ与え、ただ受け取るということが同時に、相互に起こっている世界を前に、あのバカげた布施は一文の値打ちもないことでしょう。

Dr.小林 恒司

米沢の伝統料理

こしゃってみねが？

おばけきゅうりの直煮の材料 (2~3 人分)

- ジャンボきゅうり … 600g (今回は2本で600g)
- カツオ削り節 … 8~10gほど
- 醤油 … 大さじ3と1/2
- みりん … 大さじ2と1/2
- 砂糖 … 大さじ2と1/2



①きゅうりは両端を切り落とし、ピーラーなどでただらに皮をむきます(皮は8~9割むけばOKです)。きゅうりを縦に半分に切りスプーンで種を取り1.5cm幅に切ります。

②①を鍋に入れ、キュウリが浸るくらいに水を入れ煮る。

③ある程度煮えたら、調味料とカツオ削り節を入れ20分~30分ぐらい炊く。

④粗熱が取れたら出来上がり。

削り節の他にも、ツナ缶やサバ缶・挽肉や鶏肉でも美味しく出来ます。冷えても美味しいですよ。

山形のだし

材料 (作りやすい量)

きゅうり 1本・なす 1本

おくら 4本・大葉 5枚

みょうが 1~2個

納豆こんぶ (あれば) 2~3g

■ ※ガゴメ昆布やとろろ昆布でも◎

めんつゆ (3倍濃縮) 大さじ2~3



① 納豆こんぶを水に浸しておく。がごめ昆布やとろろ昆布の場合は刻んでおく

② なすをみじん切りにし、水に浸しておく。その間、数回水をかえる。※変色防止。変色が気にならなければそのままでも◎

③ なす以外の材料も全部みじん切りにして混ぜる。手切りでも◎

④ 納豆こんぶの上澄みの水を捨て、野菜と混ぜる。

⑤ めんつゆで味付けする。このレシピは薄めの味付けになっています。めんつゆの他に白だしなどでも◎お好みで！

⑥ すぐでも食べられますが、翌日の方が味が馴染んでより美味しくなります！



8月・9月のサロン・イベント予定

カフェ「なじよしたあ」

8月16日(水) サロン「この指と~まれっ!」糸かけアート交流会を開催

色々な色の糸で作品作り! 夏休みの工作にも最高です! 子供の参加も大歓迎!

8月24日(水) カフェ「なじよしたあ」を開催!!

10時~16時まで自由来所のサロンです。まちの電器屋エルムアベさんの場所をお借りして行います。生活支援相談員がお茶とお菓子を準備してお待ちしています!

9月11日(日) 米沢スキー場で自然満喫! マルシェ&リフレッシュデー! が開催されます!

10:00~16:00 米沢スキー場でマルシェを含む親子で楽しめるイベント。詳細は、わかり次第お知らせします。

※コロナウイルスの感染状況によっては、サロンやカフェの開催を中止する場合がありますので、宜しく願い致します。

開催報告!! 令和4年7月13日



7月は5名の方が遊びに来てくれました。皆さんもぜひ遊びに来て下さいね!!

お問い合わせ先

米沢市すこやかセンター内 米沢市社会福祉協議会

米沢市西大通1丁目5-60(生活支援相談員:井上・堀江)電話・窓口は平日8:30~17:15まで

TEL 0238-24-7881 携帯 080-5228-5430 080-5228-5342

FAX 0238-24-7861 e-mail honobono-eshakyo@tiara.ocn.ne.jp

