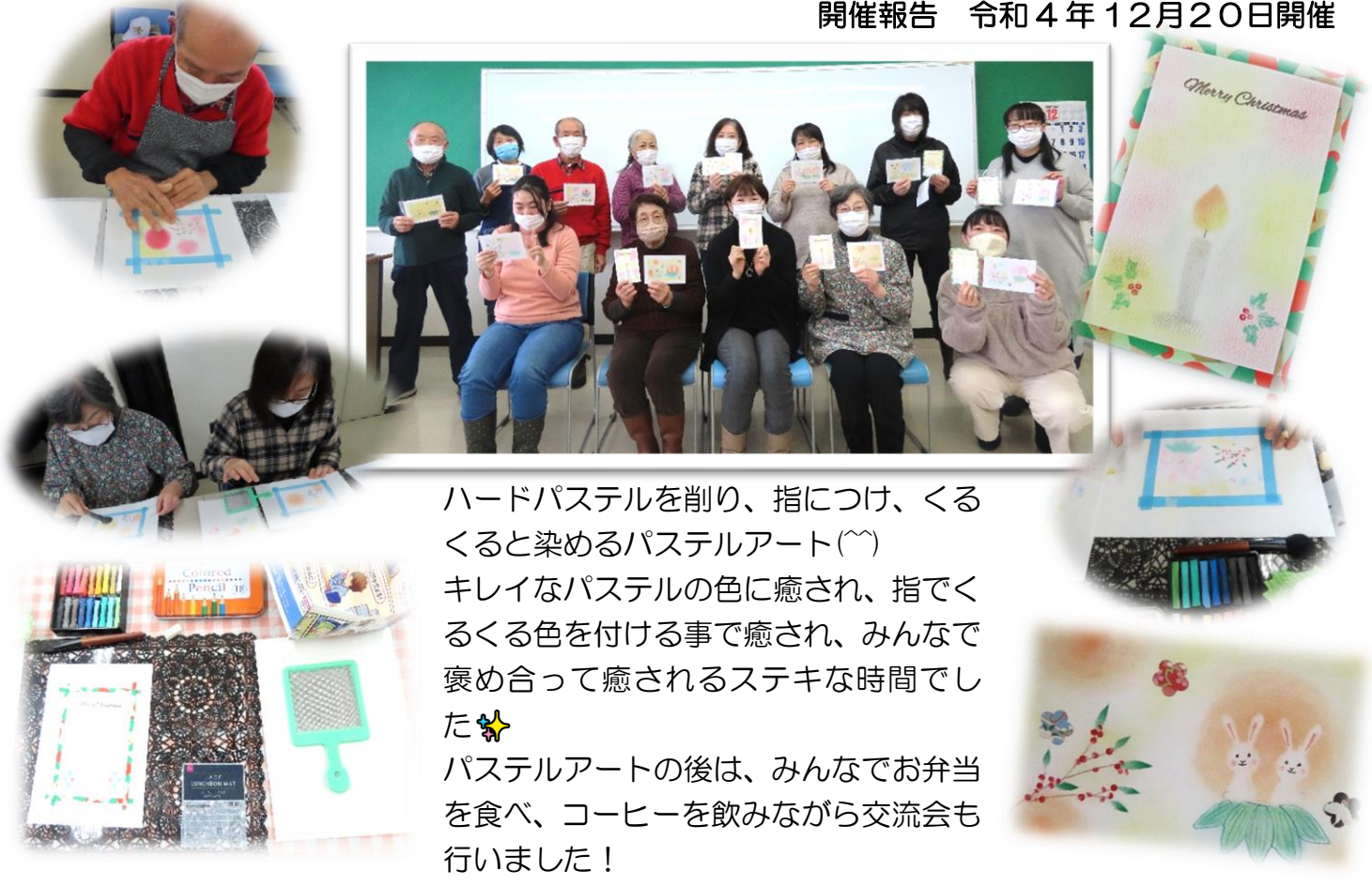




## この指と〜まれっ! パステルアート体験交流会

開催報告 令和4年12月20日開催



ハードパステルを削り、指につけ、くるとくると染めるパステルアート(^)  
キレイなパステルの色に癒され、指でくるくる色を付ける事で癒され、みんなで褒め合って癒されるステキな時間でした☆  
パステルアートの後は、みんなでお弁当を食べ、コーヒーを飲みながら交流会も行いました!



### “町のお地蔵さん” (健康一口メモ) マインドコントロールを超えて

統一教会をめぐるマインドコントロールの定義は国会で掘り下げられませんでした。残念ながら我々の人間関係にマインドコントロールは影を落としています。果たしてマインドコントロールから無傷な人間はいるのでしょうか。

私が、外来で出会う人々はすべてがマインドコントロールの犠牲者といっても過言ではありません。「ねばならない」という十字架を背負い、それがかなわない自分を責めている。

マインドコントロールの仕組みはこんな具合です。有無を言わず、自分でも理解できないものを受け入れざるを得ない状況が作られます。その時に自分の感情は無視して、それを自分の中で理想化していきます。自分の中に定着した理想にたどり着かなければならないという構えが作られるようになり、理想にとらわれていきます。自分の本当の思いは無視するようになり、本人の独自の価値観が育たなくなります。そして、理想に合致しない自分を責めさいなむようになります。自尊感情、自己肯定感は育ちません。そして愛され承認されたいがゆえにスペシャルな自分でなければならないという信念が生まれます。自分もマインドコントロールするようになり、そしていつしかバランスを崩していく。これは遅かれ早かれ時間の問題です。

我々はマインドコントロールなき関係はあるだろうかと問うてみる必要があります。関係からマインドコントロールを一掃できたら、人類は新しいステージに立っているに違いありません。被災地支援で教えられたことが一つヒントになります。人の話をただ聞かせていただくなかで、自分を越えた偉大なものに出会わせていただきました。相手の中の偉大なものに出会うことによって、自分の支配欲を溶かしていくことができる。老若男女、社会的な地位など関係なく相手の偉大なものに出会う道をともに歩みたいものと思います。

Dr.小林 恒司

# 米沢の 伝統料理

こしゃってみねが？

## 雪菜のふすべ漬け

### 材料

雪菜 700g

塩（雪菜の2%の量） 14g

“さっと湯通しする”という方言をふすべると言います。雪菜をふすべることにより、独特の辛みが生まれます。

### 作り方

1. 雪菜は根元を切り落として2～3センチの長さにカットする。
2. 沸騰した鍋に雪菜の入ったざるを3～5秒間熱湯に浸したら素早く取り出し、湯を切って上下を返して全体を馴染ませる。これを3回繰り返す。（この間火をつけたままにする。）
3. 全体が均一になるように上下に返して、ふたをして1分から1分30秒蒸らす。
4. たっぷりの水を使い、よく冷ます。
5. 雪菜の2%の分量の塩を加えてよく揉みこむ。
6. 雪菜をポリ袋に入れ、空気を抜いて、口を閉じる（辛みが抜けるため、薄手の袋は使わない）。雪菜の1.5倍から2倍の重しをして、冷蔵庫に入れる（水が出たら重しを半分にする）。
7. 2日漬けると独特の辛みが出る。3～4日漬けると食べごろになる。



## 1・2月のサロン・イベント予定

1月11日（水）カフェ「なじょしたあ」を開催！

10時～16時まで自由来所のサロン。えほんや絵瑠夢さんの場所をお借りして開催。お菓子と飲み物を準備して待っています！

1月24日（火）サロン「この指と～まれっ！」

ヨガ・懐メロ交流会を開催！

ヨガで日頃の疲れやストレスから身体を解放しましょう！運動はちょっと…という方には、懐メロをレコードで聴くのはいかが？昼食はお寿司をとってみんなで新年会!!小林先生の個別相談会も実施。参加申し込みお待ちしております。

2月9日（木）カフェ「なじょしたあ」を開催！

10時～16時まで自由来所のサロン。えほんや絵瑠夢さんの場所をお借りして開催。お菓子と飲み物を準備して待っています！

2月のサロン「この指と～まれっ！」

大人気!?こけテラリウムを作ってみようか検討中…お楽しみに☆

## カフェ

## 「なじょしたあ」



開催報告 令和4年12月14日開催



9名の方が遊びに来てくれました！  
たくさんの種類のお茶を準備しています。  
ぜひ遊びに来てくださいね！

### お問い合わせ先

米沢市西大通1丁目5-60

米沢市すこやかセンター内 米沢市社会福祉協議会

TEL 0238-24-7881 携帯 080-5228-5430（生活支援相談員：井上）

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

電話・窓口は平日 8:30～17:15 まで

