

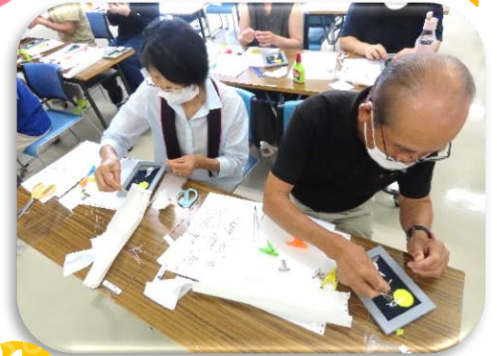
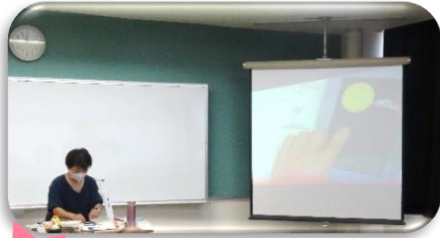


# なじょしたあ

米沢市社会福祉協議会  
生活支援相談員  
R5・9月号  
Vol.132

## ★この指と～まれっ!★ 幸せを呼ぶ水引きアート

開催報告 令和5年8月29日開催



植野みどり先生ご指導のもと、水引でお月見ウサギを作りました(^^♪みなさん細かい作業も「手先の運動だ！」と頑張って可愛いウサギを完成させていました!!



### “町のお地蔵さん” (健康一口メモ) 戦わない生き方

ボードレールは「この世は病院である」と言いました。今回は3人の病人の話をして。一人目の病人は病気をしたことによる制約条件をかつての比較的健康だった姿を比較することによって、大きいものにしてしまい、その制約条件をなくそうとして様々に努力をしようとします。ある程度はうまくいくのですが、かつての自分の幻影を追い続けることによって苦しみ、かえって回復を妨げてしまいます。そして常に不全感とともにあります。二人目の病人は、病気であることをどうということもないと過小評価します。内心は衝撃を受けているはずですが、その病気からのアラームを聞くともなく、向かい合うこともなく、何でもないことにしておくための防衛に必死です。いつも恐怖と隣り合わせです。体の変調を自覚していながら、それをある目的意識の背後に追いやってしまっ、取り返しのつかないけがをするに至ったあるアスリートの生き方に似ています。

3人目の病人は、少し違っています。病気が与える不自由さと戦うこともなく、何でもないことと無視したりもしません。心身とよく対話しながら、病気であってもなお幸福に生きる道があることに気が付いています。その困難性があっても安らぎ、喜びを生きることを妨ることのない自由の本質に気が付いています。完治しない様々な病気に罹患して、悲壮感がないといえようになるでしょう。しかし、この病人はその悲壮感ともはや戦ってはいません。それをそのままに生きながら、それをどうこうしようとする戦いをやめたときに、そこに安心立命の広がりの世界に出会う。その人の口について出る「感謝」という思いは、一つの謎であり、簡単にわかってはいけない思いのように思いました。この世が病院であるならば、3人目の病人のようでありたいと思いました。

Dr.小林恒司

# 知っとく情報 ～米沢市の防災～

9月は防災月間です。非常時持出品の準備・点検を行いましょう。



## 非常時持出品の準備&チェック

いざというときすぐに持ち出せるように、日ごろから準備・点検しておきましょう。

### 非常時持出品(例)

事前に準備出来ているか、チェック☑しましょう。

#### 携帯ラジオ



- ラジオ
- 電池(多めに用意)

#### 救急医療品



- 常備薬
- きず薬
- かぜぐすり
- 鎮痛剤
- ばんそうこう
- 包帯
- 胃腸薬
- お薬手帳コピー

#### 貴重品



- 現金
- 印鑑
- 健康保険証
- 預貯金通帳
- 免許証
- 権利証書

#### 懐中電灯



- 懐中電灯(出来れば一人にひとつ)
- 電池(多めに用意)

#### 非常食品等

- 非常用食品
- ミネラルウォーター
- 離乳食
- 粉ミルク



#### その他

- 衣類(下着・上着など)
- 生理用品
- 缶切り
- 紙皿
- 水筒
- ウェットティッシュ
- ヘルメット
- 防災マップ(本書)
- タオル
- 紙おむつ
- 栓抜き
- 紙コップ
- カップ
- ライター
- ラップフィルム  
(止血や食器にかぶせて使う)

情報提供 米沢市 HP より

## 簡単レシピ紹介コーナー ココナッツミルクのフランマンジェ

### 材料 (60 mlの容器で 7 個分)

- A ココナッツミルク 250 ml
- 牛乳 100 ml
- 生クリーム 50 ml
- グラニュー糖 大さじ 2
- 塩 少々



- ゼラチン 5g
- アマレット (香りづけに好みで) 大さじ 1
- ミント、ブルーベリー 適量

※ココナッツミルクと牛乳は、合わせて 350 mlになるように量を調整。

### 作り方

- 1 ゼラチンを水 (大さじ 1) でふやかしておく。
- 2 鍋に A を入れ火にかける。沸騰直前で火を止め、1のゼラチンを加え完全に溶けるまで混ぜる。
- 3 2をボウルに移し、底に氷水をあて、アマレットを加える。とろみがつくまで混ぜながら冷ます。
- 4 器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。ミントやブルーベリーを飾る。

婦人之友 8月号より抜粋

### 《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・斎藤)

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



社協 HP