



なじょしたあ

米沢市社会福祉協議会
生活支援相談員
H28.9.1発行
Vol. 48

十五夜(旧暦8月15日)は一年で最も月がきれいな夜とされています。大きな満月は「中秋の名月」とも呼ばれ、おだんごやすずきなどをそなえてお月見をします。今年の十五夜は9月15日まさしく十五夜ですね。小さい頃、十五夜なのに15日じゃない別の日にお月見をして戸惑ったことも。でも、母と一緒にだんごを作ったり、柿や栗、すすきを飾って縁側でお月見をしたことが思い出されます。皆さんも是非、美しい秋の名月を眺めてみては。(晴れるといいなあ～)

知っとく情報

～よねざわ市の防災～

9月は防災月間、そして9月1日は防災の日です。1923年(大正12年)に関東大震災が発生した日であることと、暦の上では二百十日にあたり台風を迎える時期でもあるからです。そこで今回は「米沢市の防災」を取り上げてみました。

●米沢市は災害の少ないまち??

近年は大雪による雪害はあったが大規模な水害や土砂災害、大きい地震もほとんどなかった(東日本大震災時も)。

●しかし、災害は突然襲ってきます!!

米沢市内にも活断層(長井盆地西縁断層帯M7.7。今後30年以内に発生する確率0.02%以下)があり、地震や台風や特に局地的な集中豪雨の発生と災害が考えられます。



【米沢市の取り組み】

★米沢市では地震ハザードマップ(揺れやすさマップ)や洪水ハザードマップ(洪水避難地図)を作成しています。簡単に入手できますので是非皆さんの手に置くことをお勧めします。



★米沢市指定避難場所

市内の小中学校、高校、各地区コミセン等が町内ごとに指定されています。日頃から自分の避難場所と経路を確認しておきましょう。

★市が発表する情報

避難準備情報

・洪水や土砂災害が発生する可能性が高まった時



避難勧告

・人や家に被害が及ぶと判断された時



避難指示

・大規模な災害が見込まれる時

※情報は市の防災行政用無線、エリアメール、広報車、地元ケーブルテレビ、コミュニティFMなどで伝達されます。

自然の力(大雨、地震の発生)を防ぐことは出来ませんが被害を最小限に抑える『減災』は可能です。まず、「自分の身は自分で守る!」ことが一番です。非常持ち出し品などの日頃からの準備が何よりも大事です。

なるほど おばあちゃんの知恵袋



便利グッズが手軽に安く手に入る昨今ですが、あ～こんな使い方もあったんだ、あ～これで代用することもできるんだ、ということありますよね。ちょっとご紹介します。

ツナ缶に穴を開けて芯(ティッシュ)を差し込むだけで簡易口ウソクができます。油漬けのものであれば、他の缶詰でも代用可能です。缶の油が燃料となって、2時間ほど持ちます。ティッシュの他には綿や麻の紐、コーヒーのフィルターなどでも。ツナは燻製味で食べられます。



室内の洗濯物を早く乾かす方法として、新聞紙を一度くしゃくしゃと丸めてからまた広げたものを、室内干しの洗濯物の下に敷くと、乾きが早くなります。新聞紙が余分な湿気を吸ってくれるうえ、気になるニオイもとってくれます。



ペットボトルで肩こり解消。ペットボトルにお湯を入れて首回りのマッサージ。50～60℃くらいの温かさのお湯でコリをほぐします。全身に温かい血液が循環するので、冷え性改善にもなります。



“まちのお地藏さん” (健康一口メモ) Vol.16

『免疫力を高める、病気を克服するーその2』

フルトヴェングラーという音楽家をご存じでしょうか。その晩年は神的な存在にまで高められた伝説的な指揮者です。彼の死に際して妻はこうコメントしています。「彼は肺炎で死んだのではありません。もう生きていたくなかっただけなのです。」人生の困難に際して、生きることの放棄を選択したこの音楽家と、震災という困難性の中でなお生きることを選択し続ける多くの人々との対比は興味深いものがあります。確かに、生命を放棄しようとする心の傾斜が、心身の失調の引き金になることがあるように思うのです。困難性にあって何が生からの退却を溶解させているのでしょうか。何が生命への意志のようなものを保たせているのでしょうか。その何かについてのヒントめいたものを傾聴を通じて教え諭されてきたようにも思います。それは、自らの生命を私化しない態度、生命を預かりものとするような意識のように思います。生命を自分の所有物と思えば、それを投げ捨てることもできる。粗末にすることもできる。命をどこかで預かりものと感じていればこそ、どういう状況にあっても生命をいつくしもうとする。そういう力のようなものを感じることもあるのです。だから任せること、ゆだねることができる何かに出会うこともできる。そういう精神が、免疫力をささえているのだと教えられました。

Dr. 小林 恒司

9月イベントの予定

日	月	火	水	木	金	土
				1	2 ままカフェサロン 10:00～14:00 万世コミュニティセンター	3 おきたま産直市 8:00～9:00 置賜総合支庁玄関前 ピザを作って食べよう 10:00～15:30 青空保育たけの子
4 オーガニックフェスタ米沢 9:30～14:00 米沢卸売センターP-PAL 米沢商業高校吹奏楽 演奏会14:00～ 米沢市民文化会館 米沢男性合唱団 定期演奏会 14:00～ 伝国の杜置賜文化ホール	5 マザーズおしごと相談会 おしごと10:30～、相談11:30～ ハローワーク米沢 9/4 月釜 10:00～15:00 座の文化伝承館 手仕ごと広場 Life Rope 10:00～16:00 伝米沢店	6	7 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター	8 おしょうしな市 12:00～13:00 置賜総合支庁売店前 うごく能舞台 17:00～ 伝国の杜置賜文化ホール 犬伏垂里ヴァイオリン コンサート 19:00～ カフェハウス・パ・ウザ	9 ままカフェサロン 10:00～14:00 万世コミュニティセンター 野の花交流会 10:00～13:00 愛宕コミュニティセンター 絆の畑収穫祭 10:00～11:30 よもぎの会畑	10 むかしむかしをきこう 14:00～15:00 伝国の杜体験学習室 つくってあそぼう 15:00～16:00 米沢市児童会館
11 みんなの防災フェア 10:00～16:00 アクトイ米沢周辺 東光蔵開き 10:00～15:00 小嶋総本店 ドラマチック戎市 10:00～15:30 桐町通り商店街路上	12 9/11 山形県能楽の祭典 9:30～16:30 伝国の杜能舞台 米沢野外音楽祭 10:00～21:00 西條天満公園外	13	14 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター KMAダンスエクササイズ 10:30～12:00 万世コミュニティセンター 合同企業面接会&求職者セミナー 12:00～、説明13:00～ グランドホクヨウ	15 華の会体験教室 13:30～15:00 コープ米沢事務所 9/14 Eigoでランチ 12:00～13:00 国際交流プラザ「アークス」	16 ままカフェサロン 10:00～14:00 万世コミュニティセンター	17 消防ふれあいフェスティ バル10:00～13:00 米沢消防署 敬師のこころライブア ップ コンサート 16:30～19:00 羽黒神社(山上地区)
18 めろめろばんち 11:00～19:00 八幡原公園 白子神社まつり 9:00～ 白子神社境内 二胡を楽しむ ①13:00～②15:00～ 座の文化伝承館	19 敬老の日 米沢六中吹奏楽部 演奏会 14:00～ 米沢市市民文化会館	20 バスの日 終日無料 市民バス全路線、循環バス 南回り乗り放題	21 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 すくすく農業体験 10:00～12:00 青空保育たけの子	22 秋分の日 まちなかアート市場 10:00～16:00 ナセBA, 西條天満公園	23 ままカフェサロン 10:00～14:00 万世コミュニティセンター 国際交流芋煮会 10:30～14:00 松川河川敷	24 なせばなる秋まつり 10:00～17:00 松が岬公園周辺 絆の畑. ワンコイン食 事会 10:00～14:00 よもぎの会畑・食堂 米沢五中吹奏楽部 演奏会 14:00～ 米沢市市民文化会館
25 なせばなる秋まつり 10:00～16:00 松が岬公園周辺 米沢卸売団地まつり 9:00～15:00 米沢卸売団地 伴淳映画祭2016 10:30～、13:00～、14:45～ 伝国の杜置賜文化ホール	26	27	28 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター KMAダンスエクササイズ 10:30～12:00 万世コミュニティセンター	29	30 ままカフェサロン 10:00～14:00 万世コミュニティセンター 原子力損害賠償個別 相談会 10:00～16:00 すこやかセンター	

☆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

9月に入っても、まだまだ暑い日が続いていますね。今年の夏は、大変暑かった・・・『私事ですが 水分補給を十分に摂りながら夏場をのり越える事が出来ました』皆さんは、如何でしたか？

9月以降、山形県内各地でイベントが開催されます。米沢も「第5回なせばなる秋まつり」を初めとしてイベントが目白押しです。皆さんも、お出かけしては、如何でしょうか？

☆ 今後も、訪問の際、お気軽にお声をかけてください。

