



なじょしたあ

米沢市社会福祉協議会
生活支援相談員
R4.2.1発行
Vol.113

2月3日は「節分」ですね。昨年の暮れからの大雪に見舞われた米沢では、指折り数えて待っていたと思います。私もその一人です。節分には、豆まきがつきものですが、豆（魔滅）には「邪気を払う霊力」が宿っていると考えられ、無病息災を祈り時かれるようになったとか。「福は～内！ 鬼は～外！」皆さんに「福」がたくさんきますように。



この指と～まれっ！



和菓子作り体験

開催報告！！令和4年1月19日(水)



私の自信作



おいしくな～れっ



松嶋屋（高橋一平）さんを講師に迎えて牡丹、桜、ふきのとう、梅の4種類の和菓子を皆さん楽しく時間を忘れて制作しました。



“町のお地蔵さん”（健康一口メモ）

コロナ時代と治癒力—命の重さぎりぎり生きる

コロナの時代もいよいよ最後の大峠に差し掛かっているように思います。感染症の問題が、命の問題というより政治的な問題として語られることがあります。社会、経済を立ち行かせるために社会として命の犠牲をどこまで許容すべきかについて声高に言う人がいます。そうした意見に全く理がないとは申しません。しかし、命の重さやそれを失うことの大きさについてどれほどの心の痛みをもって言っているのか疑問に思うことがあります。

先日、余命宣告された乳がんの女性の話をきく機会がありました。「死ぬんだからどうでもいいという気持ちもある」と語る彼女の眼はそれとは全く違う相貌をしていました。いろいろな人に支えられて、心と心がつながった瞬間の積み重ねの中で「私は幸せ」と語っていました。様々な罪を犯し、後悔だらけの人生、トラウマだらけの人生の終局に、すべて自分の問題であったことが自然と悟られ、そして、いろいろなことが感謝に転じられていました。想像もできないような意識の高みに最後まで駆け上がっていかうとする魂の偉大さに触れました。

語られたことよりも胸を打ったのは、彼女のまなざしでした。とめどなく涙を流していたその眼は何かを強烈に訴えていた。そのメッセージを言葉に翻訳するには言葉が貧弱に思えました。一生かけて翻訳すべき謎と思いました。

「私は、生まれたくて生まれてきたんだ。生きてたくて生きてきたんだ。感謝と喜びをもって命の重さぎりぎりに生きたいんだ」訳せているのはこのくらいです。彼女のまなざしは、あらゆる芸術よりも芸術でした。そのまなざしは決して消えることのない、いのちの炎の奔流とつながっていると思いました。私はどんなことがあっても命の側に立って生きていこうと思いました。

Dr,小林 恒司

頭と心をほぐすなぞなぞ LET'S 脳トレ

今回はクイズを作ることが大好きな小学2年生の
ひろと君よりクイズを提供頂きました◎
ぜひ、チャレンジしてみてください!!
答えは一番下にあります。



Q1 奈良時代の大仏と昭和時代の大仏、
どちらが先にたつたでしょう？

Q2 三かくなのに四かくに見えるものは？

Q3 『ひ』で丸を書いて
何と読むでしょう？

ひ ひ ひ
ひ ひ ひ
ひ ひ ひ
ひ ひ ひ

Q4 『か』で丸を書いて
何と読むでしょう？

か か か
か か か
か か か
か か か

Q5 『に』で丸を書いて
何と読むでしょう？

に に に
に に に
に に に
に に に

米沢の伝統料理シリーズ No.10 小野川豆もやしの冷や汁

《材料》 4人分

小野川豆もやし	50g
雪菜	100g
ほうれん草	150g
干し椎茸	2枚
ホタテ貝柱缶詰	1缶
凍みこんにやく	2枚
浸し汁（干し椎茸の戻し汁など）	300cc
醤油	大さじ2
みりん	大さじ3
砂糖	少々

《作り方》

- ①干し椎茸と凍みこんにやくは別々に水で戻します。
- ②小野川豆もやしは根を切り落とし、水から茹でて、食べやすい大きさに切ります。
- ③ほうれん草は塩を入れたお湯で茹でて食べやすい大きさに切ります。
- ④雪菜は3～4cmに切り、ザルごと熱湯に通し(60秒程)、水に入れて冷まし、少し塩を振って、袋に密閉して1時間程置きます。(辛みが増します)
- ⑤水で戻した干し椎茸と凍みこんにやくを千切りにします。
- ⑥出汁（干し椎茸の戻し汁）に、醤油、みりん、砂糖を入れ、ホタテの貝柱缶詰を加え、さっと煮て、汁と一緒に冷やしておきます。
- ⑦全部を混ぜ、冷所に1時間から一晩おいて味をなじませたら完成です。

☆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。

電話 0238-24-7881 携帯 080-5228-5430(井上) 080-5228-5342(佐藤)

編集後記

米沢でもコロナ感染者が増え、2月3日からまん延防止等重点措置区域に追加されました。そのため、2月15日に予定していたサロン「この指と～まれっ！」ポーセラーツ体験は3月29日に延期させていただきます。改めてお知らせを郵送いたします。また、2月は面談を行わず、広報紙をポスティングすることとしました。何かあれば、もちろん何もなくても、お気軽にお電話やショートメールで連絡下さい(^▽^)/

井