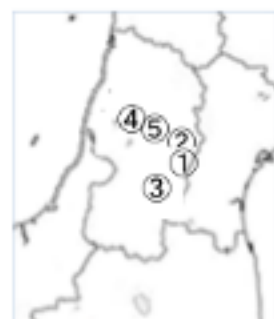




連日、暑い日(猛暑、酷暑)が続いていますが、皆さん体調はいかがですか？ 気象庁では「今までに経験したことのない暑さ」、更には「命にかかわるような暑さ」との表現で警戒を呼びかけています。これは、異常気象を通り越して「災害」とまで指摘しています。例年ですと、お盆が過ぎれば涼しくなるはずですが、果たして今年は・・・？と心配してしまいます。そこで今年の8月は体力維持のために、高価な米沢牛を食べ、高級なワインを飲んで、高質な睡眠に心がけましょう！ 但し、私にできればですが・・・ (H)

## 夏だあ～！ パワースポット紹介

たくさんの山々に囲まれた山形県内には、大自然のエネルギーに溢れた場所がたくさんあります。大地の力がみなぎり、人を癒す水があったり、生命力溢れる大木があったりと、いわゆるパワースポットといわれる所です。そのうちのいくつかを紹介をしてみますね。



①《山寺(山形市)》  
奥の院までの1,015段の石階段を登ることで、「一段一段踏みしめて行くことに、一つずつ煩惱が消え悪縁を払うことができる」といわれています。頂上からの眺めは格別です。



②《若松寺(天童市)》  
芸能人も訪れるほどの有名な縁結びのスポット。若松寺の住職と握手をすると良縁が授かるといううわさが広まり、全国から若い女性が参拝に来る有名なスポットです。



③《熊野大社(南陽市)》  
日本で初めて結ばれた男女の神様をお祀りしています。本殿の東と西に彫刻されている鳳凰は国内最大級で、これを拝むことにより、神聖なパワーが授かるとか。



④《出羽三山神社(鶴岡市)》  
羽黒山・月山・湯殿山の三神合祭殿。神社のパワー、木々や流れる水からのパワー、大地の力強いパワーを授かる最強の場です。



⑤《空気神社(朝日町)》  
空気をご神体としている神社。本殿は、5m四方のステンレスでできた鏡があるだけ。自然や空気への感謝をより強く感じることが出来ます。



## なるほど おばあちゃんの知恵袋



## “まちのお地藏さん” (健康一口メモ) Vol.39 『依存なしにいきる一底つき体験』

底つき体験という言葉をご存じでしょうか。依存と欲望の最果てに、自分の人生はどうにもならなくなったという行き詰まりと無力の目覚めの言葉です。不思議なことに、この無力の目覚めが人間の再生の転機になっていくのです。落ちるところまで落ちてどうにもならなくなったという痛切な意識が、依存と欲望にはまり込んでしまった人生から浮上させる蜘蛛の糸になるのです。どん底のすさまじさと、そこから浮上していく人間の輝かしさを依存症は同時に見せてくれます。依存症の回復のプロセスから教えられます。どん底での無力の目覚めが、日常生活の中に浸透し日常化している姿に出会うことがあります。依存症にはまり込んでしまった人間だけに底つき体験や、無力の目覚めが求められているのか、それはまた我々にも求められているのではないかという問いが生まれます。ここだけの話ですが、医者は「病気」に対して無力です。患者さんの回復力に助けられて仕事をしています。病気になる仕組み、そこから回復する仕組みの奥深さ、神秘を前にして自らの無知と無力を認めざるを得ない。回復を通じて人間が変容してく様からは、病気の意味、人間存在の意味についてあらためて考えさせられます。この世をつかさどる計り知れない法則性についての予感を与えられます。無知や無力を思い知ることは、投げやりになることではありません。等身大の自分を知らされることです。だからこそ、謎に挑もうとする情熱が生まれる。皆さんにも身に覚えのあることでしょう。無知を喜び、無力を喜び、  
Dr. 小林 恒司

第3弾です。手軽に試せるものばかりですので、是非参考にしてみてください。みなさんからの知恵も、教えてくださいね。

### まぶたの腫れ解消法

食生活や睡眠不足などが原因でおきてしまうことが多いようです。使用済みの紅茶のティーバックは、冷やすとまぶたの腫れに効きますよ。



### 歯磨き粉で黒ずみ落とし

黒ずみがついたフライパンや鍋は歯磨き粉で磨くと落ちます。洗剤だけでは落とすきれない汚れには是非お試しあれ。



### コーヒーかすで玄関掃除

玄関の掃き掃除するとき乾燥させたコーヒーかすを撒いてから掃くとほこりもたないしコーヒーの香りと消臭効果もあります。



## 8月イベントの予定

日	月	火	水	木	金	土
			1 夏休み寺子屋 13:00～17:00 春日山林泉寺 愛宕の火祭り 18:00～21:00 愛宕神社地蔵園 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター	2 夏休み寺子屋・和楽体験 10:00～17:00 春日山林泉寺	3 夏休み寺子屋・茶の湯 10:00～17:00 春日山林泉寺 納涼水上花火大会 19:30～21:00 松が岬公園堀	4
5 米沢混声合唱団 演奏会 14:00～ 伝国の杜置賜文化ホール	6 マザーズおしごと相談会 10:30～、相談11:30～ ハローワーク 米沢	7	8 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター 野の花交流会 10:00～13:00 置賜総合文化センター ふくしま健康応援センター 13:00～15:00 置賜総合文化センター	9 スペシャル!ままカフェ 親子でキャンプ10:30～ あおぞら館	10          8/11 万世夏まつり 17:30～21:00 万世コミュニティセンター	11 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">山の日</span> 将棋にチャレンジ 14:00～16:00 米沢市児童会館 まちきれいプロジェクト 8:30～9:30 ナセBA 北駐車場 虫フェス 9:30～15:30 よねざわ昆虫館
12 映画会『SING/シング』 10:00～、14:00～ 米沢市児童会館 まちなかマーケット市場 10:00～16:00 ナセBA 展示室 まほらの夏まつり 10:00～16:00 高島町文化ホール	13	14 米沢駅前仮装盆 踊り大会18:30～ 駅前多目的広場	15 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター 綱木獅子踊り奉納 8:30～13:30 綱木円照寺跡地	16 米沢灯籠流し 19:00～ 細川川橋～文殊橋	17	18 万華鏡を作ろう 15:00～16:00 米沢市児童会館
19 水鉄砲バトル 13:00～ 西條天満公園	20 金剛流・観世流 合同謡曲大会10:00～ 伝国の杜コンテラ舞舞台	21 小遊三 たい平二人会 18:30～ 伝国の杜置賜文化ホール	22 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター	23 ウッドイコンサート 19:00～ ナセBA 米沢市民センター	24	25 昆虫ワールドツアー 13:00～15:30 よねざわ昆虫館 神縄だらけの夏祭り 17:00～21:00 西條天満公園
26 藤山公シボシボ 14:00～16:40 伝国の杜置賜文化ホール	27	28	29 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター	30	31	

☆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

「暑中お見舞い申し上げます」

みなさん、ご存じでしたか？ かつて山形市は74年もの間、国内の最高気温記録(40.8℃)を保持していました！  
ちなみに現在の最高気温は2018年7月23日(月)、埼玉県熊谷市で(41.1℃)観測されました。

熱中症を予防するために、1日3食バランスのとれた食事と適度な水分補給で、健康維持を心がけましょう。

体調管理には、充分に気をつけて、この暑い夏をのり越えましょう。

