

# はればれ通信



皆様、いかがお過ごしですか？

3月になり卒業式シーズンや旅立ちの季節になりました。自分自身や家族の思い出に残る卒業式の歌はありますか？「ほたるの光」や「揚げば尊し」などの定番や合唱曲「旅立ちの日に」もよく歌われているようです。最近人気の曲はエグザイルというグループの「道」という曲やレミオロメンの「3月9日」という曲だそうです。40代の私の中学校での卒業式ソングは「贈る言葉」でした。小学校、中学校、高等学校の卒業式の歌を思い出して歌ってみてはいかがでしょうか。大きな声を出して、歌をうたうとストレス解消や心のリフレッシュにつながるのです。

## 心はればれゲートキーパー養成講座が開催されました

秋田県では今年度から秋田ふきのとう県民運動実行委員会に委託し、県内18会場で「心はればれゲートキーパー養成講座」を開催しています。身近な人が発する自殺の危険サインに気づき、必要な支援へとつなぐ役割を担う心の健康づくりボランティア「心はればれゲートキーパー」を養成し地域で「気づき、つなげる人」を増やしていくことを主眼とした本県独自の取り組みです。

### 心はればれゲートキーパーの役割



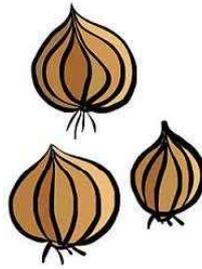
平成29年度以降も全県で心はればれゲートキーパー養成講座が開催される予定です。誰にでもできる自殺対策ボランティアという点がポイントです。約2時間の養成講座を受講することで心はればれゲートキーパーになることができます。受講した方には相談窓口が掲載された心はればれゲートキーパーカードと養成講座受講ボランティアのあかしである緑色の「秋田県心はればれゲートキーパーリング」が交付されます。自殺予防に関心を持つ人が増えることも期待しています。

## 新玉ねぎの肉まき

新玉ねぎの甘みが生きる1品。お肉で巻いて焼くだけの簡単レシピです。玉ねぎには豚肉のビタミンB1の吸収を助ける働きがあり、好相性です。

### ○材料（2人分）

新玉ねぎ	中	3分の2個
豚肉薄切り		6枚
たれ	しょうゆ	小さじ1
	みりん	大さじ2
	酒	大さじ2
油	適量	

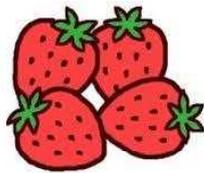


### ○作り方

- ①新玉ねぎは1.5cmくらいのスライスにしてから、縦に3等分する。  
（玉ねぎの厚みを均一にした方が、肉を巻いた後にも火が通りやすいです）
- ②①の玉ねぎをそれぞれ豚肉で巻く。
- ③巻き終わりを下にして、薄く油をしいたフライパンで両面焼く。焼けたら、たれの材料を合わせたものを回し入れ、味をからめてできあがり。

## いちごの簡単デザート

～簡単でおいしい、気軽なデザート～



### ○材料（2人分）

いちご	4～6個
プレーンヨーグルト	200g
はちみつ	量はお好みで

### ○作り方

- ①器にヨーグルトを盛り、いちごは半分にカットしてかざり、はちみつをかける。  
お好みでバナナやバニラアイスを添えても。

♪♪ 歌っこ、歌ってみませんか ♪♪ 唱歌



今回は「仰げば尊し」です。

仰げば尊し 我が師の恩  
教の庭にも はや幾年（いくとせ）  
思えば いと疾（と）し この年月（としつき）  
今こそ 別れめ いざさらば

互いにむつみし 日ごろの恩  
別るる後にも やよ 忘るな  
身をたて 名をあげ やよ 励めよ  
今こそ 別れめ いざさらば

### ☆編集後記☆

皆様の周りにはこの春、卒業・退職・引っ越し・入学・就職される方はいらっしゃいますか？

春は、家庭や職場でもあわただしい季節です。

いろいろな出来事や環境に変化が生じることで心の不調がでやすい時期です。無理をせずに、お互いに声をかけあって過ごすようにしたいものですね。



我が町のサポーター

発行：秋田県秋田中央保健所

湯上市昭和乱橋字古開172-1

電話：018-855-5170