

# はればれ通信



その後、皆さまはいかがお過ごしでしょうか。

とてもとても暑かった夏が終わり、さわやかな秋、そして今あっという間に冬支度に忙しい時期になりました。

寒暖の差が激しく、体調管理が大変ですね。お体を大切にしてくださいね！

12月1日(水)は「いのちの日」です。

「いのちの日」は、心の健康問題について考え、理解を深める日です。平成13年に健康日本21の自殺予防の一環として制定されました。「いのちを守る」ためにできることをいっしょに考えてみましょう。

心の疲れやストレスで心がつらいときは、  
あなたに寄り添い、支えてくれる人がきっといます！

自分では自覚していなくても、心が疲れ、心のエネルギーが不足気味になってくると、人の言葉がいままでのように受け流せなくなってきたり、寝ても寝ても疲労感がとれなくなってきたり、ぐっすり眠れなくなってきたり・・・、さまざまところに変化が表れてきます。

こんな変化こそ、あなたの“心”が発するSOSサイン。



心の疲れに気づいたら・・・

思いをだれかに話してみましよう。こんな人がいます。

一番身近な「家族」  
よき理解者の「友人」「サポーターさん」  
あなたの「かかりつけの医師」  
保健所や市町村の「医師」「保健師」



## メンタルヘルスサポーター地域懇談会 ～新しいサポーターさんと共に～

皆さんの地区でこの通信を配ったり、声かけをしてくださっているメンタルヘルスサポーターさんと一緒に、地域の活動について真剣に話し合いました。



### たまった疲れをとり、元気がでる簡単レシピ やわらかチキン（2人分）

#### <材 料>

鶏むね肉	1	枚
玉ねぎ	1 / 4	個
にんにく	1	カケ
しょうゆ	大さじ2	
みりん	大さじ1	
酒	大さじ1	
ハチミツ	大さじ1	
こしょう	少々	
片栗粉	適量	
サラダ油	適量	

#### <作り方>

玉ねぎのすりおろし・にんにくのすりおろしをつくる。  
ボールに1口大に切った肉と 印の調味料を入れ、それにも加え、そのまま30分くらいおく。  
肉を取り出し、キッチンペーパーで汁気を取り、片栗粉をまぶす。（つけ汁は残しておく。）  
フライパンにサラダ油をひき、肉の両面をよく焼く。焼けた肉を、別の皿に移し、フライパンの余分な油は、キッチンペーパーで拭き取る。  
フライパンに肉を戻し、残しておいたつけ汁をかけ、水気をとばすように照り焼きにして、できあがり！！

このレシピは、今年の9月に秋田中央保健所で実習した 東北生活文化大学 4年生の 越高 みどりさんが、みなさんのために作ってくれたものです。



### 歌っこ、歌ってみませんか

今回は 朝あけ雲の 色はえて  
「県民の歌」 仰ぐはるかな 山々よ  
です。 つらなる町も みどりの村も  
平和の光 みちている  
ああ あこがれの わが秋田  
みんなで みんなで 歌おうよ



我が町のサポーター

です。

#### 編集後記(^o^)

この夏にセミナーを受けた新しいサポーターさんもこの号から通信を配り始めます。  
地域の皆さま、サポーターさん、これからもよろしく  
お願いします！

発行：秋田県秋田中央保健所

潟上市昭和乱橋字古開 172 - 1

電話：018 - 855 - 5170

