

はればれ通信



こんにちは。いよいよ冬本番ですね。風邪などひいていませんか？
インフルエンザの予防接種は、もうお済みですか？
丁寧な手洗いや、外から帰ってきたらうがいをお忘れずに！
そして、なんととっても「疲れ」をためすぎないでくださいね。



メンタルヘルスサポーターは こんな活動を行います

1. 住民の方々へあいさつや声かけを行い、「こころはればれ通信」等を各家庭へ配布します。
2. 悩みや心配事をお持ちの方の話し相手になります。
必要な場合は、相談機関へ橋渡しをします。
専門の相談機関：「心のセーフティネット
ーふきのとうホットラインー」など
3. 心の健康づくりや自殺予防事業のお手伝いをします。



3月1日は 秋田県のいのちの日です

3月1日（ミンナノイノチ）

「秋田県のいのちの日」は、平成22年に「秋田ふきのとう県民運動」実行委員会が定めた日です。

3月中には、管内で街頭キャンペーンを行います。

「いのちの光」よ！

若者の絶望のむこうにある人生の希望を照らせ。

悩んでいる人のこころの無限の闇を照らせ。

悲嘆にくれる自死遺族のこころをほんのりと照らせ。

それから、自殺対策に奔走する関係者の勇気も照らして欲しいのです。

（NPO法人蜘蛛の糸ホームページより抜粋）



秋田駅ぼぼろーどのイルミネーション「いのちの光」

我が町のサポーター

です。

よろしくお願いします。

生姜風味☆かき玉汁

身体を温める食材を使って、寒い冬を乗り切るメニュー



材料（2食分）

卵 1個

具1：生椎茸、玉ねぎなど 何かあれば適量

具2：三つ葉などの青味 何かあれば適量

だし汁 2カップ

◆酒 小さじ1/2

◆塩 小さじ1/3

◆薄口しょうゆ 小さじ2/3

◇片栗粉+水 小さじ1+小さじ2

◇生姜汁 小さじ1



1. だし汁を煮立て、具1を入れて煮て、◆で味をととのえます。
2. 火をいったん消してから水溶片栗粉を加え、火をつけて全体をよくかきまぜてとろみをつけます。
3. 煮立てて具2を加え、溶き卵を箸づたいに少しづつ流し入れ、ふっくらしたら、仕上げに生姜汁を加えて出来上がりです。

<コツ・ポイント>

☆お塩は味を確認しながら加えてね。

☆水溶片栗粉は煮立ちを止めてから、

溶き卵は煮立った中に加えると汁がきれいです。

抱えきれない
苦しみや悩みを
ほどいてみませんか？
話せばきっと
明日がみえます。



秋田県「いのちを大切に」キャンペーン



編集後記 ♪

最近我が家では、鍋ラーメンが人気です。残りの鍋に直接入れる手軽さと、いろんな味が楽しめて、身体も温まりいいことづくめです。皆さんはどんな鍋料理が、お好みでしょうか。

ところで、ストレスへの対処の1つに「あたたかいものを飲む」という方法があります。気持ちが高ぶって眠れないという方は、ホットミルクやココア、かき玉汁などはいかがでしょう。お試してくださいね。

