

はればれ通信



こんにちは。まだまだ寒い日が続きますね。
インフルエンザや感染性胃腸炎に、特に注意が必要な時期です。
疲れをためないように気をつけて、丁寧な手洗いや、うがい、
部屋の空気の入替えで、しっかり予防したいものです。
春までもう一息です。



メンタルヘルスサポーターの活動を紹介します

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。



いきいきシルバー川柳<入選作品>

「秋田ふきのとう県民運動実行委員会」が募集した作品の中から、入選作品を御紹介します。

最優秀賞（秋田ふきのとう県民運動実行委員会会長賞）

「苦境でも 花野の風と 手をつなぐ」 湯上市 吉田義雄 様



優秀賞（秋田県知事賞）

「茶柱に そっと手鏡 紅をさす」 横手市 鈴木千代藏 様

優秀賞（秋田魁新報社賞）

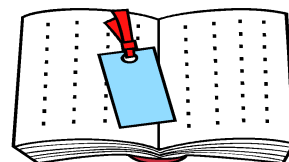
「定年は 九十歳だと 鉄を持つ」 さいたま市 岸 保宏 様

我が町のサポーター

です。

よろしくお願いします。

本の紹介



「ひきこもり 町おこしに 発つ」

藤里町社会福祉協議会・秋田魁新報社 共同編集

社会福祉協議会の方のお話を伺う機会がありました。

お話を聞いて、ひきこもりのイメージが変わりました。

ほとんどが普通の若者で、就職試験の失敗等をきっかけに、友人と交流できなくなり、次第にひきこもってしまう。どこにでも、ありそうな事ではないかと思いました。

「こみっと」を拠点として、就労支援や地域の方々との交流等をとおして、社会復帰していることを知りました。

「ひきこもりの方も、大切な住民の1人です」という言葉が、印象的でした。

最寄りの書店またはインターネット（amazon.co.jp）で、お求めいただけます。

お手軽 貝だくさん汁

簡単で野菜たっぷり、おふくろの味であってまらしましょう。



材料（4人分）

豆腐（木綿）	一丁	◆醤油
大根	1/4 本	◆酒
人参	1 本	◆和風だしの素
ごぼう	1 本	水
長ネギ	1～2本	ごま油
こんにゃく	1/2 個	

1. 材料を食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にごま油を入れ火をつけ、豆腐を軽くくずしながら炒める。
3. 豆腐以外の材料と水を入れ柔らかくなるまで煮る。
4. 3に◆印（調味料）と長ネギを入れ煮る。出来上がり。

♪ 歌っこ、歌ってみませんか ♪

今回は「早春賦（そうしゅんふ）」です。作詞：吉丸一昌 / 作曲：中田章

春は名のみの 風の寒さや
谷のうぐいす 歌は思えど
時にあらずと 声もたてず
時にあらずと 声もたてず



♪ 編集後記 ♪

今年の冬は、平成18年豪雪に匹敵する大雪だそうです。

雪かきで腰を痛めたり、雪道で車がうまったりという声が、あちこちで聞かれました。

でも、雪かきで近所の人と声をかけあったり、うまった車を押してもらったり、雪国ならではの「人のあたたかさ」や「思いやり」を感じた方も多いと思います。

長かった雪との格闘も、もう少しです。春の訪れを心待ちにしています。

