

はればれ通信



急に気温が高くなりましたが、暑さで体調をくずしていませんか。
熱中症にならないように、気をつけたい季節です。
窓辺には、グリーンカーテンの順調な成長も見かけます。
こまめな水分補給と、健康管理に気をつけて、この夏を乗り切りましょう。



「メンタルヘルスサポーター」誕生、10年を迎えて

メンタルヘルスサポーターが誕生して10周年を迎え、誠に感慨深いものがあります。

秋田県では、自殺予防対策を「こころの健康づくり」の一環ととらえ、市町村におけるモデル事業など様々な取り組みを行ってきました。

「命の尊さを考えるシンポジウム」や、「自殺予防対策ネットワーク推進会議」が代表的なものでした。

秋田福祉環境部独自の事業としては、心の健康づくりセミナーがありましたが、研修のみに留まっているのはとても残念でした。ボランティア活動を行う団体がないことも、地域の課題でした。

そこで、セミナー修了者に地域での実践活動を担ってもらえないかと考え、名称もメンタルヘルスサポーターとして新たな事業を行うこととしたのです。

具体的な活動として、住民の方々への声かけを行い、悩みや心配事を持っている方への話し相手となること、また、相談機関への橋渡しをすることで、その媒体として大きな役割を果たしたのが、「こころはればれ通信」でした。

養成セミナーの受講者数が、秋田福祉環境部と大湯村、男鹿市合わせて462名、そのうち実践活動者数が309名で、幅広い職種の方に活動していただいています。

自殺予防対策は、切れ目のない、息の長い取り組みが必要です。

地域コミュニティの再生としても期待されるこの活動が、さらに広がっていくことを期待しております。



秋田地域振興局福祉環境部

(秋田中央保健所)

部長 伊藤 善信

医師による心の健康相談日（予約制）

「こんな症状はありませんか？」

「家族のことで悩んでいませんか？」

- イライラする
- 気持ちが落ち着かない
- なんとなく憂うつ
- やる気がでない
- 眠れない

- 急に性格が変わる
- 大声を出す・怒鳴る
- 人との関わりを拒否している
- 部屋に閉じこもっている
- 受診が必要か悩んでいる

<会場および相談日>

秋田中央保健所 毎月第2・4火曜日（13:30～15:00）

男鹿市保健福祉センター 毎月第3火曜日（13:30～15:00）

～プライバシーは守られます。一度、お電話してみてください。～

連絡先：秋田中央保健所 企画福祉課 調整・障害者班 電話 018-855-5171



☆オーロラソースでいただくゆでエビとゆで野菜（5人分）

<材 料>

- ブラックタイガー 10本
- アスパラ 5本
- ブロッコリー 1/4個
- パプリカ（赤・黄） 少々

- オーロラソース
- マヨネーズ 大さじ5
- ケチャップ 大さじ1
- ウスターソース 小さじ2

<作り方>

- ①沸騰したお湯でブロッコリー、アスパラをゆでそのお湯でブラックタイガーエビもゆで、皮をむき背わたを取る。
- ②パプリカをせん切りにする。
- ③あたたかくして食べても、冷たくして食べてもよい。
- ④器にきれいに盛りつけオーロラソースをかけていただく。



※秋田中央調理師会の調理実習で、おいしいことは確認済みです。

好きな野菜で、お試しください。

♪♪ 歌っこ、歌ってみませんか ♪♪

文部省唱歌

今回は「ふじの山」です

あたまを雲の上に出し

四方（しほう）の山を見おろして

かみなりさまを下にきく ふじは日本一の山



我が町のサポーター

<編集後記>

先日、厚生労働省の統計で自殺率の概数が公表されました。残念ながら当県はトップでしたが、2位の岩手県との差が0.1ポイントでした。とても残念ですが、来年こそはと闘志に燃えたのは、私だけではないと思います。

これからも悩んで孤立する方が、誰もいない地域をめざして取り組みを継続したいと思います。

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

