

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。
 今年の夏は猛暑で、熱中症になった方がたくさんいらっしゃいました。
 秋に向かってのこの時期は、「こころ」も「からだ」も一休みさせましょう！

9月10日(金)から1週間は「自殺予防週間」です。

あなたにもできる「いのちを守る」ための行動は・・・

<気づき>

家族や仲間の変化に気づいて、声をかけましょう！

<傾聴>

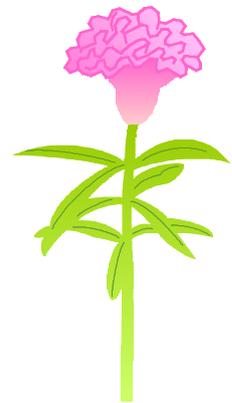
悩みを話してくれたら、本人の気持ちを尊重し、
 話に耳を傾けましょう！

<つなぎ>

心の病気やいろいろな問題をかかえているようであれば、
 早めに専門家への相談につなげましょう！

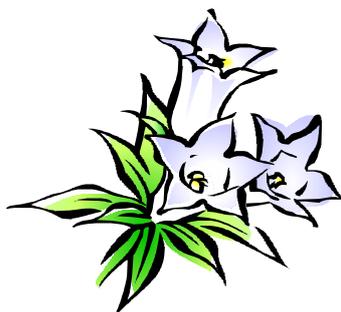
<見守り>

自然な雰囲気ですべてをかけて、温かく寄り添いながら、見守りましょう！



あなたのまちの「サポーター」さんが、増えました！

秋田中央保健所では、今年度も希望された方に、8月の3日間、「メンタルヘルスサポーター養成セミナー」を受けていただきました。
 暑い中、保健所に通っているいろいろなことを勉強して、あなたの地域のサポーターになっていただきました。



今回約20名の方が地域での活動を希望していただきました。
 よかったですね！
 みなさま、よろしくお祈りします！

メンタルヘルスサポーター養成セミナー
～ こんな事を学び、体験しました ～

秋田いのちの電話 阿部事務局長さんの講演より
「支える人になろう」

相手をしてくれる人、見てくれている人が
いることで生きる力が出てくる。

その時に孤独から抜け出ることができる。

そっと、黙って、そばに寄りそう感じ。



セミナーでは、グループ
ワークもしました。
皆さん、真剣そのものです。

夏の疲れをとる簡単レシピ

野菜の塩昆布漬け

食欲のない時でも、シャキシャキとした歯ごたえと、みょうがの風味でさっぱり食べられます。昆布は塩分が多いので、加えるときには気をつけて！

<材 料>

きゅうり 1/2 本
ピーマン 4 個
みょうが 3 個
塩昆布 適量
(好みで量を調節)

<作り方>

きゅうりは斜め半月切り、ピーマンとみょうがは千切りにする。
ビニール袋に を入れ、塩昆布も加え、袋の上からよくもみ込む。
袋のまま、冷蔵庫で20分くらいなじませて出来上がり。



歌っこ、歌ってみませんか

祝 制定80周年

「秋田県民歌」



1 秀麗無比なる鳥海山よ

狂瀾吼え立つ男鹿半島よ

神秘の十和田は田沢と共に

世界に名を得し誇の湖水

山水皆これ詩の国秋田



我が町のサポーター

です。

編集後記(∩o∩)

7月は、養成セミナーの準備のため、いろいろな方とお話しました。8月はセミナーで参加した皆様からたくさんの元気をいただきました。「人ってすばらしい!」とつくづく感じました。ありがとうございました

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

