

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。
本格的な冬になりました。寒さがきびしい毎日が続きますね。
風邪などひかないよう、うがい・手洗いをして体調管理に努めましょう！

あなたも眠り上手になりませんか？

ぐっすり眠るために、「体内リズム」と上手につきあいましょう！



夜更かしや緊張した生活が続くと眠りが浅くなるのは、
「体内リズム」が狂いがちになるからです。

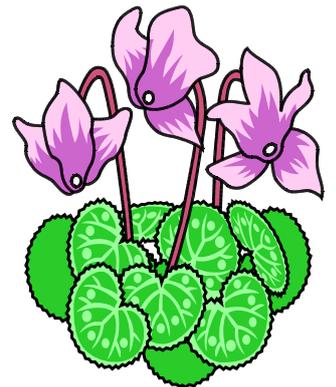
1 毎朝決まった時間に起きて、日光を浴びましょう！

これから寒くなって雪深くなると、外の空気にふれたり
日光を浴びる機会が少なくなってきます。

☆ 冬だからこそ、日を浴びるよう工夫してみましょう！

2 朝食は毎日食べましょう！

朝食をとっていると、胃腸のリズムも良くなり、
朝の目覚めも良くなります。
目覚めがよくなると、寝つきもよくなります。



3 夜9時前にぬるめのお風呂にゆっくり入りましょう！ こうすると、緊張がほぐれ、眠りのスイッチが入り やすくなります。

秋田県では今年度から働き盛り世代を中心に

「眠れてますか?キャンペーン」を継続実施中

不眠が続くときは、かかりつけ医や専門機関に相談しましょう。

職域メンタルヘルス懇談会 が
12月15日に開催されました。

皆さんが住んでいる地区の事業所（企業・施設・官公庁）で職員の健康管理を担当する職員の方々と「働く人の心の健康づくり」を考えるために、研修と話し合いを行いました。
潟上市「ハートインクリニック」の佐々木康雄先生から講演をしていただきました。



**12月1日は
「いのちの日」
でした。**

秋田中央保健所では、
早朝の通勤時間帯に
追分駅前で街頭キャン
ペーンを行いました。



☆寒い時期に、体が温まる簡単レシピ

鶏団子のあったか汁（4人分）

＜材 料＞	鶏ひき肉	200g	かぶ（葉つき）	2個	
	鶏	ねぎのみじん切り	にんじん	1/2 本	
	だ	大さじ2	ねぎ	1/4 本	
	ん	しょうがの絞り汁 少々	わかめ（塩蔵）	30g	
	ご	卵	1/2 個	だし汁	4カップ
		酒	小さじ2	酒	大さじ2
		塩	少々	ア 塩	小さじ1
			しょうゆ	小さじ1	
			あらびきこしょう	少々	

＜作り方＞

- ① 鶏だんごの材料をよく混ぜ合わせる。
 - ② かぶは根は皮をむいて6つ切りに、葉はざくざくと切る。
にんじんは輪切りに、ねぎはななめ切りにする。
わかめはよく洗い、水でもどして食べやすく切る。
 - ③ 鍋にだし汁とかぶ、にんじんを入れて煮立て、①をスプーンですくっては落とし入れ、アクをすくいながら煮てわかめも加える。
 - ④ アで味を整え、かぶの葉とねぎを加えてひと煮し、火を消す。
汁椀に盛ってこしょうを振る。
- ★ 具たくさん汁物は、知らず知らずにおいしく減塩することができます。

♪♪ 歌っこ、歌ってみませんか ♪♪

今回は ゆきや こんこ あられや こんこ
「雪（ゆき）」 ふっては ふっては ずんずん つもる
です。 やまも のはらも わたぼうし かぶり
かれき のこらず はながさく



我が町のサポーター

です。

編集後記(°o°)

冬本番。雪かきや雪道での運転など、大変なこともたくさんありますね。

地域の皆さま、サポーターさん、体を大切にして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

