

# 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。  
 今冬はいつにない大雪になり、雪寄せ等に難儀されたことでしょうか！  
 少しずつ春が近づいてきているこの時期は、冬の疲れをとりながら体調管理に努めましょう。

3月1日（火）は「秋田県いのちの日」です。

3月1日（ミンナノイノチ）

「秋田県いのちの日」は、平成22年に自殺予防にかかわる関係者の連携により、安心して生活できる地域づくりを目指し、立ち上げられた「秋田ふきのとう県民運動」実行委員会が定めた日です。  
 秋田県では、3月中に県内各地で街頭キャンペーンなどを行います。



「いのちを守る」ためにできることを  
 一緒に考えてみましょう！

**「心の健康づくり・自殺予防の集い」と  
 「心の健康づくりフォローアップ研修会」が  
 2月15日に開催されました。**

この日は、メンタルヘルスサポーターさんを中心にして約70名の方が参加して、「人と人とのつながり」「地域でのささえあい」について学びました。

秋田大学大学院准教授の佐々木久長先生からは「より信頼できる関係をつくるために」と題して講演していただきました。



心といのちを考える会の会長の袴田俊英先生からは「活動の中から見えてくる心の健康づくり」と題して実際の活動のお話をしていただきました。

この日の交流会では、  
代表の方から「地域でどんな活動をしているか」を  
お話ししていただきました。その内容を紹介します！



### <男鹿市>

平成22年7月にサポーターさん達が「メンタルハートおが」という会を組織化しました。

今まで以上に、心の健康づくり事業に積極的に参加し、地域の皆さんと一緒に声かけ運動等の活動をしていきます。

### <潟上市>

サポーターさんの「通信の配布」などの活動とともに、「ハッピーネット(いのちの電話相談)」の活動をしています。

いろいろな学習会をしながら、地域の皆さんのためにできることを増やしていきたい。

### <八郎潟町>

平成22年度に今まで活動してきた集まりの名称を「メンタルハート八郎潟」とし、会員が主体となって進めていく。

本町32町内全てにサポーターが配置できることを目標に、支援教室等で研修を重ね、自分たちで支えあう地域を目指していきたい。

### <井川町>

今までの活動に加え、視点を変えて、自分たちも参加した人も楽しく過ごすことができる「はればれ劇団」を結成して2年になりました。

歌と紙芝居と寸劇の3本立て。町内各地区をまわって発表する機会に恵まれています。

### <五城目町>

今年度、町の老人クラブ連合会が中心となり、一人暮らし等のお宅へ「笑顔の花ふれあい活動」として「鉢植え」を届けながら育て方などをお話して訪問してきました。

来年度も継続したいと考えています。

### <大潟村>

ふれあいサロン「ちょこっと」は、社会福祉協議会が中心になり、平成21年7月にオープンしました。

商店街の一角にあって、村民の協力によるちぎり絵・写真等の展示があり、だれでも気軽に立ち寄れるサロンです。

♪♪ 歌っこ、歌ってみませんか ♪♪

今回は

「はるよこい」  
です。

はるよこい はやくこい

あるきはじめた みいちゃんが

あかいはなおの じょじょはいて

おんもへでたいと まっている



我が町のサポーター

です。

### 編集後記(〇)

雪かきや雪道での運転など、大変でしたね。  
春はもう少しでやってきます。

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

