

はればれ通信



皆様いかがお過ごしですか？

今年の夏は平年並みから、やや気温が高めの予報がでています。節電しつつも、熱中症にならないように気をつけてください。早めの休養と水分補給をお願いします。



さて、テレビCM

「眠れてますか？キャンペーン」 放映中です



もうご覧になりましたか？8月まで延長して放映されます。働き盛り世代の「うつ病」を、早く見つけて受診をお勧めするためのキャンペーンです。

「お父さんは、ちゃんと眠れてますか？」

「職場では、最近元気がない方はいませんか？」

自分ではなかなか気づかないことが多いものです。

お互いに声をかけ合い、会話のきっかけにさせていただきたいと思います。

不眠が続くなどの心配がありましたら、お気軽に、かかりつけ医や専門の医療機関や保健所などの相談機関にご相談ください。

電話相談



相談が増えています。

あなたも、勇気を出して電話してみませんか。

☐『秋田いのちの電話』心の悩みと自殺問題

☎ 018-865-4343 月曜から土曜日 12:00~21:00
日曜日 12:00~18:00

☐『あきたいのちのケアセンター』自死遺族の心の悩み

午前 ☎ 0120-735256 平日 9:00~16:00 (通話料無料)

午後 ☎ 018-831-5256 土日祝 10:00~16:00



熱中症とは、体の中と外の「あつさ」によって引き起こされる、様々な体の不調のことです。

熱中症の予防法

室内にいるときも
注意が必要！

自分で水を飲めない、意識がない場合は
直ちに救急車を要請しましょう。

○水分・塩分の補給

(お年寄りはそのどの渇きを感じなくても、水分補給を。梅干し等塩分も！)

○こまめな体温測定 (37.5度以上は要注意)

○保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる体の冷却

○扇風機やエアコンを使った温度調整

○室温が上がりにくい環境の工夫 (換気、カーテン、すだれ、打ち水)

☆野菜のカレー風味煮 (4人分) ※さわやかな辛みに、まろやかなチーズのコクがぴったり。

<材 料>

じゃがいも 2個
玉ねぎ 1/4個
トマト 1個
なす 大2個
オクラ 4本
にんにく 1かけ
オリーブ油 (またはサラダ油) 大さじ1/2
カレー粉 大さじ1/2
水 2/3カップ
A しょうゆ大さじ1/2 みりん大さじ1/2
塩 小さじ1/4 こしょう少々
スライスチーズ 2枚

<作り方>

- ① じゃがいもは1cm厚さの半月切り、玉ねぎとトマトはくし形に切ってから長さ半分に切る。なすは乱切り、オクラは2~3等分に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② 油でにんにくを炒め、香りがでてきたら玉ねぎ、じゃがいも、なすの順に入れ、全体に油がまわって透き通ってきたら、オクラ、カレー粉、トマトを加えてひと混ぜし、水を加え7~8分煮込み、Aで調味する。
- ③ 汁気がなくなってきたら、ちぎったチーズを散らし、溶けたら火を止める。

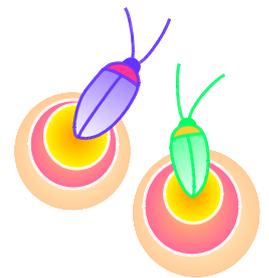


♪♪ 歌っこ、歌ってみませんか ♪♪

今回は
「ほたるこい」

です。

ほう ほう ほたる こい
あっちのみずは にがいぞ
こっちのみずは あまいぞ
ほう ほう ほたる こい



我が町のサポーター

です。

編集後記(^o^)

「緑のカーテン」ブームで、ゴーヤが人気ですが、我が家はキュウリや朝顔を植えています。節電のために、蚊取り線香、うちわ、扇子、打ち水などが復活。古きよきものを見直すチャンスですね。そろそろほたるにも会える頃でしょうか。

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

