

はればれ通信



皆さん、いかがお過ごしでしょうか？
季節の変わり目で体調を崩しているかたは、いらっしやいませんか。
からだの疲れと同じように、こころの声にも耳を傾けてみませんか。



9月10日（土）～16日（金）は、**自殺予防週間**です。

★まずは、「声をかけあう」ことから始めてみませんか

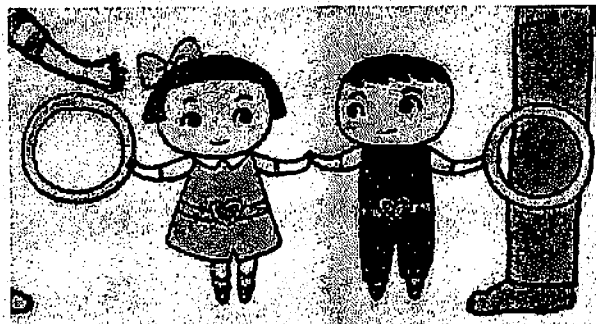
- 気づき・・・家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- 傾聴・・・本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- つなぎ・・・早めに専門家に相談するようにすすめる
- 見守り・・・温かく寄り添いながら、じっくりと見守る



つながる「わ」

ささえる「わ」

つなガール



ささエール

内閣府自殺予防週間
ポスターより

「自殺予防 いのちの電話」(日本いのちの電話連盟)

TEL 0120-738-556 (フリーダイヤル)

毎月10日午前8時～翌11日午前8時まで

24時間・無料です。

あなたがつらいとき、近くにいます。



我が町のサポーター

です。

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

メンタルヘルスサポーター養成セミナー

～活動紹介～ 湯上市 小玉さん

平成20年8月に養成セミナーに参加し、それから電話相談等についても、学びながら活動しています。

ご自分の名前を書いた「ころはればれ通信」を手に、ご近所に声かけをしています。

1人でも心遣いや思いやりが伝わり、話すことによって気持ちが楽になる人がいる限りはがんばると、決意を熱く語っていただきました。



☆さばのトマト煮 (4人分)

焼いたさばの香ばしさと、酢・トマト・レモン汁の酸味がきいた、薄味でヘルシーな1品です。

<材 料>



<作り方>

さば4切れ	350g
酢	大さじ1
こしょう	少々
小麦粉	大さじ2
サラダ油	大さじ2
玉ねぎ	120g
トマト	200g
にんにく	2かけ
レモン汁	大さじ1
ウスターソース	大さじ1
パセリ	少々
砂糖	小さじ1

- ① さばは3枚におろし、酢、こしょうをふって下味をつけ汁けをふきとって小麦粉をまぶし、サラダ油で両面を焼き、いったん皿に取る。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、トマトは皮をむいて、種を除きんにくも刻む。
- ③ ①のフライパンをサッと洗い、火にかけ、サラダ油少々を熱し、たまねぎとにんにくをよく炒める。あめ色になったらさばを入れ、上にトマトをのせ、レモン汁、砂糖を入れて3～4分煮る。ウスターソースを加え、パセリのみじん切りをふり入れ、ひと混ぜし、火からおろす。
- ④ 器にさばを盛り、野菜と煮汁をさばにかけてできあがり。

※さばのかわりに、鶏肉でも、肉だんごでも結構です。お好きな食材でおためしください。

♪♪ 歌っこ、歌ってみませんか ♪♪

作詞：永六輔 作曲：いずみたく

今回は
「見上げてごらん夜の星を」
です。

見上げてごらん 夜の星を
小さな星の 小さな光が
ささやかな幸せを うたってる



見上げてごらん 夜の星を
ボクらのように 名もない星が
ささやかな幸せを 祈ってる

♪ 編集後記 ♪

坂本九さんの「上を向いて歩こう」とこの曲が、被災地で歌われているそうです。今年には坂本さんの生誕70年。奥さんは、「生きていたらきっと被災地に行っていた」と話しているそうです。これからは空気が澄んで、月や星がきれいな季節です。ふと疲れたら、夜空を見上げてみませんか。

