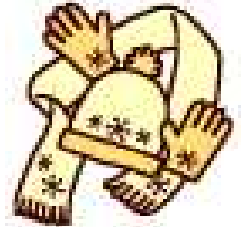


はればれ通信

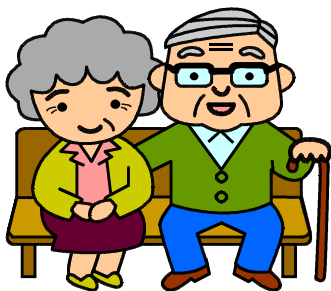


秋も深まりひと雨ごとに寒さが増しておりますが、いかがお過ごしでしょうか？
 こころの健康には、日光浴や軽く身体を動かすことがよいそうです。
 お日様が顔を出したら、暖かくして、日光浴やお散歩などは
 いかがでしょうか。



さて、新しいテレビCM

「心のひとりぼっち、なくそう」を放映中です



自殺で亡くなる方は、少しずつ減ってきていますが、65歳以上の高齢者は全体の3割以上を占め、心配な状況が続いています。

今回のテレビスポットCMには、高齢者の方々をはじめ、あらゆる方々へ、

「支え、支えられて生きていることに気づいてください。
 そして、みんなで心のひとりぼっち、なくそう。」

というメッセージが込められています。

あなたの周りにも、きっと支えてくれる誰かがいるはずです。

メール相談

こころの耳



インターネットによる情報提供の窓口です。
 あなたは一人ではありません。
 あなたの力になる場所や人を、探しましょう。

『こころの耳』働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

あなたは今、このような悩みを抱えていませんか。

働く方やご家族・・・こころの悩みがある

相談窓口を知りたい

事業者や支援する方・・・心の問題により休職中の社員がいる

職場のメンタルヘルス対策の方法が分からない



<http://kokoro.mhlw.go.jp/>

こころの耳 検索

24時間受付

厚生労働省からの委託を受けて、(社)日本産業カウンセラー協会が運営

12月1日（木）は「いのちの日」です。

「いのちの日」は、心の健康問題について考え、理解を深める日です。平成13年に健康日本21の自殺予防の一環として制定されました。「いのちを守る」ためにできることをいっしょに考えてみましょう。

あいさつ・声かけ
運動を実施してい
ます。

近所では、
あいさつに
一声添えて
声をかけましょう。



見知らぬ人とは、
勇気を出して、
自分から
声をかけあいま
しょう。

「心の健康づくり・自殺予防対策ネットワーク推進会議スローガン」

☆きな粉マカロニ（4人分）

※いろいろなマカロニの形、きな粉の種類で試してみましょう！

<材 料>

マカロニ 50g

A { きな粉 大さじ5
砂糖 大さじ3
塩 少々

<作り方>

- ①鍋にお湯をわかし、塩少々を入れてゆでる。
（袋に記載されている時間より少し長めに）
- ②ビニール袋にAを混ぜ合わせておく。
- ③ゆであがったマカロニをザルにとり、軽く湯をきり、②の中に入れてまぶす。



♪♪ 歌っこ、歌ってみませんか ♪♪

今回は
「人生しあわせワルツ」
（星影のワルツの替え歌）です。

1. 一度限りの人生だ
大事に生きようよ この命
皆でしあわせのワルツを歌おう
この世に生まれたしあわせよ
この世に生まれたしあわせよ
明るく楽しく生きようよ



我が町のサポーター

です。

編集後記(^o^)

すっかり日が短くなり、人恋しい季節になりました。停電の備えとして、石油ストーブを購入しました。手まわし充電のラジオ・携帯充電器・ライト、ミネラルウォーター等、我が家の防災グッズは充実してきています。あとは、どこにしまったか忘れないようにしないと、...

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

