第４４号

こころはればれ通信

暑い季節がやって来ましたが、体調はいかがですか？
熱中症予防のために、何か心がけていることはありますか？
夏の疲れには、なんといっても無理をしないことです。
いつもより、ペースダウンして、ゆっくりいきましょうね。

さて、高齢者の自殺予防のための、劇が制作されました。

「笑顔予報は晴れのち晴れ」 制作：わらび座

＜ものがたり＞
夏の終わりから秋にかけて、秋田県内のとある家。
加藤家は音楽教師の陽子、舅の茂雄、姑の幸子、高校２年生の娘・真由の４人暮らし。
大黒柱の武は２年前、突然姿を消したまま。
寝たきりの幸子の様子が気がかりなのか、近頃、茂雄は沈みがち。
そこへ「ＭＨＫのど自慢」出場の話が舞い込み、家族は大騒動！　申し込んだのは……。
この続きは、巡回講演でご覧下さい。

あなたのお住まいの市や町でも、巡回講演が予定されています。（入場無料）
日程が決まり次第、お知らせします。お楽しみに。

受講者募集中　**「メンタルヘルスサポーター養成セミナー」**を開催します。

□　心の健康づくり・自殺予防の活動に関心のある方、何か人の役に立つことを始めたいと思っている方は、受講してみませんか。
うつ病の知識やコミュニケーションの方法、相談窓口等について学びます。
受講後にボランティアとして、あいさつや声かけをしながら、「こころはればれ通信」を、ご近所に配布します。

□　8月22日（水）・8月23日（木）・8月29日（水）
午後1時30分～4時４０分　会場　当所会議室

□　申し込み・お問い合わせ先：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

熱中症予防声かけプロジェクト

「家族や友人・近所の方へ、熱中症予防について、声をかけ合いましょう。」

熱中症予防５つの声かけ

〇温度に気を配ろう
〇飲み物を持ち歩こう
〇休息をとろう
〇栄養をとろう
〇声をかけ合おう

ひと涼みしましょう !!

キャンペーンキャラクター
涼太郎（すずたろう）

☆鶏肉のオレンジ煮（４人分）　※さっぱり味の夏のメニュー

＜材　料＞

鶏から揚げ用	４００ｇ
オレンジジュース	４００ｃｃ
にんにく	適量
しょうが	適量
しょう油	３０ｃｃ
砂糖	大さじ２杯

（ハチミツ、又はマーマレードなどでもよい）

＜作り方＞

①一口大の鶏肉を、オレンジジュースとしょう油、すりおろしたしょうがとにんにくを適量（おこのみ）で入れる。

②煮汁がなくなるまで、強火で煮る。

♪♪ 歌っこ、歌ってみませんか　♪♪　　文部省唱歌

今回は
「われは海の子」
です。

われは海の子白浪（しらなみ）の
騒ぐ磯辺の松原に
煙たなびく苫屋（とまや）こそ
我がなつかしき住家（すみか）なれ

我が町のサポーター

です。

編集後記(^o^)

昨年の「緑のカーテンブーム」で、ゴーヤを植えた方は育ち具合はいかがだったでしょうか。

何を植えようかと迷っているうちに、暑くなってきてしまいました。今は、子どもがもらってきた１粒のヘチマの種から、立派な芽や本葉が出てきて、成長が楽しみです。

食べられないのが、少し残念ですが……。

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

あんべいいな 秋田県