はればれ通信





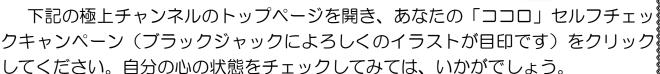
雪解けが進み、ようやく春がやってきましたね。 春は出会いと別れの季節でもあります。 皆さまは、どのような春をお過ごしですか?

ココロ疲れてませんか?

あなたの「ココロ」

セルフチェックキャンペーン

2月から若者向けの上記のサイトがオープンしました。



http://www.gokujo-ch.com/index.php

◆予防や回復のヒントを紹介します。「ケースバイケース」(サイトから引用)

半年前に親友を亡くしたAさんは、 なかなか寝付けず、食欲のわかない日 々が続いています。

内科ではどこも悪くないと言われましたが、体重が落ち、頭が重くめまいがして、最近は一日中横になっている事が多くなっています。

<解決方法>

Aさんは、親友を亡くした喪失体験によるうつ状態でした。身内に勧められて心療内科を訪れ、心のつらさを吐き出し、適切な薬の処方で元気を取り戻してからは、新たな気分で生活を送っているようです。

<症状> 症例②

Bさんとその家族は、高齢の祖母が 最近ずっと元気がないことを心配し ています。健康のため外出を進めて も、「行きたくない」という返事。

物忘れがひどくなってきたこともあり、Bさんと家族は祖母の認知症を疑い始めています。

<解決方法>

Bさんの祖母は、もの忘れ外来での診察の結果、認知症ではなく高齢者のうつと診断されました。

本格的にうつの治療を始めてから は、徐々に物忘れも減ってきている 様子です。

「 奇跡の一本松 |

東日本大震災で被災した岩手県の陸前高田市の景勝地

• 高田松原で、唯一残った「奇跡の一本松」の枝から接ぎ木した 100本のうち4本が順調に生育しているという話題をテレビで 目にしました。

さらに、一本松の松ぼっくりから、種子の採取に成功したとい うことを聞き、松原の再生が楽しみであるとともに、「いのち」が 大切に引き継がれることに、とても感銘を受けました。





☆春野菜の炒め物 (4人分)

<材 料>

<作り方>

春キャベツ

1/4玉 ①キャベツはザク切り、玉ねぎはくし型、人参は短冊

1個

切り、きぬさやは斜めに切る。

新玉ねぎ にんじん

1本

②きくらげは、水で戻しておく。

きくらげ

1つまみ ③長ねぎ、生姜はみじん切りにする。

きぬさや

8さや

④フライパンにごま油をひいて、③を炒め薫り出しをする。

長ねぎ

1本

⑤④に①と②を加えて炒める。

ごま油

大さじ1

⑥全体に火がとおったところで、調味料を加えて味を調

牛姜

1かけ

える。

醤油

適量

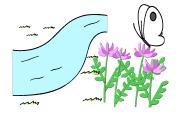
塩・こしょう

適量

※ お好みで、ベビーほたてやえび、豚肉を入れると おいしいです。

♪ かっこ、歌ってみませんか ♪ か 作詞:高野辰之・作曲:岡野貞一

「春の小川」



(林柳波による改作などを経た現在の歌詞)

春の小川は、さらさら行くよ。 岸のすみれや、れんげの花に すがたやさしく、色うつくしく 咲けよ咲けよと、ささやきながら。

< 編集後記(^o^)>

通勤途中のラジオで、軽さを売りにしている脚立のコマー シャルがあり、悩んでいる弟子に「何事も重く考えるより、 軽く考えようよ」というアドバイスに、ニヤリとしなが らも、発想の転換は大切だよなあと気づかされました。

「プラス思考でいこう」と誓う今日この頃です。

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



我が町のサポーター