

はればれ通信



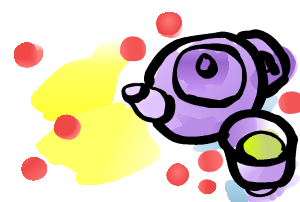
ひんやりした風が心地よく感じられ、秋の訪れを感じる季節です。
お天気がいい日は外に出て、日光浴やお散歩など体を動かしてみても
いかがでしょうか。

冬に備えて、抵抗力を高めておきたいですね。



「メンタルヘルスサポーターの活動を紹介します!」

～メンタルヘルスサポーター養成セミナーより～



お茶っこサロンを始めて、早いもので1年が過ぎました。

第2火曜日と第4金曜日の月2回、午後1時30分から4時まで開催しています。

各テーブルに季節のお花を飾り、お菓子でおもてなしをしています。

場所は潟上市の飯田川保健福祉センターで、ここにはお風呂があり、市のバスが
地区を巡回しておりますので、この日を選んでサロンを開催しております。

最初の頃は、「せっかく休んでいるのにうるさい」等とあまり歓迎されませんでした。

でも、私達は言葉に負けずに、1人1人に名前でご話しかけ、「お元気ですか」、
「いつもお変わりなくていいね」等と笑顔で接しているうちに、相手も次第に馴染
んでくれました。

今では心を開き、昔の難儀をしたお話や、孫のことや心配毎等を話してくれるよ
うになりました。

また、いろんな話題で大賑わいで、笑いが止まらない、「効果100パーセント」
のサロンになりました。

始めた頃は6～7人だった参加者が、今では毎回15～16人になりました。

昨年、新米が出来た時は、ダマコ餅を作り、昼食をみんなで楽しみました。

自分自身も高齢ではありますが、ハッピーネットの会長をはじめ、同メンバーで
協力しあいながら、みんなで和気あいあいと、気負わず頑張りながら楽しんでおり
ます（一部抜粋）。

潟上市メンタルヘルスサポーター 鑑 トモ子氏
ハッピーネット：潟上市自殺予防推進連絡会
電話相談やお茶っこサロン等の活動をしています。



すぐに使える！お茶うけレシピ

じゃがもち



じゃがいもと片栗粉で作ったもちなので、普通のもちよりも飲みこみやすいです。のどに詰まる心配が少なく安全です。色がカラフルなので見た目も楽しめます。お好みで、野菜を小松菜にしたり、チーズを加えても、美味しいですよ。

材料(4人分)

じゃがいも	240g (約2個)
片栗粉	80g
水	大さじ3~4
さやいんげん(ゆで)	40g (約5本)
にんじん(ゆで)	40g (約小1/4本)
油	小さじ2
砂糖	小さじ4
しょうゆ	小さじ4
酒	小さじ4
のり	少々

作り方

- 1 じゃがいもをゆでてつぶす。さやいんげんとにんじんはゆでて細かくきざんでおく。
- 2 つぶしたじゃがいもに片栗粉といんげん、にんじんを加え、混ぜて直径3、4cm程度の丸型に成形する。
- 3 フライパンに油を敷き、中火で焼く。
- 4 3に砂糖、しょうゆ、酒を合わせたものをからめる。器にもって、のり(細切り)をかける。

※青森県立保健大学 栄養学科3年 岩間 舞子さんが、保健所実習のために作成したレシピです。皆さん、ぜひお試しください。

♪♪ 歌っこ、歌ってみませんか

今回は

「大きな古時計」です。

♪♪

保富康午作詞・ワーク作曲

(著作権消滅曲)



おおきな のっぽの古時計 おじいさんの時計
百年 いつも動いていた ご自慢の時計さ
おじいさんの 生まれた朝に 買ってきた時計さ
いまは もう動かない その時計

編集後記(^o^)

我が町のサポーター

夏休みに、岩手県の久慈市を訪れました。

三陸に行ってみて、改めて被災地域の広大さや、被害の大きさを感じました。家があったと思われる場所に咲いていたひまわりが、とても印象的でした。

復興支援と防災意識の大切さを切実に感じた旅でした。

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

