

# はればれ通信



陽ざしが、ようやく春めいてきましたね。  
皆さま、お元気でお過ごしでしょうか。  
暖かい春の訪れが待ち遠しい今日この頃です。



## 「スコップ三味線、御存知ですか」

当部で開催の「メンタルヘルスサポーターと高齢者支援組織の情報交換会」の活動紹介を御紹介します。



○平成24年度に、五城目町でゲートキーパー養成講座を受講した第1期生の皆さんです。

○地区を巡回し、声かけの良い例・悪い例のロールプレイ（役割演技）を演じたり、スコップ三味線の演奏をしているそうです。

この日は、スコップ三味線の演奏「きよしのズンドコ」「ちえこよされ」の2曲を御披露していただきました。

軽快な音楽と、皆さんの熱心な演奏で、気持ちが明るくなりました。

情報交換会では、高齢者を支援している民生児童委員や老人クラブの方々と、グループワークで活動を紹介しあいました。

地域で活動している様々な組織や団体が協力しあうことで、地域の支援体制の輪がよりいっそう広がることを期待しています。

※ゲートキーパー（命の門番）とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。会長 石川恵子氏  
連絡先：五城目町健康福祉課 ☎018-852-5180

## 《大雪で人の温かさを知る》

山梨県では、大雪で立ち往生して動けなくなったドライバーのために、近隣の住民が炊き出しを行ったというニュースに、ほっと心が温まりました。これと似たことが当管内にもあったことを、書類を整理していて見つけました。平成18年12月4日、深夜からの大雪で、翌5日夕方まで通行止めが続いた八郎湯町真坂の国道7号で、国道の車が何時間も動かないことに気づいた住民が、近所に声をかけ、おにぎりとお茶、漬物を配ったそうです。



人が困っている時に、それに気づくアンテナと、自然に手助けができるご近所の関係があってこそその出来事かと、うれしくなりました。

# 「秋田県のいのちの日」 自殺予防街頭キャンペーン



五城目町・井川町のメンタルヘルスサポーターの皆さんと、キャンペーンを行いました。

買い物に来たお客さんに、「悩みがあったら相談してくださいね」と声をかけながら、ティッシュペーパーを配布しました。

当管内では、この他にも、男鹿市、湯上市、八郎潟町で、サポーターによるキャンペーンが、各地で開催されました。

平成26年2月28日  
スーパーセンターアマノ井川店にて

## ☆簡単 ホットプレートで桜餅 (10個分)



### <材 料>

小麦粉	100 g
砂糖	30 g
白玉粉	30 g
水	170cc
食紅	適量
あんこ	200 g (1個20 g)
塩漬け葉桜 (なくてもOK)	
サラダ油	適量

※お好みで、あんこにいちごを小さく切って混ぜても美味しいです。

### <作り方>

- ①小麦粉、砂糖、白玉粉をよく合わせる。
- ② ①に水を入れ、手早く泡立て器でしっかり混ぜる。
- ③ ②を少量の水で溶いた食紅で色をつける。
- ④ ホットプレートを160度くらいにする (180度くらいにして、焼目をつけてもOK)。
- ⑤ 薄く油をひいたホットプレートに生地を流し、薄くのばして焼く (お玉半分程度が適量)。
- ⑥ ⑤の生地の表面にプツプツと気泡ができれば、ひっくり返す。
- ⑦ ⑥を軽く焼き、皿にのせる。
- ⑧ 丸めたあんこを⑦の生地で巻いて、桜葉を巻いてできあがりです。

♪ ♪ 歌っこ、歌ってみませんか ♪ ♪ 作詞：百田宗治 作曲：草川 信

今回は  
「どこかで春が」  
です。

どこかで春が 生まれてる  
どこかで水が 流れ出す



どこかで雲雀 (ひばり) が 鳴いている  
どこかで芽の出る 音がする

我が町のサポーター

### <編集後記>

東日本大震災から、3年になりました。  
被災された方たちは、大切な人を失った悲しみが癒えない中でも、精一杯生きているように感じます。  
被災地を訪れたボランティアの多くは、自分たちの方が元気をもらったと話しています。心が打たれます。

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

