

はればれ通信



寒さが日増しに厳しくなってきましたね。
雪が降ると、いよいよ冬が来たかと、身構えてしまいますね。
こたつやお風呂、湯たんぽ、ネギや生姜入りの鍋などで、
じっくり体の芯まであったまって、この冬を乗り越えたいですね。



メンタルヘルスサポーター養成10周年に寄せて



秋田いのちの電話

事務局長 阿部 恒夫 氏

悩む人の話を聴いてその心を支える活動は、立ち直るきっかけを作ることに結びつきます。こちらに十分な力量があれば、生き方や人生をも変える可能性があります。

そして、この対人援助はプーメランのように私達に返ってきて、人生を味わい深いものにしてくれます。そばに誰もいないと感じる人は絶望による破壊衝動から逃れられないでしょう。自己を痛めつけ犯罪や自殺に走るかもしれません。人に寄り添うことは社会的責任でもあると考える所以です。

メンタルヘルスサポーター養成講座10周年おめでとうございます。10年間の活動の継続に敬意を表します。

自殺予防に必要なことに「傾聴」があります。相談者の心に寄り添いながら、静かに悩みを聞き続けることで防げる自殺はいくらでもあると思います。行政、大学、民間が連携した「秋田モデル」の成果で県内自殺者数は大幅に減少してきました。サポーターの皆さんには「傾聴力」を養われ、一人でも多くの地域住民の命を守っていただけますように願っております。



NPO法人 蜘蛛の糸

理事長 佐藤 久男 氏



12月1日は「いのちの日」です。
追分駅でキャンペーンを実施しました！

←ハッピーネットの皆さん
(潟上市メンタルヘルスサポーター)

朝の通勤・通学のみなさんに、
オリジナルののぼりとティッシュ
を設置・配布しました。



いきいきシルバー川柳 入選作品を紹介します

秋田ふきのとう県民運動実行委員会が募集した作品の中から、入選作品をご紹介します
＜最優秀賞＞

「若者に 負けぬ夢ある 高齢者」 石田 幸栄氏（秋田市）

＜優秀賞＞

「きっぱりと 免許返して 万歩計」 三浦 善隆氏（男鹿市）

「死ぬ日など カレンダーになし まだ生きる」 岡 恵子氏（秋田市）

＜優良賞＞

「ボランティア 定年なしの 汗が飛ぶ」 中野 康子氏（大阪府）

「町づくり 一役買って 長生きす」 山田 芳氏（仙北市）

☆りんご入り肉みそ（6～8人分） ☆料理研究家・栄養士 小川 聖子氏 監修☆
（キューピー3分クッキング等でおなじみ！）

＜材 料＞

りんご 大1個
豚ひき肉 150g
にんにく 1かけ
ネギ 大1本
みりん 大さじ3
みそ 100g
サラダ油 大さじ2

＜作り方＞

①にんにく、ネギはみじん切りに、りんごは皮と種を取り、小さく切っておく。
②サラダ油、にんにくを弱火にかけ、ネギと豚ひき肉を加え、パラパラになるまで炒める。
③りんご、みそ、みりんを加え、とろりとなるまで時々混ぜながら煮詰める。

◆冷まして、清潔な容器に入れば1週間以上日持ちします！

きゅうり、にんじん、かぶ等の野菜のスティックにつけたり、豆腐、ゆでたイモ、ごはんにもどうぞ♪



♪♪ 歌っこ、歌ってみませんか♪♪ 作詞：北原白秋、作曲：山田耕筰

今回は「ペチカ」です

☆ペチカとは、

暖炉のことです☆

雪の降る夜は 楽しいペチカ
ペチカ燃えろよ お話しましょ
昔 昔よ 燃えろよペチカ



＜編集後記＞

先日、田中健さんのトーク&ライブで、初めてケーナ（竹笛）の演奏を聴きました。心にすーっとしみ込むような音色に感動しました。御自身もうつ病を煩いながらも、ケーナと台本が心の支えだったそうです。心が浄化されたような一時でした。

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

我が町のサポーター

