はればれ通信



木々の芽吹きに、春を感じる今日この頃です。 ふきのとうも、ふくらんできています。 まだ寒い日もありますので、かぜをひかないようにお過ごしくださ いね。



メンタルヘルスサポーター養成10周年に寄せて

このメンタルヘルスサポーター養成講座は、自分の自殺予防対策をふり返る場でもありました。10年間変わらず語ってきたことは「相談の大切さ」ですが、悩んでいる人が相談することの難しさに気づいてきた10年でもありました。最初は「困ったり病気になったら相談や受診するものだ」と考えていましたが、悩んでいる人が自分の気持ちを語ることがいかに難しいかを学んできたように感じています。



秋田大学大学院

東日本大震災の被災地での養成講座で最初に伝えたのは、 **准教授 佐々木久長 氏** 「被災の内容ではなく、今身近に相談できる人がいるかを心配します」ということでした。どんな状態になっても孤立することなく、相談できる人がいると思って生きる人を増やすために、これからもサポーター養成が続くことを心から願っています。

認知症の悩み、御相談ください。

秋田県認知症コールセンター

相談は無料秘密を厳守

電話番号 018-829-2275

受付時間 午前9時~午後5時 (日曜日、祝日、年末年始を除きます。)



<こんな時には御相談ください>

○認知症について知りたい

○親が認知症かも・・・

○医療機関を紹介してほしい

○介護がつらい

○話を聞いてほしい

財団法人
秋田県長寿社会振興財団(LL財団)



3月1日は「秋田県いのちの日」でした。 井川町でキャンペーンを実施しました







寒い中、 皆さん頑張りました!

☆りんごとみかんのジャム

パンにつけても、ヨーグルトにのせてもおいしい♪

<材料>

りんご 2個

砂糖

皮付きりんごの重さの20%

みかん 2~3個(小さめ)

レモン汁 大さじ1~適量



<作り方>

- ①リンゴは4つ割りにして、芯を取って皮をむき、さらに2センチ厚さに切り、 鍋に入れる。色が変わらないようにレモン汁大さじ1をふりかけておく。 みかんは皮をむき、半分に割ってからレモンスライスのように切っておく。
- ③リンゴの上に砂糖をまぶし、みかんを軽くつぶしながら加える。 (出来れば30分~1時間位置いておくと水分が出て煮やすい)
- ④水気が出てきたら火にかけ、沸騰してきたら火を弱め、柔らかく煮汁が無くなるまで煮る。(しっかり柔らかく作りたいときは弱火で蓋をして煮る。歯触りを残したい時は中火で蓋をしないで混ぜながら煮る)
- ⑤仕上げにお好みでレモン汁を加えて、酸味を整える。

★フォローアップ研修会の講師、渡部恵美さんのレシピです♪







あるきはじめた みいちゃんが 赤い鼻緒の じょじょはいて おんもへ出たいと 待っている

<編集後記>

フォローアップ研修会で、秋田大学大学院の中村教授が 地域の健康を守るためには、「偉大なお節介屋さん」の存在 が大事であるとお話されました。誰かのことを気遣える、配慮しあえる、声をかける、かけられる、そんな街づくり を目指して、自分たちができることを実行してみませんか。

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