

# はればれ通信



ひんやりした風が心地よく感じられ、秋の訪れが感じられる季節です。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!」

### ～平成27年度メンタルヘルスサポーター養成セミナーより～

今年度は6月17日から29日までの3日間で、メンタルヘルスサポーター養成セミナーを開催し、新たに19名の方々に修了証を交付させていただきました。

湯上市のメンタルヘルスサポーターである小野 榮さんから、日頃の活動の一部を発表いただきましたので御紹介させていただきます。



○メンタルヘルスサポーターとして心の健康づくり・自殺予防活動に関わっていますが、私が住んでいる追分西上町内会では一人暮らし、高齢者二人暮らしの方との交流会を行っています。自助、共助、公助の3段階に加えて近助という視点を持ちながらいきいき活動、グランドゴルフ、ウォーキングを定例化して行っています。

他にも湯上市には、湯上市自殺予防推進連絡会（通称：ハッピーネット）という心の健康づくり・自殺予防のための民間団体があり、サポーターと兼務して活動している方もいます。

ハッピーネットでは電話相談や傾聴相談、お茶っこサロン（月2回）、街頭キャンペーン、はればれ通信の配布などが主な活動です。

活動している中で皆さんに御紹介したいことは、相手の話を一生懸命聴くことです。自分の耳で聞いて、目でみて、心でうけとめることがとても大事なことであると感じています。（一部抜粋）。



すぐに使える！おすすめレシピ

# 鮭のきのこソースがけ

材料 (2人分)

一人分エネルギー 170kcal 塩分0.9g



紅鮭	2切れ
塩、こしょう	少々
酒	小さじ1/2
油	小さじ1/2
えのきたけ	40g (1/2袋)
まいたけ	40g (1/2パック)
にんじん (皮むき)	40g (小1/4本)
バター	10g
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1/2



## 作り方

1. 鮭に酒を加えくさみを取り、塩こしょうをふり下味を付ける。
2. 1の鮭を油を敷いたフライパンで両面焦げ目がつく程度焼く。
3. まいたけは裂き、えのきたけは食べやすい大きさに切っておく。人参は短冊切りにする。
4. フライパンにバターを入れ溶けてきたら、えのきたけ、まいたけ、人参を加え炒める。
5. 火が通ったらしょうゆ、酒を加える。
6. 2の鮭に5のソースをかけたらできあがり。

秋にぴったり☆  
きのこをたっぷり使用しているので食物繊維が豊富！  
さらにぶなしめじや、ほうれん草などを加えても◎  
お好みでソースに七味などをかけるのもおすすめです。

※東京家政学院大学 健康栄養学科3年の齊藤 一恵さんが、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  
「うさぎ」童歌です。

うさぎ うさぎ なに みて はねる  
じゅうごや おつきさま みて はねる



〈編集後記(°o°)〉

連日の猛暑だったこの夏。テレビで秋田商業高校の野球部員の皆さんが甲子園球場で大活躍する姿に熱い声援を送った方も多いのではないのでしょうか。

大きな声を出したり笑ったりすることは心の健康にもとても良いと言われています。

1日1回は大きな声を出して笑ってみませんか。

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

