

# はればれ通信



暦は師走です。いよいよ冬本番ですね。冬支度はお済みでしょうか。今年は大雪でないようお願いしたいものです。心も体もあったか〜く♪して、寒い冬を乗り越えましょう。先月、開催された研修会の様子を皆様にご紹介します。

## ～「心といのちの講座」若者のひきこもりを考える～より

八郎潟町保健センターにおいて11月12日に心といのちの講座が開催されました。羽後町社会福祉協議会で実施されている「地域若者サポーター事業」てらすはうすの取り組みについて、職員の佐々木卓実さんと支援ボランティアの佐藤拓磨さんにご紹介いただきました。佐藤さん自身も引きこもりをはじめとした心の問題を抱え、同じ悩みを経験した一人。てらすはうす利用を通して自信を取り戻し、苦手だった会話を楽しめるようになり現在は運営ボランティアとして参加されています。

「自分には声を掛けてくれた人が運良く近くにいた。人に恵まれた。」と体験を話していただきました。

あなたの周囲に、悩みを抱えている方や家族がいらしたら勇気を出して声をかけてみませんか。



## 「心の健康づくりフォローアップ研修会」を開催しました。

11月17日に秋田地域振興局福祉環境部において今年度のメンタルヘルスサポーターフォローアップ研修会を開催したところ78名の参加がありました。「秋田いのちのケアセンター」での相談状況について学んだり、秋田大学大学院の佐々木久長准教授より「家族とさみしさ」についてご講演をいただきました。



リラックスタイムでは八郎潟の皆さんから披露いただいた「ハーモニカ演奏」が素晴らしく会場全体がとても和やかになりました。

各地域ではメンタルヘルスサポーターさんが街頭キャンペーンや各種学習会、あいさつ、声かけなどで活躍しておられます。

## 秋田緑ヶ丘病院に秋田県認知症疾患医療センターが開設しました

認知症の不安があったら、まず相談してみることから始めてみませんか。

- 認知症に関するお悩みやご相談に相談員がお答えします。
- ご本人が受診しなくてもご家族のみの相談もできます。

認知症の専門医療相談 電話番号

**018-845-2228**

(平日 9:00~17:00)



## いきいきシルバー川柳2015 入選作品をご紹介します

《秋田ふきのとう県民運動実行委員会が募集した作品より》

### ＜最優秀賞＞

「百歳へ 鈍行切符 二枚購う」 田中 義明氏（上小阿仁村）

### ＜優秀賞＞

「どちらさま ほほえむ老母の 美しさ」 千葉 美代子氏（八郎潟町）

「大呆けが 小呆けを諭す 待合室」 柏崎 道朗氏（秋田市）

### ＜優良賞＞

「サギ電話 こちらもボケで 対応す」 渡邊 次夫氏（秋田市）

「鍬振って 振って時々 イナバウアー」 佐々木 恭司氏（横浜市）

## 野菜たっぷりのミネストローネ（2人分）

### 材料

玉ねぎ：1/2個（約100g）  
にんじん：1/2個（約100g）  
じゃがいも：1個（約110g）  
キャベツ：3枚（約60g）  
パセリ：少々  
ベーコン：3枚  
粉チーズ：少々  
塩：少々  
トマトピューレ：120cc  
水：600cc  
オリーブオイル：大さじ1

### 作り方

1. 玉ねぎ、にんじん、じゃがいもは皮をむき、野菜を1cm角にカットする。ベーコンは中心で半分にし、幅1cm程度にスライスする。
2. なべにオリーブオイルと野菜を入れ、しんなりするまで炒める。ベーコンを加えてさらに炒める。
3. トマトピューレと水を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
4. 塩で味を整え、器に盛る。
5. 粉チーズとパセリをふりかければ完成！

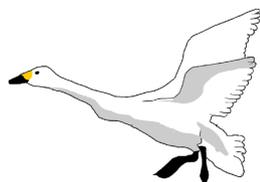
☆聖霊女子短期大学専攻科の学生さんが保健所実習で作成したレシピです。皆さん、ぜひお試しください。



♪♪ 歌っこ、歌ってみませんか  
今回は「冬景色」です

♪♪ 文部省唱歌

さ霧（さぎり）消ゆる 湊江（みなとえ）の  
舟（ふね）に白し 朝の霜（しも）  
ただ水鳥（みずどり）の声はして  
いまだ覚めず（さめず）岸の家



### 編集後記(^o^)

日ごとに気温が低くなり空気が乾燥し、インフルエンザや感染性胃腸炎が流行する時期です。手洗いやうがいを丁寧にして、体調管理に努めましょう。

皆様、良いお年をお迎え下さい。

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

