

# はればれ通信



9月になっても、晩暑きびしい日々ですが、皆様いかがお過ごしですか？  
6月27日に秋田中央保健所で管内6市町村のメンタルヘルスサポーター向けの研修会を開催したところ82名の参加がありました。今後もメンタルヘルスサポーター同士が情報交換できるように交流の機会を作っていきたいと思えます。

メンタルヘルスサポーターは地域の皆様に声かけを行い、「こころはればれ通信」をお届けしたり話し相手となります。

## 活動推進研修会の様子



～講演「明日からのボランティア活動に向けて」～



～リラックスタイム～



～活動紹介～ メンタルヘルスサポーターの  
井川町 湊 正明さんと  
男鹿市 佐藤 栄一さん

## ～大潟村交流サロン『ちょこっと』のご紹介～



○大潟村の中央に交流サロン「ちょこっと」があります。  
お茶の間のような雰囲気での休憩スペースです。  
○気さくなボランティアさん達がお待ちしております。お話をしたり、  
コーヒーを飲みがてら、皆さんお気軽にお立ち寄り下さい。  
村外の方でも歓迎いたします。

- 場 所 大潟村商店街の中  
大潟村郵便局隣
- 開 催 日 毎週（月）（水）（金）
- 時 間 10：00～16：00



## ～スタミナごはん ねばねば丼（2人分）～

季節の変わり目に食べやすい ねばねばづくし！！

### ○材料（2人分）

|          |                |
|----------|----------------|
| ごはん      | 300g（一人分は茶碗1杯） |
| 納豆       | 1パック           |
| 長芋       | 70g（3cm程度）     |
| オクラ      | 4本             |
| きざみめかぶ   | 70g（1パック）      |
| 卵黄       | （卵2個分）         |
| しょうゆ・わさび | 適量             |



### ○作り方

- ①長芋をおろす。
- ②オクラをゆで、へたを落とし3mm程度の小口切りにする。
- ③器にごはんを盛り、納豆、長芋、オクラ、きざみめかぶ、卵黄をのせる。
- ④わさびしょうゆをつくり、上からかける。



☆このメニューは尚絅学院大学 総合人間科学部 健康栄養学科の学生さんが保健所実習で作成してくれました。簡単ですので是非作ってみて下さいね☆

### ♪♪ 歌っこ、歌ってみませんか ♪♪ 唱歌

今回は「夕焼け小焼け」です。 作詞 中村雨紅 作曲 草川 信



夕焼け小焼けで日が暮れて  
山のお寺の鐘がなる  
お手々つないで みなかえろう  
からすといっしょにかえりましょ  
子供がかえたあとからは  
まあるい大きなお月さま  
小鳥が夢を見るころは  
空にはきらきら金の星



### ☆編集後記☆

オリンピックや甲子園野球で盛り上がった夏が過ぎ、日に日に秋の気配が感じられるようになりました。猛暑で疲れの残りがちなこの時期は新米、秋野菜、果物、芋などの食材をバランスよく食べて、心も体も元気になりましょう。

9月10日から16日は自殺予防週間です。まずは、「声をかけ合う」「あいさつする」ことから始めてみませんか。

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

