第３２号

こころはればれ通信

その後、皆さまはいかがお過ごしでしょうか。
今年の春は寒い日が続き、体調管理がむずかしかったのではないでしょうか？
夏に向かってのこの時期は、「こころ」も「からだ」も大切にしましょう！

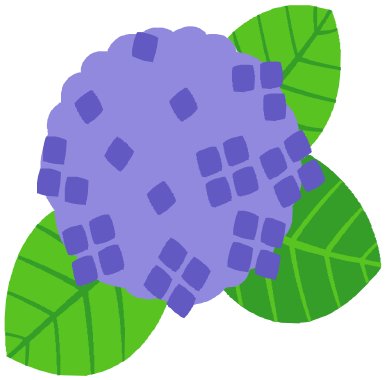
あなたのまちの「サポーター」さんを知っていますか？

秋田中央保健所では、平成１６年度から「心の健康づくり」について研修を受けていただいた方に、あなたの地域のサポーターになっていただいております。昨年度末までに１９５名の方が活動を希望され、管内すべての市町村で活動しています。

「サポーター」さんは、どんなことをしているの？

☆皆さんにあいさつ・声かけをして、「こころはればれ通信」を配っています。（大潟村は「通信」は村で配布していますが、サポーターさんは地域を回っています。）

☆悩みや心配事をお持ちの方のお話を聞いて、解決の方法を一緒に考えます。



困った時やふと寂しくなった時など、

サポーターさんといっしょに

話しっこしてみませんか！

夏の簡単レシピ

季節の魚と野菜でカルパッチョ

いつものお刺身を、ちょっと違う味付けで楽しみませんか？
お醤油ベースなので、幅広い年代に好評です！

＜材　料＞
鯛の刺身（他にもホタテやサーモンなど何にでも合います。）
サラダ菜やレタスなどお好みの野菜
ドレッシング（２人分）

レモン汁	大さじ１と1/2杯　＊お好みで調節
オリーブオイル	大さじ１杯
醤油	小さじ２杯
ハチミツ	小さじ１杯
玉ねぎ（みじん切り）	大さじ２杯

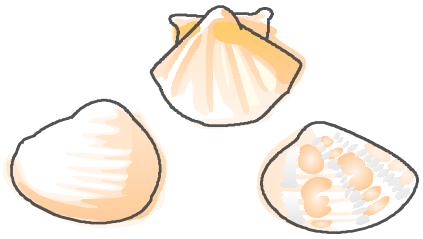
＜作り方＞
① ボールにドレッシングの材料をすべて入れてよく混ぜ、冷蔵庫で冷やしておく。
② お皿に生野菜とお刺身を盛りつける。
③ ②に①のドレッシングをかけていただく。

♪♪
歌っこ、歌ってみませんか
♪♪

「浜辺の歌」

１．あした浜辺を　さまよえば
　　昔のことぞ　忍ばるる
　　風の音よ　雲のさまよ
　　寄する波も　貝の色も

２．ゆうべ浜辺を　もとおれば
　　昔の人ぞ　忍ばるる
　　寄する波よ　返す波よ
　　月の色も　星の影も



働き盛り世代の「眠れてますか？キャンペーン」を継続実施中

お父さん、ちゃんと眠れてる？

不眠が続くときは、かかりつけ医や専門機関に相談しましょう。

我が町のサポーター

です。

編集後記(^o^)
５月は６市町村を回り、地域で活動しているサポーターさんと話し合いや情報交換をしてきました。
サポーターさんたちの熱意と行動力に、私も力をもらいました。ありがとうございました。

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