

## はればれ通信



木々の緑がまぶしく感じるようになりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか。  
これから季節の変わり目、そして夏を迎えます。今年の夏も暑くなるそうです。  
忙しい日々の中、少し立ち止まって気分転換をしたり、夏に向けて心とからだの準備をしてみたいいかがですか。  
今月は、昨年「ふきのとう県民運動実行委員会」から発表された「いきいきシルバー川柳」の紹介と熱中症予防についてお伝えします。



## いきいきシルバー川柳2016 入選作品

優秀賞

手を引い  
背中押しての  
二人坂

秋田市 渡邊次夫様

人の名を  
「あ」から始めて  
思い出す

秋田市 松本忠様

最優秀賞

誰に逢う  
訳ではないが  
紅をさす

秋田市 三浦正美様

審査員特別賞

愛車から  
二足駆動に  
替え達者

横浜市 佐々木恭司様

優良賞

忘れると  
言う武器使い  
丸く住む

大仙市 京野光佑子様

さらさらと  
生きて百まで  
手が届く

五城目町 伊藤美千代様

ご存じですか？ 熱中症患者の約半数は65歳以上！！  
今年の夏も暑くなると予報されています。熱中症に気をつけましょう

ご家族やご近所さん  
と声をかけあい、  
注意しましょう

## 熱中症予防の4つの注意ポイント

【のどが渇いてなくても・・・水分補給！】  
加齢等によりのどの渇きを感じにくくなります。  
寝る前でも水分補給するようにしましょう。

【外に出ないから大丈夫！…室内・夜間も注意！】  
室内や夜間でも熱中症は発生しています。換気やエアコンを使って熱がこもらないようにしましょう。

【暑さに強いから大丈夫！…危険！！】  
以前より気温は高い傾向にあります。過信は禁物です。  
温度計で部屋の温度を確認しましょう。  
そして暑い日は無理をしないようにしましょう。

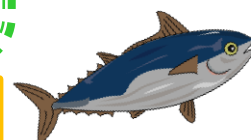
【エアコンを使いましょう！】  
エアコンの風が苦手な方は、温度設定や風の向きを調整してみましょう。  
わからない人は身近な人にきいてみましょう。

## カツオのピカタ 黒酢トマトソース添え

★旬のカツオに卵の衣をまとい、フレッシュなトマトソースを添えていただきます。  
フライパン一つで出来るので、気軽に作ってみてください。

### ○材料(2人分)

|     |        |                |     |      |       |
|-----|--------|----------------|-----|------|-------|
| ピカタ | かつお    | 160g(刺身2人分くらい) | ソース | トマト  | 中1/2個 |
|     | 塩・こしょう | 少々             |     | 玉ねぎ  | 小1/2個 |
|     | 溶き卵    | 1/2個分          |     | 黒酢   | 大さじ2  |
|     | 小麦粉    | 少々             |     | はちみつ | 大さじ1  |
|     | 油      | 小さじ2           |     | しょうゆ | 小さじ1  |



### ○作り方

- ①かつおは1cm厚さに切り、塩・こしょうをふっておく。
- ②ソースを作る。トマトは小さめの角切り、玉ねぎはみじん切りに切る。  
ボールにソースの材料を入れ、混ぜておく。
- ③に小麦粉をまぶし、溶き卵をくぐらせ、油を熱したフライパンで両面を焼く。
- ④器に③を盛り付け、食べる直前に②のソースを添える。  
(ソースはゆるめなので、食べる直前に添えてください)

## ♪ 歌って、歌ってみませんか ♪ 唱歌「かもめの水兵さん」

かもめの水兵さん  
ならんだ水兵さん  
白いぼうし 白いシャツ 白いふく  
波にチャップチャップ  
うかんでる



かもめの水兵さん  
かけあし水兵さん  
白いぼうし 白いシャツ 白いふく  
波をチャップ チャップ  
こえてゆく



かもめの水兵さん  
ずぶぬれ水兵さん  
白いぼうし 白いシャツ 白いふく  
波でチャップ チャップ  
おせんたく



かもめの水兵さん  
なかよし水兵さん  
白いぼうし 白いシャツ 白いふく  
波にチャップ チャップ  
揺(ゆ)れている

我がまちのサポーター

### ★編集後記★

4月より読み手から作り手になり、少し緊張しながら書いております。皆様とともに地域の自殺予防活動に取り組んで参ります。よろしくお願いします。

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