

はればれ通信



日暮れが早くなり、虫の声も変わってきました。皆様、いかがお過ごしでしょうか。夏の終わりから秋にかけては、湿度が下がるそうです。日中、汗をかく時もあるこの時期は、油断しがちです。乾燥に気をつけ、身体も心も潤していきましょう。朝夕めっきり涼しくなってきました。体調管理は大変ですが、気をつけていきたいですね。

心はればれゲートキーパーの養成講座を開催します

秋田県では、昨年度から、身近な人が発する自殺の危険サインに気付き、必要な支援へとつなぐ役割を担う心の健康づくりボランティア「心はればれゲートキーパー」を養成しています。本県独自の取り組みです。
県内に「心はればれゲートキーパー」が増え、その活動に関心を持ってもらうことにより、すべての人にやさしい地域づくりを推進します。

気づき・声かけ

笑顔で優しくあいさつをしましょう。
普段から何気ない会話や世間話でつながり
相手を思う気持ちを勇気をだして伝えましょう。



つなぎ

相談につながるよう話しましょう。
時には相談先へ電話してあげるつもりで。
無理のない範囲でやってみましょう。



心はればれゲートキーパー養成講座を秋田中央保健所(潟上市)で開催します。
皆様、お誘いあわせのうえ、ご参加ください。
内容は、昨年度実施した講座と同じです。

詳細は裏面を御覧ください。

心はればれゲートキーパー養成講座のご案内

日 時:11月14日(火) 午後2時から4時

会 場:秋田中央保健所

申込み:【秋田ふきのとう県民運動】または【秋田中央保健所】へ御連絡ください。

【秋田ふきのとう県民運動】

電話:018-853-1831

FAX:018-853-9758

【秋田中央保健所】 健康・予防課

電話:018-855-5170

FAX:018-855-5160

自殺未遂者支援研修会

日 時:11月8日(水) 午後2時30分~

会 場:秋田中央保健所

講 師:医療法人 慧眞会 協和病院 院長 善本正樹 医師

申込み:秋田中央保健所 まで御連絡ください。

こちらに参加してみませんか?

小田巻き蒸し

★疲れた胃に、手軽に出来て消化のよい1品です。具材はお家にあるもので代用可能です。

○材料(2人分)

ゆでうどん 1玉

しょうゆ 大さじ1/4

鶏ささみ 1本

しょうゆ・酒 各小さじ1/4

生しいたけ 1個

かまぼこ1切れ(20g)

絹さや 2枚

卵 1.5個

だし汁 230cc

塩 小さじ1/4

しょうゆ 大さじ1/4

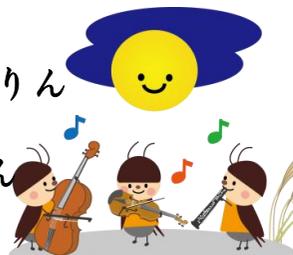
みりん 大さじ1

○作り方

- ①ささみは筋をとってそぎ切りにし、酒・しょうゆをまぶしておく。
- ②ゆでうどんは熱湯をかけてほぐし、水気をきってしょうゆをまぶして下味をつける。2つに切り分ける。
- ③しいたけは軸をとって2つにそぎ切り。かまぼこもそぎ切り。絹さやは筋をとり色よく茹でて細切りにしておく。
- ④溶き卵にだし汁と調味料を加え泡立てないように静かに混ぜ、こし器でこす。
- ⑤器2つにうどんを入れ、①③を彩りよくのせ、④の卵液を注ぐ。
- ⑥蒸気の上上がった蒸し器に⑤を入れ強火で4~5分、その後弱火で12~13分蒸す。

♪♪ 歌っこ、歌ってみませんか ♪♪ 唱歌「虫の声」

あれ 松虫が 鳴いている
ちんちろ ちんちろ ちんちろりん
あれ 鈴虫も 鳴き出した
りんりんりんりんりん いんりん
秋の夜長を 鳴き通す
ああ おもしろい 虫のこえ



きりきりきりきり こおろぎや
がちゃがちゃ がちゃがちゃ くつわ虫
あとから馬おい おいついて
ちょんちょんちょんちょん すいっちょん
秋の夜長を 鳴き通す
ああ おもしろい 虫のこえ

我がまちのサポーター

☆編集後記☆

今年の夏は暑い日が少なく、県内では豪雨による災害も発生し、厳しい季節でした。復旧に時間がかかる場所もあるようです。秋の台風や冬の雪は穏やかに来てほしいものです。

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

