

はればれ通信



新緑が濃くなり、早くも夏を思わせる今日この頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。季節の変わり目で朝晩と日中の寒暖差が続くこの時期は、体が温度の変化について行くことが出来ず、熱中症を引き起こす可能性があります。定期的に水分を補給したり温度調整を行うよう努めましょう。

『心の健康づくり活動推進研修会』を開催します

日 時：平成30年7月20日(金) 午前10時から午後2時40分まで(予定)

場 所：秋田地域振興局福祉環境部(秋田中央保健所)

内 容：①メンタルヘルスサポーターの活動紹介

②悩み等を抱える子どもや若者への対応について

秋田大学教育学部 柴田 健 教授

など(内容は変更になる場合があります)

県では、すべての人にやさしい地域づくりを推進しています。身近な推進役となるメンタルヘルスサポーター等のボランティアが皆様の地域で活躍中です。ボランティアの方と一緒に話を聞いてみませんか？ボランティアの方は今後、県で力を入れていく若い世代への対応等について学習してみませんか？皆さんお誘いの上、是非ご参加ください。

新しくジャケットが出来ました！

キャンペーン等で使用できるジャケットがリニューアルしました。
帽子と合わせて是非ご活用ください。



爽やかな緑色がGOODです！是非ご活用を★



上記研修会への参加申込み、または帽子ジャケットの使用希望の方は、
【秋田中央保健所】へご連絡ください。

電 話：018-855-5170

FAX：018-855-5160

「めざせ健康寿命日本一！」を知っていますか？

県では地域に暮らす皆さんが生涯にわたって心身ともに健やかに暮らすことができる

『健康長寿あきた』の実現を目指しています。しかし、がんや脳・循環器疾患などの生活習慣病による死亡率が高く、生活習慣病の予防等が大きな課題です。

『健康寿命日本一！』を目指すにあたり、秋田県をシンボル化したロゴマークがあるのを知っていますか？男鹿半島を見立てた手に、健康を象徴するハートを持っています。自然豊かな秋田の緑と、命を表すピンクで、健やかなイメージです。

見かけた際は、是非秋田の健康寿命を伸ばす取組みに参加してみませんか。

作ってみよう！ キャベツのポタージュ

POINT

キャベツの他にも、
蕪や大根でも美味しく
作れます。是非どうぞ！

○材料(4人分)

キャベツ 1/2 個
豆乳 1000cc
塩こしょう 少々
※ベーコンやお好きな野菜を加えてもOK

○作り方

- ①キャベツを千切りにして、電子レンジで熱を加える。(500Wで2分ほど)
 - ②ミキサーやフードプロセッサー、ブレンダーなどに豆乳とキャベツを入れて混ぜる。
 - ③裏ごししながら鍋に移して、塩こしょうで味をととのえる。
ベーコンや野菜はこの時一緒に入れて煮る。
- ※キャベツや豆乳の量で濃度が変わるので、様々な味をお楽しみいただけます。

これからの時期は冷やして、冷製スープにしてみてもいいですね！

♪♪ 歌っこ、歌ってみませんか ♪♪

1 雨降りお月さん 雲の陰
お嫁にゆくときゃ 誰とゆく
ひとりで傘(からかさ) さしてゆく
傘(からかさ) ないときゃ 誰とゆく
シャラシャラ シャンシャン
鈴付けたお馬にゆられて 濡れてゆく

「雨降りお月」

2 いそがにゃお馬よ 夜が明けよ
手綱(たづな)の下から ちょいと見たりゃ
お袖でお顔を 隠してる
お袖は濡れても 干しゃ乾く
雨降りお月さん 雲の陰
お馬にゆられて 濡れてゆく

☆編集後記☆

やっときた春もすぐに過ぎてしまい、あっという間に夏と思うような季節となりました。天気の良い日はお弁当を作ってピクニックに行きたくなります。一番好きなおかずは、ねぎ入りの卵焼き。今でもたまに思い出して作ります。お出かけの際、帽子や水分など熱中症対策は万全に！

我がまちのサポーター

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

