

はればれ通信



木々の緑がまぶしく感じられるようになりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか？

今年も暑い季節がやってきます。ほんの少し手を休めて自分を見つめながら、夏バテに負けない「こころ」と「からだ」をめざしましょう。

新しい時代のメンタルヘルス対策へ

令和の新しい時代を迎え、心よりお慶び申し上げます。このたび、4年ぶりに秋田地域振興局福祉環境部長に就任しました。よろしくお願いいたします。

さて、平成の半ば、平成17年に始めたメンタルヘルスサポーター養成事業により、当部管内では920名のメンタルヘルスサポーターが育成され、活動の輪が広がりました。県では、新たに心はればれゲートキーパー養成研修を開催していますが、「話し相手になる」、「つなげる橋渡し役になる」というメンタルヘルスサポーターの精神は活かされていると考えます。

これからのさらなる活躍をご期待します。



秋田県健康福祉部参事
(兼)秋田中央保健所長
(秋田地域振興局福祉環境部)
伊藤 善信



お知らせ「心の健康づくり活動推進研修会」を開催します

日時：令和元年7月19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令和元年初心に還って『傾聴と沈黙への対応』

講師：秋田大学大学院医学系研究科 佐々木久長准教授など

(内容は変更になる場合があります)

皆さんお誘いの上、
是非ご参加ください。



今号のレシピ 『 さばご飯 』 春の色合い！



★ 井川町食生活推進協議会の皆様が考案してくださいました ★

○材料（4合分）

＜さばの生姜煮材料＞
さば水煮缶詰 2缶
生姜(千切り) 2かけ
砂糖 大さじ2
しょう油 大さじ1

＜炒り卵材料＞
卵 2個
サラダ油 少々
砂糖 ひとつまみ
塩 少々

小松菜 1／2束
ごはん 4合



○作り方

＜さばの生姜煮を作る＞

①さばの水煮缶は水気を軽く切ってフライパンに入れる。砂糖、しょう油、生姜をいれ火にかけ、そばろ状になるまで炒る。

＜炒り卵を作る＞

②卵を割りほぐし、砂糖・塩を加えて混ぜる。フライパンにサラダ油少々を熱し、卵を入れよくかき混ぜながら炒り卵を作る。

③小松菜はサッと塩ゆでし、水気をよく切って、細かく刻む。

④ごはん①～③を混ぜ合わせる。

栄養価

＜おにぎり2個分＞
タンパク質：12.3g

エネルギー：292kcal
脂質：5.9g 食塩相当：0.7g



♪♪ 歌っこ、歌ってみませんか ♪♪

雨降りお月さん 雲の蔭（かげ）
お嫁にゆくときゃ 誰とゆく
一人で傘（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 鈴つけた
お馬にゆられて ぬれてゆく



「雨降りお月さん」

いそがにゃお馬よ 夜が明けよう
手綱（たづな）の下から チョイと見たりゃ
お袖（そで）でお顔を かくしてる
お袖（そで）はぬれても 乾しゃ乾く
雨降りお月さん 雲の蔭（かげ）
お馬にゆられて ぬれてゆく



我がまちのサポーター

☆編集後記☆

4月に保健所も新体制となり、元気に業務にあたっています。そしていよいよ令和の時代が始まりました。皆さんはどんな想いで迎えていますでしょうか。

これから梅雨、暑い夏と身体に厳しい季節がやってきます。旬の食材で元気に、水分補給はこまめにとって乗り切りたいですね。

今年度、よろしく願います。

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

