

はればれ通信



雨の少ない蒸し暑い梅雨からの猛暑、そして大雨。めまぐるしい天気が続きますが、皆様、いかがお過ごしでしょうか。熱中症や夏バテなど体調管理は大変ですが、しっかり水分を摂り、エアコンなどを使って涼しく過ごしていきましょう。

心はればれゲートキーパー養成講座 県内各地で開催中！

秋田県独自の取り組みとして、身近な人が発する心の不調サインに「気づき」、その人に「声かけ」をし、必要な支援へと「つなぐ」役割を担う「心はればれゲートキーパー」の養成講座を毎年開催しています。

「心はればれゲートキーパー」が増え、多くの方に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につながると考えています。

「心はればれゲートキーパー」の手順

何気ない挨拶や世間話から始めてみませんか？
挨拶を交わすことで「気づき」やすくなることも。

STEP 1
「気づき」
変化に気づく

STEP 2
「声かけ」
実際に声かけ

STEP 3
「話を聴く」
気持ちを尊重し耳を傾ける

STEP 4
「つなぎ」
専門家への相談を促してみる

「見守り」 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

孤立しない・孤立させない

心はればれゲートキーパー養成講座 開催日程

一般の方向け

9月4日(木)

秋田県北部老人福祉総合エリア (大館市)

10月9日(木)

雄勝地域振興局 (湯沢市)

どなたでも参加
できます！
参加は無料です。

勤労者向け

9月26日(金)

サンサン横手 (横手市)

10月22日(水)

大曲商工会議所 (大仙市)

11月12日(水)

秋田地方総合庁舎 (秋田市)



お申し込み・お問い合わせ先

秋田ふきのとう県民運動実行委員会 事務局

<https://www.fuki-no-tou.net/>

TEL 018-853-1831 FAX 018-853-9758



今号
レシピ



野菜たっぷり！！しょつつる風味のシーフードやきそば



★材料(4人分)★

いか	200g
酒	小さじ2…A
キャベツ	4枚
ピーマン	4個
にんじん	1/2本
サラダ油	大さじ4
中華蒸しめん	4袋
水	大さじ2…B
酒	大さじ2…B
しょつつる	小さじ2
塩・こしょう	少々
しょうゆ	少々

★作り方★

- ①いかは格子状に切れ目を入れ、一口大に切り、Aの酒をまぶす。
- ②キャベツは一口大、ピーマン、にんじんはせん切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、いか、野菜の順にいためる。
- ④ほぐした中華めん、Bを入れ、いためてしょつつる、塩、こしょう、しょうゆで味付けをする。

★1人分栄養量 エネルギー量474kcal、塩分1.7g

★作り方のポイント★

- * 『しょつつる』は、しょっぱいので、分量にこだわらず、加減しながら少しずつ入れてください。
- * やきそばの具材はお好みでお肉や他の野菜などにもアレンジできます。

提供：男鹿市食生活改善推進協議会



大潟村保健センター

臨床心理士による「心の相談」

○12月16日(火)、2月17日(火)

【乳幼児～中学生の保護者向け】

○9月29日(月)、1月21日(水)

3月19日(木)

時間13時～15時

(9月29日のみ13時30分～15時30分)

★編集後記★

今年も大雨被害が出ています。災害もいつ起こるか分からなくなりました。身近な人からの声かけで被害を防いだという事例もあります。普段からご近所さんなどの身近な人と声をかけあうのもひとつの災害の備えかもしれません。

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



めざせ健康寿命日本一!