

今月のテーマ

9月10日～16日は自殺予防週間

あなたの一歩が「命」を救う

厚 生労働省が令和3年度に実施した意識調査によると、4人に1人が「これまでに本気で自殺を考えたことがある」と回答しています。たとえ自分自身が自殺を考えたことがなくても、まわりには自殺を考えるほど悩んでいる人がいるかもしれません。

気をもって「どうしたの？」「よく眠れている？」などと声をかけてみましょう。

ゲートキーパー「命の門番」

悩みや苦しみを抱えている人は、外からは気づかれにくいサインを発していることがあります。

そんなサインに気づき、そつと声をかけ、耳を傾け、必要な支援へとつなぎ、そばで見守る人のことを、「命の門番」という意味で「ゲートキーパー」と呼びます。

ゲートキーパーには、特別な資格や専門的な知識、カウンセリングの技術などが必要ありません。日常の中でできる小さな気づきや行動こそが、ゲートキーパーとしての第一歩です。



Health

ゲートキーパーの役割

- ① 変化に気づく
家族や仲間の変化に気づいて声をかける。
 - ② じっくりと耳を傾ける
本人の気持ちを尊重し耳を傾ける。
 - ③ 支援先につなげる
早めに専門家に相談するよう促す。
 - ④ 温かく見守る
温かく寄り添いながらじっくりと見守る。
- ①～④のうち一つでも行動することが、悩んでいる人の大きな支えになります。
ゲートキーパーは、だれでもなれる存在です。できることから行動し、だれも自殺に追い込まれることのない社会を目指しましょう。

Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理 ♪ その 215

管理栄養士
島博子

今月のお料理

ツンとからしをきかせて♪

なすときゅうりのからしあえ

今 回は、なすときゅうりのからしあえをご紹介します。からしには便利なチューブタイプと、料理の前に粉から溶いて使うタイプがあります。辛みをきかせたい料理には粉のタイプが向いています。

また、なすは生で食べにくい場合、ゆでるか電子レンジで軽く加熱してから使いまししょう。なすの皮には、抗酸化作用のあるポリフェノール「ナスニン」が含まれているため、ゆでるときや水にさらすときは短時間で行うのがおすすめです。

料理作成：きぼう食の会



One Point Advice

いりごま、青じそなどを加えてもおいしいです♪
エネルギー（1人あたり）：約 21kcal
塩分：約 0.7g

【材料（2人分）】

なす … 1本
塩 … 小さじ 1/6
きゅうり … 1本
塩 … 小さじ 1/6

A 練りからし … 少々
しょうゆ … 小さじ 1/4

【作り方】

- ① なすは縦半分に切り、2～3mm厚さの半月切りにする。塩もみして、しんなりしたら水けを絞る。
- ② きゅうりは薄い小口切りにし、塩もみをしてしんなりしたら水けを絞る
- ③ ボウルに **A** を混ぜ合わせ、①②を加え、あえる。（からしの量は好みの辛さに調節してください）

Cooking

Calendar

Health September Calendar

9月の健康カレンダー

9月の休日救急当直医

日	病 院 名	診療科目
7日	すずきこどもクリニック	小児科
	まつうらクリニック	内 科
14日	笹屋内科外科	外 科
	小 山 医 院	内・小児科
15日	原 田 医 院	内 科
	くろしお耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科
21日	大 石 医 院	内・小児科
	谷 口 ク リ ニ ッ ク	内・外科
23日	ましようクリニック	内 科
	相 野 谷 診 療 所	内 科

※ 変更する場合がありますので、事前に電話連絡のうえ受診してください。
※ 診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター（☎059-229-1199）にご相談ください。
※ 今月は、相野谷診療所の休診日はありません。
※ まつうらクリニックは内科のみで15歳以上。

子どもとお母さん（会場：御浜町福祉健康センター）

日	内 容 と 開 催 時 間
25日	4か月児健診
	10か月児健診

子どもとお母さん（会場：きぼう健康ぶらざ）

日	内 容 と 開 催 時 間
5日	パパママ教室
18日	2歳6か月児歯科健診

子どもとお母さん（会場：子育て支援センター）

日	内 容 と 開 催 時 間
12日	育児・栄養・歯みがき相談
24日	こども歯みがき相談

※ 詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。

介護予防事業（対象：65歳以上の方）

日		会 場 と 開 催 時 間
◆ チェアエクササイズ		
3・10・24日	きぼう健康ぶらざ	午前9時 15 分～ 10 時 15 分
5・12・19日	大里多目的集会施設	午前9時 15 分～ 10 時 15 分
◆ まちかどエクササイズ		
3・10・24日	きぼう健康ぶらざ	午前 10 時 30 分～ 11 時 30 分
5・12・19日	神内福祉センター	午前9時 15 分～ 10 時 15 分
		午前 10 時 30 分～ 11 時 30 分
◆ スポーツボイス(しっかりコース)		
2・16日	まなびの郷	午前9時 30 分～ 10 時 30 分
		午前 10 時 45 分～ 11 時 45 分
◆ スポーツボイス(ゆったりコース)		
9・30日	まなびの郷	午前9時 30 分～ 10 時 30 分
◆ プールを利用した介護予防事業水中ウォーキング		
①3・17日	ピーアップシングウ	午前 11 時～午後 1 時
②10・24日		

※ 送迎バスは、①は鶴殿方面、②は井田・相野谷方面のルートです。

介護予防事業（対象：65歳以上の方）

日	会 場 と 開 催 時 間	
◆ 小さなボールをつかった健康運動教室		
4日	鶴殿地域交流センター	午前9時30分～10時30分 午前10時30分～11時30分
11日	中村多目的集会施設	午前10時～11時
17日	成川生活改善センター	午前10時～11時
18日	平尾井生産活動センター	午前9時30分～10時30分 午前10時30分～11時30分
24日	鮎田構造改善センター	午後1時30分～2時30分
25日	井田公民館	午前10時～11時
◆ スマイルヨガ		
5・12・19日	鶴殿福祉センター	午前10時～11時 午前11時15分～午後0時15分
◆ スマイルアップ体操		
①3・17日	神内福祉センター	午前10時～11時
②10・24日		

※ すべての介護予防事業は予約が必要です。詳しくは、きぼう健康ぶらざ（☎29-3511）まで。