



9月10日から16日までは自殺予防週間です



9月は、気候・環境の変化や夏休み明けのタイミングが重なり、心に大きな負担がかかりやすい時期です。毎年9月10日から16日までは「自殺予防週間」と定められており、社会全体でメンタルヘルスへの理解を深める取り組みが行われています。

もし悩みや辛い気持ちを抱えているのであれば、どうかひとりで抱え込まず、その思いを信頼できる誰かに話してみてください。誰かに話すことで、気持ちが少しだけ軽くなったり解決の糸口が見つかることがあります。

また、周りの人ができる大切なサポートは、身近な人の「小さなSOS」に気づくことです。「最近、元気がないように見える」「様子がいつもと違う」と感じたら、「どうしたの?」「なんか元気ないようだけど、大丈夫?」と優しく声をかけ、相手のペースでじっくり

話を聞いてみましょう。

あなたのその「気づき」と「寄り添う姿勢」が、悩んでいる人の孤立を防ぐ大きな力になります。今日から大切な人や自分自身の心に、少しでも優しく目を向けてみませんか。ご自身や周囲のことで悩んだときは、ひとりで悩まず、専門の相談窓口を利用することも大切です。

相談窓口

- ふくしま心のケアセンター避難地域支援センター
☎ 0240-23-5109
- 相双保健福祉事務所 障がい者支援チーム
☎ 0244-26-1133
- こころの健康相談ダイヤル
☎ 0570-064-556
- 福島いのちの電話
☎ 024-536-4343

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040



チキンと夏野菜のスープカレー

材料 (4人分)

鶏もも肉…240g マヨネーズ…大さじ1
なす…1本(100g) 赤パプリカ…1/2個(75g)
オクラ…6本(60g) カレー粉…小さじ2 水…600ml
A おろししょうが…小さじ1/2 おろしにんにく…小さじ1/2
しょうゆ…小さじ2 みりん…小さじ2 コンソメ顆粒…大さじ1



● 作り方

- ①鶏肉は一口大に切ってボウルに入れ、マヨネーズを加えてもみ込む。
- ②なすはくし切り、パプリカは1cm幅の細切り、オクラは2～3等分の斜め切りにする。
- ③鍋に①の鶏肉の皮目を下にして並べ、フタをして弱めの中火で焼き色がつくまで焼き、裏返す。火が通ったらいったん取り出す。
- ④鍋になす、オクラを入れ、焼き色がつく程度まで炒めたら、鶏肉を戻し入れ、パプリカを加えて、カレー粉を全体に絡ませる。
- ⑤水を加えて煮立たせAの調味料を加える。



エネルギー 180kcal 塩分 1.5g (1人分)



広野町では健康づくりの1つとして、「マイトレ」に取り組む方を応援しています。

「マイトレ」とは…「マイペース」で「毎日」取り組める、ストレッチやウォーキングなどのトレーニングのこと。

今回は、広野町昇龍太鼓のメンバーにインタビューしました。

「マイトレ」の達人 第9号 坪井 浩輔さん

◆あなたのマイトレは…

週2回行っている太鼓です。

また、月3～4回はゴルフの打ちっぱなしや筋トレも行っています。

◆太鼓をするようになったきっかけや変わったこと

妻が先に太鼓を習っていて、広野のサマーフェスティバルで演奏している姿を見てカッコいいと思い始めました。

筋力がついて、姿勢を意識するようになりました。

また、人にお見せするパフォーマンスのため、見た目を気にするようになりました。

マイトレと継続して徹底した食事制限も行っており、5か月で20kgの減量にも成功しました！



◆続けられるポイント

出来ないことが出来るようになるのがうれしい。

同級生が多いため、意見を出し合って高め合えるのが楽しい。

◆みなさんに一言！

和太鼓は平均年齢が22歳という若いメンバーで仲良く行っています。ぜひ参加してみてください。

きつい運動は一切やっておらず、意外と簡単にできるため、みなさんもマイトレに挑戦してみてください。

「マイトレ」の達人募集中！
掲載希望の方は
ぜひご連絡ください。



運動指導者が運動をサポートします！

火・木曜日 午後5時～午後8時

土曜日 午前9時～午前11時30分

の時間帯は運動指導者が運動をサポートします。

この機会にぜひ
ご利用ください。



トレーニングルーム利用のご案内

保健センターでは、以下のとおりトレーニングルームを開放しています。体力作りや運動不足の解消などにぜひご利用ください。

- ★時 間 月・水・金曜日 午前9時～午後5時
火・木曜日 午前9時～午後8時
土曜日 午前9時～午前11時30分 ※祝日は除く
- ★対 象 広野町民の方 中学生以下は大人の同伴が必要です
- ★料 金 無料
- ★持ち物 室内運動靴、タオル、水分など(センター内に自動販売機はありません)
- ★注 意 ・トレーニングルーム内では、水分補給以外の飲食は禁止です。
・運動できる服装でお越しください。 ・ご利用の際は窓口で声をかけてください。
・正しく使用し、ケガや事故がないようにご注意ください。



問 広野町保健センター ☎0240-27-3040