

## 3月は自殺対策強化月間です

図 保健医療課 ☎0823-43-1639

3月は、就職や転勤、転居など、生活環境が大きく変動する時期で、例年自殺者数が多い傾向にあることから、国は3月を「自殺対策強化月間」とし、自殺対策に関する理解と関心を深める期間としています。

自殺の原因は、健康・経済・生活・家庭の問題などさまざまです。一人一人が身近な人の様子を気にかけ、こころのサインに気づくことが、いのちを守ることに繋がります。

**1 気づき、声をかける（身近な人の変化に気づいて、声をかける）** …心の不調は本人が自覚できず、無理を重ねてしまうことがあります。声をかけることで「あなたは、一人ではない」ということが伝わります。

**2 傾聴する（本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける）** …人は、辛い心境をじっくり聴いてもらうことによって、気持ちが楽になることがあります。相手の話を否定したり話をそらしたりせず、しっかりと相手の話を聞きましょう。

**3 つなぐ（早めに、専門機関に相談する）** …専門機関などに相談することで、支援の輪が繋がります。

**4 見守る（寄り添いながら、見守る）** …じっくりと焦らずに見守りましょう。温かく寄り添うことも大きなサポートになります。

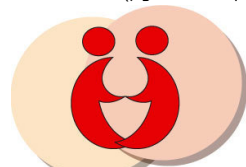
～今、悩みを抱えている人へ～

悩みを抱え、「眠れない、食欲がない、しんどい」など感じることはありませんか？そんな時は、1人で悩みを抱え込まず、誰かに話してみてください。

■相談機関へご相談ください

▶ 広島いのちの電話 ☎082-221-4343（24時間年中無休）  
▶ 思春期こころの電話相談 ☎082-256-0007（月～金 午前10時～午後4時）

「大切な 命守ろう 地域の輪」



広島県自殺対策の標語とシンボルマーク ▲

## 保健医療課

### ■作り方

- ① コイモは5mmのいちよう切り、こんにゃく、シイタケ、ニンジン、油揚げはせん切りにする。
- ② ゴボウはささがき、ちくわは縦半分に3mm厚さに切る。
- ③ 鍋に、だし汁、①、②、ちりめんじゃこを入れて煮る。
- ④ 具を炊く調味料で味をつけ、煮汁がなくなるまで煮る。
- ⑤ ごはんに④を混ぜ、塩を振って味をととのえる。
- ⑥ 皿に盛り、刻んだ青ネギをちらす。

### ■材料（4人分）

ごはん…………… 600g  
塩…………… 小さじ 1/3  
青ネギ…………… 20g(2本)

### 【具を炊く調味料】

・だし汁…………… 240cc  
・砂糖…………… 小さじ 2  
・酒…………… 小さじ 2  
・しょうゆ…………… 小さじ 2

### 【具】

・コイモ…………… 100g  
・こんにゃく…………… 60g  
・シイタケ…………… 40g  
・ニンジン…………… 40g  
・ゴボウ…………… 40g  
・ちくわ…………… 20g  
・ちりめんじゃこ…………… 20g  
・油揚げ…………… 20g

毎月19日は食育の日  
家族そろっていただきます!!

江田島市食育キャラクター  
「もりもりぼうや」

## おすすめメニュー Cooking 188

えたじま み~つけた もぶりごはん

熱量  
334kcal  
(1人分)



本市に伝わる郷土料理「もぶりごはん」を簡単に作れるようアレンジしています。ぜひ、作って食べてみてください。「もぶりごはん」は「もぐりごはん」ともいい、いろいろな食材をごはんに混ぜ、もぐらせることが由来です。

えたじまんレシピ→



## えたじまんのしどい通信

ふじいファミリー（個人宅 毎週火・金曜日 午後1時30分）

図 地域包括支援センター ☎0823(43) 1640



ふじいファミリーは、大柿町柿浦で昔からご近所の方が毎日のように集まる、家庭的で和気あいあいとしたグループです。元々、グラウンドゴルフをしていたメンバーが「毎日集まるし、健康のために体操も始めてみようか」と思ったことがきっかけで週2回、百歳体操をするようになりました。

壁には、しゃきしゃき百歳体操の中にある脳トレの言葉がびっしり書かれ、これを見ると体も頭もしゃきとするとのこと。代表者の息子さんが、よりよい環境で母さんに元気になってもらいたいと部屋の設備を整え、メンバーが会場の準備を毎回してくださるおかげで、気持ちよく体操を行うことができるそうです。



体操を始めて、以前よりも膝の調子が良くなっている方や、医師から「検査結果がいいけど、どうしているのか」の問いに「体操を続けている」と伝えたとこる感心されたという方もおられます。また、自宅に急な階段がある方も手すりを使わずに上り下りができるなど、体操の効果は絶大です。体操もさることながら、みんなで顔を合せてお話することが一番楽しい、と笑顔あふれるふじいファミリーでした。

## 地域のカフェ（認知症カフェ）

図 地域包括支援センター ☎0823-43-1640

認知症カフェは、認知症の方だけが参加するところではなく、その家族、地域住民、介護や福祉の専門家など誰でも、気軽に集える場所です。お茶を飲みながらお話をして、悩み事の相談や認知症、認知症予防について学び、考えることができます。新たな出会いや地域とのつながりの場として、ぜひご利用ください。

| 区分  | いやしカフェ                 | よりみちカフェ              | 虹カフェ                             | おきがるカフェ                          |
|-----|------------------------|----------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| 日程  | 3月6日(水)                | 3月26日(火)             | 3月15日(金)                         | 3月13日(水)                         |
| 時間  | 10:00～11:30            | 10:00～11:30          | 10:00～11:00                      | 10:00～11:30                      |
| 場所  | 江南ふれあいセンター             | 江田島市民センター別館2階        | 鹿川交流プラザ                          | 沖美市民センター                         |
| 問合せ | 江能福祉会<br>☎0823-27-8885 | 誠心園<br>☎0823-42-5252 | 訪問看護ステーションゆずり葉<br>☎080-1289-5033 | 江田島訪問看護ステーションえん<br>☎0823-27-6035 |
| 参加費 | 100円（お茶菓子代）            | 100円（お茶菓子代）          | 100円（お茶菓子代）                      | 200円（お茶菓子代）                      |