

# は〜と 通信

福祉課 ☎66♦1106

精神障害者の手帳や福祉サービスの窓口が身近な市町村に変わりましたが、精神保健に関する、より専門的な相談対応は、引き続き保健所が行っています。

その中心となる専門職として「精神保健福祉相談員」がいます。今回は、日常の相談活動を通してのお話を伺いました。

## 豊川保健所蒲郡支所

### 精神保健福祉相談員のお話

精神保健福祉に関する相談では、こころの健康、受診受療、社会復帰、各種制度、仲間づくり、家族の対応などに応じています。また、社会復帰教室（仲間同士の交流の場）、家族のつどい、ボランティア講座なども開催し、精神障害者の

地域での生活を支援しています。

相談は毎月2回、第1、第3火曜日の午後1時から予約制で行っており、精神科医師による相談日もあります。

また、家族からの相談にも応じており、電話での相談も受け付けています。

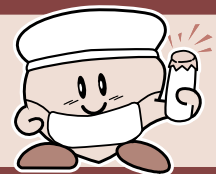
これらの相談の中で、どう対応してよいのかわからないご家族が、次第にご本人の病気を受け止め、そして理解し、前向きな姿勢に変わっていく姿や、家に閉じこもり何もできないと考えられていた方が、周囲の支援により、一人暮らしができるまでに変わっていく姿などに出会ってきました。

今後も、こころの病気を持つ人が地域であたりまえの生活ができるよう、関係機関と手を携えて活動していきたいと思っています。

相談日の日程などについては広報がまごおりでご確認ください。

## 保健所の精神保健福祉活動から

## 学校給食 おすすめ メニュー



給食のビビンバは、市販のたれを使わずに作っています。ご家庭でも簡単にできますので、ぜひ、お試しください。

### ◆材料(4人分)◆

豚ももひき肉……………60g  
下味用

酒……………小さじ1杯  
しょうゆ…大きじ1/2杯  
砂糖…大きじ1/2杯強  
にんじん…中1/5本(3mm千切)  
干しいたけ…中1/2枚弱  
(もどして2mm千切)

ぜんまい(水煮)…40g(1.5cm切)  
ねぎ…1/5本(6mm小口切)  
卵…2/3個(錦糸卵にする)  
ほうれん草…1/6株  
(1cm切り、ゆでておく)

もやし…40g(ゆでておく)  
サラダ油…小さじ1/2杯  
中華だしの素…小さじ1/3杯

問合せ 学校給食課 ☎69♦5271

## ビビンバ



73キロカロリー(1人分)

- 砂糖……………小さじ1杯強  
みりん……………小さじ1/3杯  
しょうゆ……………小さじ2/3杯弱  
オイスターソース…小さじ1/2杯強  
塩……………少々  
ごま油……………小さじ1/2杯  
トウバンジャン……………適量
- 【作り方】**
- ① 鍋にサラダ油を入れ、豚肉をいため、酒、砂糖、しょうゆで下味をつける。
  - ② ①に、にんじん、しいたけを入れていため、中華だしを入れる。
  - ③ 次に、ぜんまいをいため、砂糖をいれる。
  - ④ さらに、みりん、しょうゆ、オイスターソース、ねぎを入れ、味を見て塩を加える。
  - ⑤ 仕上げに、もやし、ほうれん草、錦糸卵を入れ、ごま油、トウバンジャンを入れる。