



統合失調症などの心の病  
気をもつ人のなかには、人  
間関係がうまくいかない、  
何をするにも自信がもてな  
い、やる気がないといった  
無気力がしばしば見受け  
られます。また、自分の殻  
に閉じこもってしまうこと  
もあります。そして、心の  
病でなくても、長期の入院  
や仕事のストレスなどで強  
い不安や混乱を経験してい  
る人もいます。

このような時、病気の有  
無にかかわらず、お互いに  
助け合い、支えあう仲間が  
いると心強く、心の安定を  
取り戻すことができます。

保健所では、月に2回心  
の病気をもつ人が安心して  
過ごすことができる場、社  
会復帰教室『くすのき会』

問合せ先 福祉課 ☎66・1106

## 社会復帰教室(くすのき会)へのお誘い

を設けています。

この教室は、料理やスポ  
ーツ、作品づくり、おしゃ  
べりなどが主な活動内容で  
す。これらの活動を通して、  
狭くなってしまった世界を  
広げ、新しい自分を一緒に  
見つけていきませんか。

「どんなところかしら」  
「ちよつと行ってみようか  
な」というかたは、ぜひご  
連絡ください。お待ちして  
います。

〈連絡先〉

豊川保健所蒲郡支所

☎69・3156



## 学校給食 おすすめ メニュー



かわいい小さなふだまを  
使った和風のすまし汁です。

普通だしの種類には、かつ  
お節、昆布、煮干しがありま  
すが、今回は花かつおで、香  
りよくだしをとり、季節の野  
菜と合わせ、仕立てます。

◆材料(4人分)◆

- 若どりも肉(薄切り).....60g
- 酒.....小さじ1杯
- にんじん(いちよう切り).....20g
- 干しいたけ.....3g
- 白玉ふ.....9g
- ほうれん草.....50g
- 花かつお(だしとり用).....12g
- 薄口しょうゆ.....大きじ1杯半強
- 水.....700cc

問合せ先 学校給食課 ☎66・1800

## ふだま汁

◆作り方◆

- ①なべに水を入れ、沸騰し  
たら、いったん火を止め、  
花かつおを入れます。1  
〜2分そのままにして、  
ふたたび、中火でじつく  
りだしをとります。
- ②とり肉に酒をかけて下味  
をつけます。
- ③干しいたけは、水にも  
どして石づきをとり、小  
口切りにします。
- ④ほうれん草は、下ゆでし  
て、1cm位に切り、水分  
をとっておきます。
- ⑤なべにだし汁、にんじん  
を入れ火にかけます。沸  
騰したら下味をつけたと  
り肉を入れ、あくをとり、  
しいたけを入れます。
- ⑥もどして、水分をとった  
白玉ふ、薄口しょうゆを  
入れ、味をみて、ほうれん  
草を散らし仕上げます。



48キロカロリー (1人分)