

こころといのちを考える集い



ストレスを貯めない暮らしのコツや呼吸法について活躍している加藤俊朗先生を講師に「こころといのちを考える集い」を開催します。

「間が合う・気が合う・息が合う」とは、心と心が通じ合うことと先生はお話しています。皆さんの参加をお待ちしています。

- ①基調講演「こころおだやかに康らかなくらし」
◆講師：国際フェルデンクライス連名認定公認講師・厚生労働省認定ヘルス・トレーナー 加藤 俊朗 氏

- ②「くまとやまねこ」朗読
傾聴ボランティア えくぼの会

●日時／7月9日（月）12：50～15：00

【受付】12：20～12：50

●場所／角館樺細工伝承館

●申込締切／6月29日（金）

★送迎バスがでます。車でお越しの方は、旧角高グラウンド駐車場をご利用ください。

★当日参加可能

●問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112

介護予防のための 「基本チェックリスト」で 健康度を確認しましょう



高齢期になると心身の老化が知らず知らずのうちに起こってきます。早めに気づき、介護予防に取り組むことで元気な生活を続けることができます。

今年度対象となる方に生活の力、運動の機能、心の健康状態などを確認していただく「基本チェックリスト」を6月下旬に送付します。

回答していただいた方には結果に基づいたアドバイス票をお送りしますので、ご自身の健康度をお確かめください。介護状態になる恐れが高いと判断された方にはその後、介護予防教室への参加をお勧めします。

●問合せ／仙北市包括支援センター ☎43-2283

認知症の方を支える家族の会



一人で抱え込んでつらい介護の悩みや同じ経験をしている方どうして話をすると楽になったり介護のヒントがつかめたりします。家族の方々とのお話の会です。

●日時／7月9日(月)、8月6日(月)、9月10日(月)、10月9日(火) 10：00～11：30

●場所／西木総合開発センター2階農林研修室

★認知症の相談については、包括支援センター、市内のグループホーム（認知症対応型共同生活介護施設）でも随時応じています。

●問合せ／仙北市包括支援センター ☎43-2283

地域介護予防活動支援事業の 公募について



高齢者の見守りや生きがいづくりなど、安心して暮らせる地域をめざし、健康づくりや、寝たきり予防、認知症予防、閉じこもり防止等に関する活動を行っている団体に対して補助をします。

●対象グループの要件／市内に住所を有し、5人以上で結成されたボランティア団体または各種団体で他の補助を受けていない団体

●活動内容の例／

- ◆老人クラブ等の集まりに出向き趣味活動や健康活動の実践を行う
- ◆高齢者宅を訪問し、話し相手になる
- ◆近所の高齢者に集まってもらい、お茶会や趣味の会、健康の会を行う
- ◆生活で困っていることのお手伝いをする など

●補助金額／1団体当たりの助成額は申請件数、事業内容を審査して決定します。（10万円を限度とする）

●主な提出書類／

- ①事業実施計画書 ②収支予算書 ほか
- ※申請・受付は包括支援センターです。

●その他／申請書類を審査し、活動内容が当事業の趣旨に沿わない場合は補助できないことがあります。

●募集期間／6月30日（土）まで

●問合せ／仙北市包括支援センター ☎43-2283

～診療所の集い～ 第2回 骨粗鬆症について



第1回目の血圧の勉強会には多くの方々に参加していただき、楽しい集いを持つことができました。

第2回目は「骨粗鬆症」について話し合いたいと思います。

また気楽な気持ちで集まり、お話ししましょう。この勉強会が、元気で楽しく暮らせる地域づくりの一つになることを願っています。

神代診療所 所長 伊藤 貞男

- 話題／
I部 テーマ「骨粗鬆症」
II部 診療所の活動 その他
- 日時／6月30日（土）14：00～
- 場所／神代就業改善センター
- ★3回目のテーマ／糖尿病

大腸がん撲滅キャンペーン

（大腸がん検診に関するアンケート調査より）

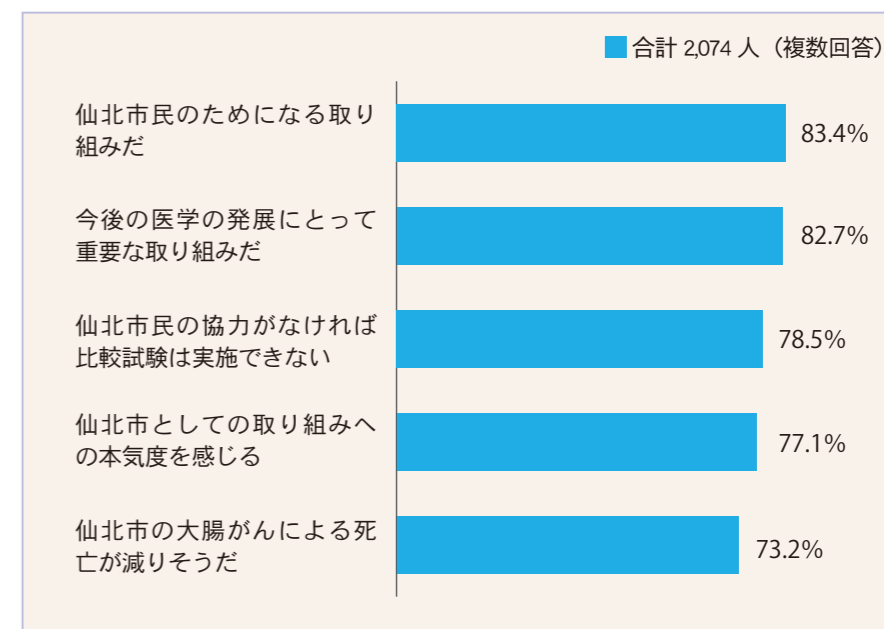


昨年度実施しました「大腸がん検診に関するアンケート調査」でお伺いした情報を抜粋して掲載しています。今回は、「比較試験」に対するイメージについての意識調査です。

- 大変多くの市民の皆さまに支持されている「大腸がん検診の研究（比較試験）」。研究に関する不明な点は、集団検診会場でご説明させていただきます！

『大腸がん検診の研究（比較試験）』に対してどのようなイメージをお持ちですか？という質問に対して、80%以上の方が「仙北市民のためになる取り組みだ」、「今後の医学の発展にとって重要な取り組みだ」とお答えいただきました。大腸がん撲滅への市の本気の取り組みをご理解いただいているようです。

大腸がん撲滅のため、まずは検診を受けましょう！そして、研究（比較試験）への参加もぜひお願いします。



●問合せ／仙北市健康管理センター ☎55-1112