

いきいきと暮らすために

包括支援センターの 元気が出る講演会

講演会の帰りは、顔が自然に笑顔になり元気な会話が弾みます。

日時／
8月25日(月)

13時30分～15時30分

場所／角館榊細工伝承館

◆第1部／講演

『日々楽しく元気に暮らすために』
谷京子氏（グループかぜ代表）

◆第2部／朗読劇

『弥三郎』入院編
グループかぜ

津軽民謡『弥三郎節』の替え歌でお話をすする秋田弁の朗読劇
～おなかの底から笑って元気に～

◆申込締切／8月15日(金)

※田沢湖地区、西木地区の方は送迎がありますので、ご利用の方は申し込みの際にお知らせください。
※直接会場に自家用車でお越しの方は、桜並木駐車場をご利用ください。

◆申込・問合せ／包括支援センター
☎(43) 2283



グループかぜ代表
谷京子氏

グループかぜ
今年創立30周年。10月にはドイツの日本人学校で朗読会を行う予定です。それに先駆け、皆さんにも楽しんでいただきます。



認知症サポーター養成講座 のご案内

『認知症サポーター養成講座』って
どんなものなの？
1時間～1時間半、認知症の症状や認知症の人への接し方、診断や治療、認知症の予防について、ビデオを観たり講話を聞きます。講座を修了すると、認知症サポーターであることを証明するオレンジリングをお渡しします。
※講師は認知症キャラバン・メイトがとめます。

認知症キャラバン・メイトとは…
認知症に関する正しい知識・対応のしかたや養成講座の方法を養成研修で修了した講師役になる人です。



認知症サポーターってどんなことをするの？
『なにか』特別なことをやる人ではありません。認知症という病気を理解した認知症の方やそのご家族を支える『応援者』です。隣人またはまちで働く人として、日常生活の中で言葉をかけたり、小さな手助けをします。

申し込みはどこにすればいいの？
どこで開くの？
まずは仙北市包括支援センター（☎43-2283）にご相談ください。
出前講座も行いますし、公共施設の場所を借りて開催もできます。町内会、婦人会、老人クラブ、学校、地域サークル、スポーツ団体、商店会、各公共サービス関係、各職域社内研修など、少人数でも大歓迎です。

仙北市西明寺診療所 お盆休みのお知らせ ◆問合せ／仙北市西明寺診療所 ☎(47) 2123

8月13日(木)から18日(水)まで休診します（松木内診療所は、8月15日(金)休診）。8月19日(木)から通常どおり診療します。

笑いの会

笑いのヨガで仲間との交流
プラス健康度アップ！

笑いは、手軽にできる呼吸法で、おなかや胸の筋肉を動かして酸素を体内に取り込むことで、血行促進や免疫効果があるとされています。『笑いの会』に参加して笑いの効果を実感しましょう。申込みはいりません。

- ◆日程／
8月22日(金)《講師》保健師
9月19日(金)《講師》笑いヨガインストラクター伊藤晴美先生
- ◆内容／笑いヨガ・ゲーム・軽体操・健康講話など
- ◆場所／健康管理センター（角館）
- ◆受付／9時40分～10時
- ◆終了時間 予定 11時30分
- ◆問合せ／仙北市保健課 人保健係 ☎(55) 1112

こころの相談

あなたの話を聞いてくれる人がいる

「辛い、苦しい、不安、眠れない、心の病気を知りたい」などや、家族のこと、あなたのこと、ひとりでもまなで臨床心理士に話をしてみよう。ほかの人の気にしないで相談できる部屋を準備しています。

- ◆場所・日時／
◎角館交流センター相談室
8月12日(木)・27日(木)
◎健康管理センター小部屋（角館） 8月20日(木)
◎田沢湖健康増進センター相談室 8月5日(木)
- ◆スタッフ／臨床心理士
- ◆相談方法／面談（要予約）
- ◆申込・問合せ／仙北市保健課成人保健係 ☎(55) 1112

傾聴ボランティアえくぼの会 だれかに話をすると安心する

心に溜まったことや、気になること、心配なこと、話してみませんか。「えくぼの会」会員がお話を聴き、ゆっくりお茶を飲みながら一緒に考えていきます。
※個人の秘密は厳守します。

- ◆日時／8月20日(木) 10時～14時
- ◆場所／角館交流センター相談室
- ◆問合せ／仙北市保健課成人保健係 ☎(55) 1112



えがおサロン 語って、笑って、ホットと一息

コーヒーやお茶を飲んで語ってホットとして、のんびりと過ごすスペースです。隣近所誘って、時間内の都合のよい時に気軽にご参加ください。申込みはいりません。

- ◆日時／8月6日(木)、9月3日(木) 13時～16時
- ◆内容／ゲームで楽しく体を動かす。笑いヨガ。血圧測定。お茶を飲みながら語る時間（8月はアンパンマンプーチを作成します。材料費100円程度）
- ◆費用／100円/回
- ◆場所／田沢湖健康増進センター交流プラザ
- ◆主催／えくぼの会（代表 小松龍子）
- ◆問合せ／仙北市保健課成人保健係 ☎(55) 1112

『8020』いい歯のお年寄りを表彰します

現在80歳以上で、自分の歯を20本以上持っている方に認定証を交付します。（特に優秀な方には、地区代表として中央審査会に推薦されます）

- ◆対象／県内に住所を有し、昭和9年3月31日以前に生まれた方（80歳以上）
- ◆認定基準／
①現在歯数が20本以上あること
②喪失歯がないが、喪失が

あっても良好な噛み合わせ状態である方
③全身の健康状態、歯肉および口腔清掃状態が良好である方

- ◆申込方法／『8020いい歯のお年寄り表彰』の掲示のある歯科医療機関にお申し出ください。
- ◆申込期限／8月29日(金)
- ◆問合せ／大仙保健所健康予防班 ☎0187(63) 3404

熱中症いよいよ本番へ

半数が高齢者！
暑さに対する抵抗力（感受性）は個人によって異なります。特に高齢者は自覚症状がないのに熱中症になってしまっている場合があります。



も扇風機やエアコンを使って温度調整をするように心がけましょう。

- ①涼しい場所へ避難させる
- ②衣服を脱がせ、身体を冷やす
- ③水分・塩分を補給する
- 自力で水を飲めない、意識がない場合は、直ちに救急車を呼びましょう！
- ◆救急講習等の申込み／角館消防署救急班 ☎(54) 2302

大曲仙北歯科医師会 8月の休日歯科診療当番医

- 3日 井関歯科医院（大仙市朝日町）☎0187-63-8100
- 10日 船木歯科医院（大仙市神宮寺）☎0187-72-3222
- 17日 佐藤歯科クリニック（大仙市太田町）☎0187-86-9955
- 24日 米澤歯科医院（大仙市長野町）☎0187-56-4460
- 31日 生和堂医院歯科（大仙市刈和野）☎0187-87-3000

8月の献血日程 [全血]

♥日時・場所／8月6日(木)

10:00～11:20 (株)田沢モータース
11:50～13:20 (株)日東光器田沢湖工場
14:40～16:10 (株)成立田沢湖工場

♥問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112
400ml 献血にご協力お願いします!!