

**笑いの会
笑い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言われています。『笑いの会』に参加して笑いの効果を実感しましょう。申し込みはいろいろありません。

- ◆日程／
1月16日(金)《講師》笑いヨガティーチャー 伊藤晴美先生
2月20日(金)《講師》保健師 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／仙北市保健課成人保健係 ☎(55) 11112

**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。

- ◆日時／1月21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) 11112
- ◆日時／1月21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) 11112
- ◆日時／
1月16日(金)《講師》笑いヨガティーチャー 伊藤晴美先生
2月20日(金)《講師》保健師 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／仙北市保健課成人保健係 ☎(55) 11112
- ◆場所・日時／
◎角館交流センター相談室
1月28日(木)
- ◎健康管理センター小部屋(角館) 1月13日(木)・21日(木)
- ◎健康増進センター相談室(田沢湖) 1月6日(木)、2月3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) 11112

**正月太り、冬場の運動不足解消!
『メタボ予防教室』を開催します**

「やっぱり正月で体重が増えてしまった」「運動したいけど雪があるし…」と思っている方はいませんか。気になった今がチャンスです！途中参加でも大丈夫ですので、ご連絡ください！自分に合った運動方法や食事のポイントを一緒に学びましょう！

- ◆対象／①と②に該当する方
①40歳から70歳
②特定健診やドックの結果BMIが25以上の方、または年々体重が増えている方
- ※治療の方は医師にご相談の上、申し込みください。
- ◆場所／健康管理センター(角館)、西木保健センター、健康増進センター(田沢湖)
- ◆内容／勉強会、講演会、栄養教室、運動教室等
- ◆日時／
▼田沢湖：初回勉強会 1月21日(木)午後
▼角館：運動についての講話と実践 1月6日(木)午後
▼西木：運動についての講話と実践 1月8日(木)午後
- ◆料金／無料
- ◆申込／資料の準備の関係で、前々日までに保健課へ

※個人の秘密は厳守します。

**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」や、ひきこもりのこと、家族のこと、あなたのこと、ひとりで悩まないで臨床心理士に話をしてみましょう。ほかの人を気にしないで相談できる部屋を準備しています。

- 電話でお申し込みください。申し込みされた方には担当より、日程などの詳細についてお知らせします。
- ◆申込・問合せ／仙北市保健課成人保健係 ☎(55) 11112
- ◆日時／1月7日(木)、2月4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
- ※1月7日14時30分から『介護保険の利用のしかた』の話があります。
- ◆費用／100円/回
- ◆場所／健康増進センター交流プラザ(田沢湖)
- ◆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) 11112

**えがおサロン
語って、笑って、ホッと一息**

コーヒーやお茶を飲んで語ってホッと、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参加ください。申し込みはいりません。



12月1日『WHOのちのち』『世界エイズデー』キャンペーン
心の健康と自殺予防、エイズ予防を呼びかける
12月1日はWHO(世界保健機構)で定めた『いのちのちのち』『世界エイズデー』です。仙北市では12月1日にタカヤナギワンダーモールの協力を得て、店頭での街頭キャンペーンを行いました。
えくぼの会員と市職員が、チラシや「お父さん、眠れてる?」「トイレってペーパー、エイズ検査は、無料匿名で受けられます」ポケットティッシュなどを配布し、心の健康と自殺予防、エイズ予防を呼びかけました。

**大腸がん撲滅キャンペーン
(これからの大腸がん検診)**

問合せ 仙北市健康管理センター ☎ 55-1112

明けましておめでとうございます。今年度の大腸がん検診も、残り10日間となりました。健康維持のため、検診は毎年受けましょう！
また、検診の結果が陽性なら、必ず精密検査を受けてください。

※受診の際は、2日分の便と健康保険証を必ず持参ください。
※比較試験にご参加の方は、『健康状態に関するアンケート』もお願いします。



5年に一度だけのチャンス!
『無料クーポン対象者』の皆さんお待ちしています

◆1月～3月の大腸がん検診日程(大腸がん検診のみ)

日程	受付時間	会場
1月	7日(木)	10:00～13:00 田沢湖総合開発センター
	18日(金)	9:30～12:00 健康管理センター(角館)
	21日(木)	10:00～13:00 西木総合開発センター
2月	4日(木)	10:00～13:00 神代就業改善センター
	18日(木)	10:00～13:00 田沢湖総合開発センター
	22日(金)	9:30～12:00 健康管理センター(角館)
	25日(木)	10:00～13:00 西木総合開発センター
3月	4日(木)	10:00～13:00 田沢湖総合開発センター
	8日(金)	9:30～12:00 健康管理センター(角館)
	9日(木)	10:00～13:00 健康管理センター(角館)

大曲仙北歯科医師会 1月の休日歯科診療当番医

- 1日 太田歯科診療所(大仙市太田町) ☎ 0187-88-1400
- 2日 富永歯科医院(美郷町六郷) ☎ 0187-84-0123
- 3日 佐藤歯科医院(角館町下岩瀬町) ☎ 53-2944
- 4日 みちのく政宗デンタルクリニック(大仙市福田町) ☎ 0187-63-7803
- 11日 こまい歯科医院(大仙市大曲) ☎ 0187-62-4189
- 18日 高橋歯科医院(大仙市神宮寺) ☎ 0187-72-3211
- 25日 小坂歯科医院(大仙市刈和野) ☎ 0187-75-1015

**市立角館総合病院からのお知らせ
インフルエンザ流行に伴う病棟面会制限のお願い**

現在、市立角館総合病院ではインフルエンザの感染を防止するため、入院患者さんへの面会を12月10日より制限しています。

入院患者さんがインフルエンザに感染し、重症化すると脳炎や脳症等の重篤な状態になる可能性があります。また他の患者さん等への感染が拡大する恐れがあります。
つきましては、原則として、入院患者さんへの面会は禁止とさせていただきます。

**次の症状のある方は
面会をご遠慮ください。**

- 現在インフルエンザで治療中の方
- 発熱、咳、くしゃみ、喉の痛み、関節痛などの症状がある方
- 同居家族がインフルエンザで治療中の方

◆問合せ／市立角館総合病院 ☎(54) 21111

**インフルエンザ予防の
注意事項**

- 帰宅後の『うがい』『手洗い』をしっかり行いましょう。
- ワクチン接種をしましょう。
- 急な発熱や咳、喉の痛み等、インフルエンザと思ったら、早めに医療機関を受診しましょう。
- マスクを使用する等、咳エチケットに心がけ、インフルエンザにかからない、うつさないようにしましょう。