

笑いヨガで仲間との交流 プラス健康度アップ!

笑いの会

6/17(日)



受付 9:40~10:00 終了11:30頃
場所 健康管理センター(角館)
内容 笑いヨガ・ゲーム・軽体操など
講師 笑いヨガティーチャー 伊藤晴美先生

笑いは、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。仲間と一緒に笑いの効果を実感しましょう。申し込みはいりません。

問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

だれかに話をすると安心する

傾聴ボランティア えくぼの会

6/15(日) 10:00~14:00



場所 角館交流センター 相談室

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」会員がゆっくりお茶を飲みながら一緒に考えていきます。

時間内の都合のよいときに気軽に訪れてください。

問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

あなたの話を 聴いてくれる人がいる

こころの相談

6/14(日)・29(日)

時間 14:00~15:00
15:30~16:30

場所 角館交流センター 相談室
相談方法 面談(要予約)

スタッフ 保健師

「辛い、苦しい、不安、眠れない」などや、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話をしてみましょう。

申込・問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

~気軽にできる介護予防、認知症予防~

手工芸・健康のお話・体操・フラワーアレンジメント・調理実習・音楽などを行う

「さわやか教室」参加者募集

いつまでも元気でいきいきとすごせるように、楽しみながら介護予防、認知症予防をする教室です。1人での参加でもスタッフが優しくお手伝いします。気軽にご参加ください。

対象 65歳以上の方で介護保険の要介護・要支援の認定を受けていない方

会場と1回目の日程

田沢交流センター 6月22日(水)
角館交流センター 6月24日(金)
田沢湖健康増進センター 6月27日(月)
※6月~3月までほぼ月1回開催します。

時間 10時~11時30分

定員 各会場20人程度

申込締切 6月15日(水)

申請いただいた方には個別にご案内します。



申込・問合せ/仙北市包括支援センター ☎43-2283

大曲仙北歯科医師会 6月の休日歯科診療当番医

5日 船木歯科医院(大仙市神宮寺) ☎0187(72)3222
12日 太田歯科診療所(大仙市太田町) ☎0187(88)1400
19日 米澤歯科医院(大仙市長野) ☎0187(56)4460
26日 生和堂医院歯科(大仙市刈和野) ☎0187(87)3000

語って、笑って、ホッと一息

えがおサロン

6/1(日) 13:00~16:00

場所 田沢湖健康増進センター
費用 100円

「えくぼの会」会員が毎月サロンを開いています。お茶やコーヒーを飲んで語ってホッとするスペースです。個室を準備して個別相談も行っています。困り事・ぐち・相談事などありましたら、一人で抱え込まずに気軽にお立ち寄りください。

6月1日は新聞紙でドレスを作りファッションショーをします。新聞紙は、こちらで準備します。

問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

“えがおサロン”をお手伝いしてくれるスタッフを募集しています!

ひきこもりに関する 巡回相談

9/2(日) 10:30~15:30

場所 大仙保健所
対象 18歳以上のひきこもり状態にあるご本人やそのご家族等
料金 無料

十分な相談時間を確保するために、必ず事前の予約をお願いします。相談内容の秘密は厳守されますので、お気軽にご利用ください。

申込・問合せ/秋田県ひきこもり相談支援センター ☎018-831-2525(平日10時~16時) 担当:高堂・鶴田

コール・リコール事業開始

検診の受診を促す電話がかかります

市では、たくさんの方ががん検診を受診していただくために『子宮がん検診・乳がん検診』の前に、受診のおすすめの電話をします。この機会に検診の予定を立てていただき、ぜひ、受診されるようお願いいたします。



対象 子宮がん検診 31歳・33歳・35歳
乳がん検診 40歳・44歳

※5月に配布されました検診受診券にコール・リコールのパンフレットが添付されています。

電話する機関 公益財団法人秋田県総合保健事業団
「がん検診コール・リコールセンター」
(☎018-884-5531)

電話する時間 8時30分~19時45分

職場検診・ドック・病院受診など、市の検診以外に受診されている方は、保健課に健(検)診受診券に添付されたパンフレットの裏面に記入してFAXいただくか、電話でご連絡いただくことで、電話を控えます。

問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112
FAX 55-1113

20~40歳の女性の方へ (平成29年4月1日時点の年齢)

子宮頸がん検診統一受診券での 子宮頸がん検診が始まります

持参するもの 子宮頸がん検診統一受診券(5月に配布済みの水色の受診券)、健康保険証、検診料金など

検診料金 1,800円(市立角館総合病院の場合1,300円)

※仙北市国保加入者、生活保護世帯の方、世帯全員の非課税証明書をお持ちの方は無料になります。
※加えて、平成28年度は31歳・33歳・35歳の方も無料となります。

検診期間 6月1日(水)~平成29年1月31日(火)

協力医療機関 「子宮頸がん検診統一受診券」の裏面に一部の医療機関が記載されています。その他の協力医療機関受診希望の方は保健課までご連絡ください。予約が必要な場合もあるため、医療機関に直接連絡していただき、受診されることをおすすめします。

◎市立角館総合病院、市の集団検診での受診を希望される方は各種健(検)診のお知らせをご覧ください。
◎市の集団検診については広報せんぼく6月16日号でお知らせします。

問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112



認知症サポーター養成講座を 受けてみませんか



認知症

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気です。認知症は高齢者だけの病気ではありませんが、高齢化が進むに従って増加しており、85歳以上になると4人に1人は認知症の症状があるといわれています。その数は今後20年で倍増すると予想されています。

だれもが安心して暮らせるまちづくりのために

認知症になると生活に支障が起きてくるため、本人や家族の苦しみ、負担が大きくなります。しかし、みんなが認知症について正しい知識をもち、助け合うことができれば、認知症の人も家族も穏やかに暮らすことができます。そうした、ささえあいの輪を広げるために、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりが、全国で始まっています。

あなたも認知症サポーターに!

認知症サポーターとは

認知症という病気を理解し、認知症の人や家族を温かく見守る「応援者」です。

認知症サポーター養成講座

時間 60~90分 場所 ご相談に応じます。
対象 町内会、老人クラブ、各種サークル、団体、商店会、職域社内研修、サービス業関係など
年齢 年齢に関係なくどなたでも可能です。
人数 少人数でも大丈夫です。

まずは、包括支援センターまでご相談ください。

問合せ/仙北市包括支援センター ☎43-2283