

こころの相談

心の健康づくり・自殺予防対策事業

「つらいこと、苦しいこと、不安なこと、眠れない」など家族や個人の心の悩みをゆっくり相談してみませんか。臨床心理士がお話を聴きます。

◆日時／7月9日(火)・24日(水)
13時30分～17時

◆場所／角館交流センター(相談室)

◆スタッフ／臨床心理士

◆相談方法／面談、電話相談 (要予約)

◆申込・問合せ／仙北市保健課 ☎(55) 1112

えくぼの会

「語って、笑って、ホッと一息」

えくぼの会が毎月第1水曜日、健康増進センターでサロンをオープンします。何か特別なことをするわけではありませんが、コーヒーやお茶を飲んで語ってホッと一息です。気軽に「ご利用ください」。

7月はチマキを作ります。

◆日程／7月3日(水)、8月7日(水)

◆費用／1000円

◆場所／田沢湖健康増進センター 交流プラザ

◆時間／13時～16時

傾聴ボランティア

「えくぼの会」

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。気軽に訪れてみてください。「えくぼの会」会員がお話を聴きます。

◆個人の秘密は厳守します。

◆日時／7月17日(水) 10時～14時

◆場所／角館交流センター

◆問合せ／仙北市保健課 ☎(55) 1112

心の健康づくり・自殺予防対策事業 笑いでいきがづくり教室

笑いは百薬の長と言われ笑いの効用として「ストレス解消、前向きな気持ちになる、がん細胞により効果、生活習慣病の改善」などがあります。笑いの体操とヨガの呼吸法を取り入れた笑いヨガで、みんなで笑って心も体も元気になりましょう。

◆会場／健康管理センター(角館)

◆内容／笑いヨガ、仲間づくりゲーム

◆講師／ラフターヨガティチャー 伊藤晴美 先生

◆日程／7月26日(金)・8月23日(金)・11月15日(金)

◆時間／受付9:30～9:50 終了時間(予定)11:30

◆申込締切／7月22日(月) 当日参加も可能ですが、準備の都合上、申し込み願います。

◆問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112

介護予防教室 いきいき元気アップ教室

仙北市包括支援センターでは、高齢者の方々が住み慣れた地域で元気に日常生活を営むためのお手伝いをさせていただいています。

今回も軽く汗をかき笑いながら楽しく運動する教室を計画しましたのでぜひ参加ください。

◆期日／

- ◎1回目／7月24日(水)
- ◎2回目／7月31日(水)
- ◎3回目／8月7日(水)
- ◎4回目／8月21日(水)
- ◎5回目／9月11日(水)
- ◎6回目／9月18日(水)

※6回コースで行います。(1回目は運動の必要性についての講話)

◆会場／角館交流センター

◆時間／10時～11時30分

◆対象／65歳以上の方で要介護・要支援の認定を受けていない方

◆講師／柴田栄宜氏(角館町)

◆準備するもの／水分補給のための水やお茶、内スツク、動きやすい服装

◆申込締切／7月10日(水)

◆申込・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

認知症の方を自宅で介護されている家族の方々は、様々な悩みを抱え、その思いは深く複雑ではないでしょうか。

一人で抱え込んでつらい介護の悩みも、同じような経験をしている人とうして、話す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を会を開催していますので、ご参加ください。

◆日時／7月23日(火) 10時～11時30分

◆会場／西木総合開発センター 2階 農林研修室

◆内容／

- ①認知症についての相談
- ②悩みを出し合いみんなで共に考えましょう。

◆対象／認知症の方を介護している家族および本人

※事前予約は特に必要ありませんが、「ご参加される際に、ご不明な点やご要望等ございましたら、事前にご連絡ください」。

◆問合せ／仙北市包括支援センター ☎(43) 2283

ふれあいサポーター(ゲートキーパー)養成講座

～大切な人の心に寄り添うためのスキルを身につける講座～

「ゲートキーパー」は直訳すると「門番」で、「心に寄り添う門番」として使われています。仙北市こころの健康づくり・自殺予防対策事業として傾聴ボランティア「ふれあいサポーター(ゲートキーパー)養成講座」を開催します。



養成講座という名称ですが、自己学習として気軽に参加してみませんか。隣近所への声かけや見守りもサポーター活動です。

「心の変化に気づき、声をかけ、話を聴き、見守る」の知識を得て、大切な人の心に寄り添うためのスキルを身につける講座です。

◆会場／田沢湖健康増進センター 交流プラザ

	日時	主な内容	
第1回	7月23日(火) 受付13:00～13:30 13:30～15:00	◎講師 市立角館総合病院 臨床心理士 星出雅貴 氏	演題「相手の気持ちに寄り添うために」基礎編
第2回	8月7日(水) 受付9:30～10:00 10:00～11:30	◎講師 秋田大学 熊澤由美子 氏	演題「アディクション対応の方法～アルコール依存症～」
第3回	8月26日(月) 受付13:00～13:30 13:30～15:00	◎講師 玉林寺 住職 齋藤昭道 氏	演題「心と心がつながるとき」
第4回	9月11日(水) 受付13:00～13:30 13:30～15:00	◎講師 市立角館総合病院 臨床心理士 星出雅貴 氏	演題「相手の気持ちに寄り添うために」応用編

※当日参加も可能ですが、準備の都合上申込みをお願いします。

◆参加申込締切／7月18日(木) ◆申込・問合せ 仙北市保健課 成人保健担当 ☎55-1112

大腸がん撲滅キャンペーン

7月の大腸がん検診日程表 ※胃がん検診も同時に受けられます

日程	受付時間	会場
7月 10日(水)	6:00～8:00	西木保健センター
17日(水)		田沢湖健康増進センター
24日(水)		神代就業改善センター
8月 7日(水)		健康管理センター(角館)

7月31日からは西木地区を皮切りに集団検診も始まります

日程	受付時間	会場
7月 31日(水)	13:00～15:30	西木保健センター
8月 1日(木)		旧上桧木内小学校体育館
2日(金)		

- ▶採便容器は、
- ・既に研究事業に参加されている方
 - ・平成23年度もしくは24年度に受診された方(研究事業以外)
 - ・無料クーポン対象の方(平成25年4月1日現在、40・45・50・55・60歳)の方々にのみ届いています。

容器が届かなかった方も、各地域センター・出張所等から容器をもらい、ぜひ大腸がん検診を受けてください!

◆問合せ／仙北市健康管理センター ☎55-1112



大腸がん撲滅キャンペーン

いよいよ今年度の大腸がん検診が7月10日(水)から始まります。今年も年間を通じた検診日程表を皆様にお届けしています。集団検診の実施される期間(7月31日～10月6日)に受診できない方も、ご自身の都合に合わせて、受診日程を計画しましょう!