

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
お話をすすめる秋田弁の朗読劇
～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・メイトがつとめます。

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
免疫効果があると知られて
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
ガティーチャー伊藤晴美先生
- ◆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／仙北市保健課成
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
まないで臨床心理士に話を
してみませんか。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。

- ◆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
健康課成人保健係
☎(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 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
ンマンローチを作成しま
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

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
なってしまう場合が
あります。

のどの渇きを感じていな
くてもこまめに水分補給を
したり、暑さを感じなくて



- 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
理由
- ◆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
理由
- ◆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

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。

熱中症になった時の処置は

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