

オレンジカフェでおしゃべりしましょう!



認知症の人も家族も地域の人も誰でも気軽に交流することのできる集いの場がオレンジカフェ(総称)です。市内8か所で、それぞれ独自の内容で、にぎやかに楽しく開催されています。時間のご都合がございましたら、ぜひお立ちください。どの会場にも参加できます。また、認知症に関する相談にも応じることができますので、気軽にスタッフに声をかけてください。

お問い合わせは、包括支援センターまでお願いします。

11月の開催予定

問合せ/仙北市包括支援センター 担当 新山 ☎43-2283

カフェの名称	主催者	場所	開催日	時間	個人負担
陽だまりカフェ	陽だまりカフェ(自主グループ)	紙風船館	11月8日(木)	9:30~11:30	100円
ローズカフェ	ローズカフェ(自主グループ)	八割コミュニティセンター	11月11日(日)	13:30~15:30	なし
たんぼぼカフェ	グループホームたんぼぼ	外町交流広場	11月13日(火)	13:00~15:00	なし
ほんわか(包和花)カフェ	包括支援センター	市役所神代出張所多目的ホール	11月15日(木)	10:00~12:00	なし
共生(ともいき)オレンジカフェ	友の会(自主グループ)	往生院	11月16日(金)	14:00~16:00	100円
オレンジカフェひまわり	グループホーム花みづき	グループホームひまわり地域交流室	11月17日(土)	14:00~16:00	100円
下延地域交流つどいの会	オレンジカフェの会(自主グループ)	下延コミュニティセンター	11月20日(火)	14:00~16:00	なし
ふくふくカフェ	サポートハウス仙北、ケアライフ心都、グループホーム角館	ケアライフ心都	11月22日(木)	14:00~16:00	100円

認知症サポーター養成講座を開催します



認知症サポーターとは

認知症について正しく理解し、認知症の人や家族の方と接することのできる人々です。何か特別なことをする必要はなく、温かく見守る、声をかけることができる応援者です。

認知症サポーター養成講座は、地域に出かけて行うこともできます。近所の皆さんで、何かのグループで、企業や商店などどんな集まりでもお引き受けします。少人数でも大丈夫ですので、お気軽にお声をかけてください。

期日 11月14日(水)、平成31年1月17日(木)

時間 15:00~16:30

※全日程同じ内容です。ご都合のよい日を1つ選んでご参加ください。

場所 西木総合開発センター

講座の内容 認知症という病気について、症状と対応のしかたについて、地域でできることについてなどを寸劇も入れて楽しくお話します。

申込期限 参加希望の方は、包括支援センターまで、各回とも1週間前までお申し込みください。参加いただいた方には、サポーターの証として、オレンジリングをプレゼントします。



オレンジリングは、認知症サポーターの目印です。認知症サポーターは、認知症を理解し、認知症の本人や家族を支えて、正しく接してくれる人々です。

問合せ/仙北市包括支援センター ☎43-2283

介護予防教室

西木地区

「若返り教室」参加者募集

足の手入れや、自分でできる簡単なマッサージ方法などを学びます。足は内臓を映す鏡ともいわれ、刺激することで内臓が温まり働きもよくなります。足元が整うことは活気ある生活の第一歩となります。

時間 10:00~11:30(全6回)

場所 西木総合開発センター 1階和室

対象 おおむね65歳以上の方

講師 進藤ミツホ氏

持ち物 タオル、水分補給のための水かお茶

申込締切 11月16日(金)

申込・問合せ/仙北市包括支援センター ☎43-2283

日程	
1回目	11月28日(水)
2回目	12月5日(水)
3回目	12月12日(水)
4回目	12月19日(水)
5回目	12月26日(水)
6回目	平成31年1月9日(水)

運動が苦手な方
足や腰の痛い方
足がつりやすい方にもお勧め



大曲仙北歯科医師会	4日	船木歯科医院(大仙市大曲中通町)	☎0187-63-0027
	11日	さくら歯科医院(仙北市角館町)	☎0187-54-2747
	18日	大曲中通歯科診療所(大仙市大曲上栄町)	☎0187-62-2323
	25日	富永歯科医院(美郷町六郷)	☎0187-84-0123

11月の
休日歯科診療当番医

若者同士で交流しましょう! 参加無料

“若者の居場所”

“若者の居場所”とは、心の重荷を下ろす場所です。辛い、苦しい、不安、眠れない、家にも居心地が悪い、社会の中で生きづらいつと感じているすべての若者が対象です。一緒にお茶を飲んだり、おやつを食べたり、ちょっとしたゲームをしながら若者同士で交流しましょう。ぜひ1人で抱え込まずに、まずは足を運んでください。お待ちしております。

《期日》11月20日(火)【毎月第3火曜日】

《時間》14:00~16:00

《場所》角館交流センター

《主催》NPO法人KOU(あきた若者サポートステーション運営団体)

《問合せ》大屋みはる ☎018-853-4367

梅毒の報告数が増えています!

秋田県では梅毒が平成26年度2件であったのに対し、今年度は現時点で13件と近年最多の報告がされています。

梅毒とは、梅毒は梅毒トレポネーマという細菌が感染することによって起こる感染症です。主に性的な接触によってうつります。

症状/感染すると性器や肛門、口などにしこりができたり、股の付け根部分のリンパ節が腫れることもあります。検査や治療が遅れたり、治療せずに放置すると脳や心臓に重大な合併症を

起こすことがあります。妊娠中の女性が感染すると死産や早産、新生児死亡、奇形が起こることがあるため(先天梅毒)、特に注意が必要です。

保健所で検査をつけることができます!

県内の各保健所では年間を通して無料・匿名による検査を実施しています。まずは、大仙保健所(☎0187-63-3403)にご相談ください。

問合せ/仙北市保健課 ☎55-1111

こころの電話相談

11/9 ㊟・12/7 ㊟

時間 10:00～10:50・11:00～11:50
相談方法 電話相談(要予約)
※予約締切:当日の9:30まで
予約された方へは日時にスタッフより電話します。
スタッフ 臨床心理士



あなたの話を聴いてくれる人がいる

こころの相談

11/16 ㊟・12/21 ㊟

時間 13:30～14:30・15:00～16:00
場所 角館交流センター 相談室
相談方法 面談(要予約)
※予約締切:相談日当日の10:00まで
予約された方は、直接会場へお越しください。
スタッフ 臨床心理士



「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。

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

11/21 ㊟ 時間 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。



毎月第2、第4火曜日開催

傾聴ボランティア かだれ

11/13 ㊟ 10:00～12:00・12:00～15:00

内容 ▶AM 保健師による血圧測定、健康相談など
▶PM 認知症予防軽体操、ゲームなど

11/27 ㊟ 10:00～15:00

内容 楽しくおしゃべりタイム・ゲームなど
場所 田沢湖健康増進センター 調理室
参加料 100円(昼食は各自でご持参ください)

一緒にお茶を飲んだり認知症予防ゲームなどやりたいことをやりましょう!集いの場「かだれ」が開催されている時間内に心理カウンセラーが個室で傾聴も行います(予約先 小松 ☎090-2975-3450)。相談は無料ですので、相談されたい方は遠慮なくお越しください。

笑いヨガで仲間との交流
プラス健康度アップ!

笑いの会 11/16 ㊟

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 保健師



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いわれています。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

市立角館総合病院

11月の眼科外来日程表のお知らせ

問合せ/市立角館総合病院 ☎54-2111

【11月の眼科外来日程表】新患・再来・予約・紹介状持参の方の診察日は次のとおりです。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
			1 予約の診察と 紹介状持参(10:30まで受付)	2 11:00まで受付 新患・再来・予約
5 休診日	6 11:00まで受付 新患・再来・予約	7 休診日	8 予約の診察と 紹介状持参(10:30まで受付)	9 11:00まで受付 新患・再来・予約
12 休診日	13 予約の診察と 紹介状持参(11:00まで受付)	14 休診日	15 予約の診察と 紹介状持参(10:30まで受付)	16 11:00まで受付 新患・再来・予約
19 休診日	20 11:00まで受付 新患・再来・予約	21 休診日	22 予約の診察と 紹介状持参(10:30まで受付)	23 祝日
26 休診日	27 予約の診察と 紹介状持参(11:00まで受付)	28 休診日	29 予約の診察と 紹介状持参(10:30まで受付)	30 11:00まで受付 新患・再来・予約

※他の診療科については、電話での問い合わせまたはホームページ(https://kakunodate-hp.com/)によるご確認をお願いします。

11月 献血のお知らせ

11/9 ㊟

病気やケガなどで輸血を必要としている患者さんの尊い生命を救うため、献血のご協力をお願いします。

▶10:00～11:20
西木総合開発センター
▶13:10～16:00
角館高校

※せんぼく健康ハッピー大作戦～健康ポイント事業～の対象となります。(献血1回につき2ポイント!)

問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

65歳から始める健康体操

『いきいき元気アップ教室』参加者募集!

“自分の足で”“自由に好きなところへ”をお手伝いします。少し体力が落ちてきた方向けの教室です。軽い体操からはじめ、個人の体力に合わせて無理のない運動をします。楽しく笑いながら、体力づくりをしましょう。

期日 12月4日(火)、11日(火)、18日(火)、平成31年1月8日(火)、15日(火)、22日(火)
場所 田沢湖健康増進センター(ホール)
時間 14:00～15:30(初回のみ13:30開始)
対象者 おおむね65歳以上の方で、少し体力の衰えを感じている方、立ち座りが大変になってきた方
講師 柴田栄宜氏(健康運動指導士)
持ち物 水分補給のための水かお茶、運動しやすい室内靴、タオル
申込期限 11月22日(木)
申込・問合せ 仙北市包括支援センター ☎43-2283



仙北市短期集中 通所型サービス事業 「元気はつらつ教室」参加者募集!

いきいき元気に自立した生活を送るための運動を、専門スタッフから楽しみながら学ぶことができる教室です。自宅でもできる運動の方法や、転倒予防についても学ぶことができます。

対象となる方

65歳以上の方または、要支援1、2の認定を受けている方で、デイサービス等を利用していない方のうち、短期間集中的に運動することが必要な方。

期間・回数

平成31年1～3月まで 週1回(全12回) 午前または午後の90分

場所

市内のデイサービス・デイケア事業所等(市と契約をした事業所)

募集人数

実施事業所ごとに受け入れ可能な人数が異なります。まずはお相談ください。

参加料

所得に応じて自己負担があります。

申込期限 11月20日(火)

教室の流れ

送迎あります!

- ①訪問で「基本チェックリスト」を実施し、教室の対象となるかを確認します。
- ②生活状況をお聞きしながら、支援計画を作ります。
- ③デイサービス・デイケアなどで、体力や目標に合わせた運動を行います。
- ④教室終了後は、介護予防教室等の紹介などの支援を行います。

病気や骨折後の回復を目指す方、体力が落ちてきた方におすすめです。



申込・問合せ/仙北市包括支援センター ☎43-2283