

水中運動教室

はつらつ教室・リフレッシュ教室 開催！

12月から西木温泉ふれあいプラザクリオンプールを利用して、はつらつ教室とリフレッシュ教室の第3クールを開催します。水中運動では、膝や腰、肩にかかる負担が少なく、陸上と同じ運動でもエネルギーの消費が多く、筋力の向上やダイエット効果があります。そのため、脳梗塞や脳出血、心筋梗塞などにつながる生活習慣病（高血圧・脂質異常症・糖尿病など）の悪化を予防することができます。

第1クールに参加された方では、体重が減少した方が53.3%、体脂肪が減少した方が73.3%、筋肉量が増加した方は76.6%、血圧が低下した方が約半数いました。アンケート結果では、「運動を行った後の爽快感があった」「運動仲間ができた」「運動を続けようと思うようになった」「膝・腰・肩などの痛みが軽減した」と返答された方が多いです。体の健康だけでなく心の健康にも効果がありますね！泳げなくても大丈夫。皆さんも水中運動をしましょう！

- 場 所 西木温泉ふれあいプラザクリオンプール
- 講 師 スポーツコンサルタントシバタ 柴田 栄宣 先生
- 受付時間 17:50～18:00
- 話し合いタイム 18:00～18:15
- 講習時間 18:15～19:15
- ※初回と最終回は血圧測定と体重測定のため、19:30終了です。
- 参加料 プール利用料 1回 400円
- 定 員 20人
- 持ち物 水着、水泳帽、バスタオル、飲み物
- 申込締切 12月11日(火)までに電話で仙北市保健課にお申し込みください。申し込みをされた方には、後日詳しい内容をお知らせします。

お試しで参加したい方、毎回の参加は難しい方でも大丈夫！
クールの途中からの参加もOK！
皆さんのご都合にあわせて参加してください！

申込・問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112

はつらつ教室（火曜日）

12月18日・25日
平成31年1月8日・15日・22日・29日
2月5日・12日・19日・26日
3月5日・12日

リフレッシュ教室（木曜日）

12月20日・27日
平成31年1月10日・17日・24日・30日
2月7日・14日・21日・27日
3月7日・14日
※1月30日と2月27日は水曜日の開催です。

※「はつらつ教室」または「リフレッシュ教室」全12回で1クール
「はつらつ教室」と「リフレッシュ教室」は、運動の内容は同じです。

若者同士で交流しましょう！ “若者の居場所” 参加無料

“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、家にいても居心地が悪い、社会の中で生きづらい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》12月18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

大曲仙北歯科医師会	2日	はら歯科医院（大仙市大花町）	☎0187-88-8418
	9日	おやしき歯科クリニック（大仙市角間川）	☎0187-65-2002
12月の	16日	山下歯科医院（大仙市大曲黒瀬町）	☎0187-63-0418
休日	23日	ながさか歯科医院（大仙市長野）	☎0187-56-2255
歯科診療当番医	30日	井関歯科医院（大仙市朝日町）	☎0187-63-8100
	31日	さとうデンタルクリニック（仙北市角館町）	☎0187-55-4222

第3期参加者募集！

高齢者介護予防教室

『わくわく教室』『浮き浮き教室』

西木温泉ふれあいプラザクリオンの温泉プールを活用した泳がない水中運動教室です。冬の運動不足を解消し、春には元気に活動できる体力づくりをしませんか？

※運動の強度によって、2つの教室があります。どちらかの教室をお選びください。
曜日は、祝日や休館日の都合で、変更になることがあります。

- わくわく教室 運動強度 ☆☆☆（やや強い）
- 開催日 12月27日(木)～平成31年3月22日(金)
毎週木曜日 全12回
- 時 間 10:00～11:30
(初日と最終日は、終了が12:00になります)
- 対 象 65歳以上の介護認定を受けていない方
運動不足解消が目的の方
- 場 所 西木温泉ふれあいプラザクリオンプール
- 定 員 各20人 ※初めて参加される方を優先します。
- 持ち物 水着、水泳帽、バスタオル、飲み物
- 申込締切 12月19日(火)まで。申し込みをされた方には、後日詳しい内容をお知らせします。
- 浮き浮き教室 運動強度 ☆☆☆（軽い）
- 開催日 平成31年1月7日(月)～3月25日(月)
毎週月曜日 全12回
- 時 間 10:00～11:30
(初日と最終日は、終了が12:00になります)
- 対 象 65歳以上の介護認定を受けていない方
足腰などに痛みなどの症状がある方

参加料（プール利用料）
1回 400円
フロントでお支払いください
………75歳以上の方は無料………
後期高齢者医療被保険者証をフロントに
提示してください

申込・問合せ／仙北市包括支援センター ☎43-2283

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、お話、歌、ゲーム、体操、手工芸など様々な内容で、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。

12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	12月6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）	八割コミュニティーセンター	12月9日(日)	13:30～15:30	なし
たんぼカフェ	グループホームたんぼ	外町交流広場	12月11日(火)	13:00～15:00	なし
ひまわりカフェ	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	12月15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）	下延コミュニティーセンター	12月18日(火)	14:00～16:00	なし
ほんわか（包和花）カフェ	仙北市包括支援センター	西木温泉ふれあいプラザクリオン 1階	12月18日(火)	13:30～15:30	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	12月21日(金)	14:00～16:00	100円
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	12月21日(金)	14:00～16:00	100円

「けんこう企業」を紹介します！

■ 問合せ 仙北市保健課 ☎55-1112

仙北市は働き盛りの45歳を境にがん・心疾患(心筋梗塞など)・脳血管疾患(脳出血・脳梗塞・くも膜下出血)で亡くなる方が急増します。その原因の多くは、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病です。

若い世代の健康づくりはその後の人生に大きく影響します。若い世代が1日の大半を過ごす「職場」から健康に取り組むことが必要です。健康づくりに積極的に取り組んでいる企業をご紹介します！



株式会社東北芝浦電子 田沢湖

(株)東北芝浦電子 能味正志 代表取締役社長にインタビュー

- 健康づくりのため
取り組んでいること
- ◆現在、社員は112人、約95%は仙北市内の方。
 - ◆年1回、検診車を利用して事業所健診を実施している。
 - ◆健診はほぼ全員の方が受診している。
 - ◆インフルエンザ予防接種の料金3500円を補助している。半数以上の社員が予防接種を接種している。
 - ◆喫煙室には、排煙装置を設置しており、受動喫煙防止対策に寄与している。社員の喫煙率は約15%、若い社員ほど喫煙しない傾向にある。
 - ◆会社で野球部を結成しており、会社から負担金を支給している。楽しく活動することで、健康づくりに寄与している。
 - ◆工場内や駐車場が広いことから、歩く機会が多く、歩くことで健康づくりにつながっている。
 - ◆PK(ピカピカ)活動を実施している。安全衛生委員会

から様々な事業まで巡回して作業環境の向上を図っている。よい所は他のグループ企業も参考にできるように情報共有している。

◆産業医が月1回来社し、安全衛生委員会を開催している。産業医からの様々なコメントを記事にして社内掲示板に掲載して社員がいつでも見ることができるようになっている。また、産業医からのコメントは各部門長に伝えて、全社員に伝えるように徹底している。

能味代表取締役社長からのメッセージ

私は、子どもの頃から丈夫な方でもなく、年に数回熱を出しては学校を休み、病院に連れていかれては尻に注射を打たれた辛い思い出があります。大人になってからは、少しは丈夫になりましたが、消化器系が弱く、かかりつけの先生からは、タバコは絶対にダメ。お酒も適量でといわれていますが、わかっ

ちやいるけどやめられない時もあり、薬の世話になることもあります。

その様な生活習慣ですから、模範的な健康管理ができていくわけではないので、社員に大きなことはいえませんが、ただ、私が思っている1番大切なことは、無理をしないことだと思っています。体調に少しでも異変を感じたら、我慢や自己診断はせず、すぐに医師の診察を受けることが1番です。そして、定期的に診断を受け、自分の体の変化を気にかけて、できるだけ予防することが大切だと思います。

最近では、メンタル面での管理についても、企業として重要になってきています。仕事や家庭のことでも無理をして抱え込まず、早めに上司や同僚に相談し、自分を追い込まないことが大切です。会社としても、その様な環境をつくっていくことが、とても重要なことだと思っています。

こころの電話相談

12/7 ㊦・1/11 ㊦

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



だれかに話をするとうち心する

傾聴ボランティア えくぼの会

12/19 ㊦ 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。



あなたの話を聴いてくれる人がいる

こころの相談

12/21 ㊦・1/9 ㊦・1/25 ㊦

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。



毎月第2、第4火曜日開催

傾聴ボランティア かだれ

12/11 ㊦ 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

12/25 ㊦ 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 12/21 ㊦

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

笑いとは、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

12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

【12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
3 休診日	4 11:00まで受付 新患・再来・予約	5 休診日	6 予約の診察と 紹介状持参(10:30まで受付)	7 11:00まで受付 新患・再来・予約
10 休診日	11 予約の診察と 紹介状持参(11:00まで受付)	12 休診日	13 予約の診察と 紹介状持参(10:30まで受付)	14 11:00まで受付 新患・再来・予約
17 休診日	18 11:00まで受付 新患・再来・予約	19 休診日	20 予約の診察と 紹介状持参(10:30まで受付)	21 11:00まで受付 新患・再来・予約
24 祝日	25 予約の診察と 紹介状持参(11:00まで受付)	26 休診日	27 予約の診察と 紹介状持参(10:30まで受付)	28 休診日
31 休診日				

※平成31年1月から診察日が水曜日と金曜日になります。
※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。