

こころの電話相談

2/8 ㊦・3/15 ㊦

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



笑いヨガで仲間との交流
プラス健康度アップ!

笑いの会

2/15 ㊦

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・ラフターヨガティーチャー
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。

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

2/20 ㊦ 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。



若者同士で交流しましょう!

“若者の居場所”

2/19 ㊦ (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)

毎月第2、第4火曜日開催

傾聴ボランティア かだれ

2/12 ㊦ 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

2/26 ㊦ 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。

あなたの話を聴いてくれる人がいる

こころの相談

2/22 ㊦・3/6 ㊦・3/22 ㊦

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。
※2月22日、3月22日はストレスチェックができます。
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。

問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

“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。

問合せ/NPO 法人 KOU 大屋みはる ☎018-853-4367

大曲仙北歯科医師会

2月の
休日歯科診療当番医

3日 長尾歯科医院(大仙市長野) ☎0187-56-4405
10日 たかはし歯科クリニック(大仙市高梨) ☎0187-62-6800
17日 さくら歯科医院(仙北市角館町) ☎0187-54-2747
24日 佐々木歯科医院(大仙市上栄町) ☎0187-63-3025

2月 献血のお知らせ

2/15 ㊦

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 (株)成立田沢湖工場
- ▶12:10～13:10 日東光器(株) 田沢湖工場
- ▶15:00～16:00 田沢の郷

※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

みんなで健康 仙北市!

はまって、かだつて、つながつて
～3.11の経験から学ぶ仲間&健康づくり～

地域健康づくりタウンミーティングを開催します。

- 日時 2月25日(月) 13:30～15:45(受付13:10～13:30)
- 場所 角館交流センター 多目的ホール
- 講師 佐々木亮平氏(岩手医科大学医学部衛生学公衆衛生学講座 助教)
- 参加料 無料(ご近所お誘い合わせのうえ、ご参加ください)
- 持ち物 せんぼく健康ハッピー大作戦(健康ポイント事業)カード
- 申込期限 2月15日(金)
- 申込・問合せ ▶仙北市保健課 ☎55-1112
▶大仙保健所 健康・予防課 ☎0187-63-3404

オレンジカフェで楽しいひとときを!



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。2月は、市内7か所でお話、歌、ゲーム、体操、手工芸など様々な内容で開催します。今回の7か所は、2月で今年度の最終回となります。3月実施は1か所(神代就業改善センター)のみとなります。時間のご都合がございましたら、ぜひお立ち寄りください。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ありますので、気軽にスタッフに声をかけてください。お問い合わせは、仙北市包括支援センターまでお願いします。

2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
たんぼカフェ	グループホーム たんぼ	外町交流広場	2月12日(火)	13:00～15:00	なし
陽だまりカフェ	陽だまりカフェ(自主グループ)	紙風船館	2月14日(木)	9:30～11:30	100円
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	2月16日(土)	14:00～16:00	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	2月17日(日)	13:30～15:30	なし
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	2月19日(火)	14:00～16:00	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	2月22日(金)	13:30～15:30	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	2月22日(金)	14:00～16:00	100円