

あなたの話を聴いてくれる人がいる

こころの相談

3/6 日・3/22 日

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。

※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。

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

3/13 日 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。

こころの電話相談

3/15 日

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スタッフより電話します。

スタッフ 臨床心理士

若者同士で交流しましょう!

“若者の居場所”

3/19 日 (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

3/12 日 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

3/26 日 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

3/15 日

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

“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 3日 田口歯科クリニック(仙北市角館町) ☎0187-53-2212

10日 小西歯科医院(美郷町六郷) ☎0187-84-1118

17日 みちのく政宗デンタルクリニック(大仙市福田町) ☎0187-63-7803

24日 富岡歯科医院(大仙市太田町) ☎0187-88-1123

31日 富永歯科医院(美郷町六郷) ☎0187-84-0123

3月の 休日歯科診療当番医

仙北市介護予防・
日常生活支援総合事業

訪問型サービス A 単独型事業者を募集

～事業説明会を開催します～

介護予防・日常生活総合事業サービスには、介護予防を目的とする訪問型サービス(ヘルパー)がありますが、緩和した基準の「訪問型サービス A 単独型」のサービスを提供する事業所を募集します。

事業説明会

《日時》 3月26日(火) 13:30～15:00

《場所》 西木総合開発センター 2階 農林研修室

《申込期限》 3月11日(月)

《事業所資格》

- ①仙北市介護予防・日常生活支援総合事業訪問型サービス A 単独型委託仕様書にもとづき事業を実施できること。
 - ②介護保険法その他関係法令などの基準を満たすこと。
 - ③法人税、消費税および地方消費税、県税、市税の滞納がないこと。
- ※説明会で詳しい内容をお知らせします。

《申込・問合せ》 仙北市包括支援センター ☎43-2283

【訪問型サービス A 単独型】とは

▶要支援認定者および事業対象者と判定され訪問型サービスの利用を希望された方へ訪問し、生活援助(調理、掃除などやその一部介助、ゴミの分別やゴミ出し、重い物の買い物代行など)を利用者とともに、自立に向けた支援を行います。

▶訪問介護事業所の訪問型サービスに係る基準よりも緩和した基準によるサービスを提供します。

※家族のための家事や日常的な家事の範囲を超えることについては、サービスの対象になりません。

【サービス提供をする生活支援員】とは

▶介護福祉士、介護職員初任者研修等修了者または市長が指定する一定の研修を受講した方がサービス提供を行います。

3月 献血のお知らせ

3/14 日

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
株今光学機械製作所
- ▶13:00～16:00
国土交通省
角館国道維持出張所

問合せ/仙北市保健課
☎55-1112

ほん わ か 包 和 花 カフェ

参加無料
申込不要

包括支援センター直営オレンジカフェ

日時 3月14日(木) 10:00～12:00

場所 市役所神代出張所 多目的ホール

内容 ★ポーラ化粧品の方による
ハンドマッサージ
★折り紙 ★歌
★ゲームなど

みんなでお茶を
飲みながら楽しく
おしゃべりしましょう!



どなたでも、
好きな時間から
参加できます!

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。相談にも応じることができますので、気軽にスタッフ(ケアマネージャーや施設職員)に声をかけてください。

問合せ/仙北市包括支援センター ☎43-2283