

### こころの電話相談

7/2 ㊟・8/22 ㊟

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

7/16 ㊟・8/2 ㊟・8/27 ㊟

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。  
 ※再相談の方は月1回までとさせていただきます。  
 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

7/17 ㊟ 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。



笑いヨガで仲間との交流プラス健康度アップ!

### 笑いの会

7/19 ㊟

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



語って、笑って、ホッと一息

### えがおサロン

7/3 ㊟・8/7 ㊟ 時間 13:00～16:00

血压測定と健康講話  
 脳トレ・手工芸など

場所 田沢湖健康増進センター  
 参加料 100円

「えくぼの会」では、毎月サロンを開き、個人の悩みや相談に応じています。お茶やコーヒーを飲んで語ってホッとできるスペースです。どなたでも参加できますのでぜひお立ち寄りください。

傾聴ボランティア「えくぼの会」



毎月第2、第4火曜日開催

### 傾聴ボランティア かだれ

7/9 ㊟ 10:00～12:00・12:00～15:00

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

7/23 ㊟ 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。

問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

若者同士で交流しましょう!

### “若者の居場所”

参加無料!

7/16 ㊟ (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)

“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。

問合せ/NPO法人KOU 大屋みはる ☎018-853-4367

## 市民公開講座 人生100年時代～自分のためにできること 人のためにできること～

住み慣れた地域で、誰もがいきいきと安心して暮らせるために、今できることを一緒に考えてみませんか?

日時 7月26日(金) 13:30～15:30  
 (受付13:00～13:30)

場所 角館榊細工伝承館

講師 志村尚一氏(有限会社ウィルビー代表取締役)

演題 「自分のためにできること  
 人のためにできること」



申込期限 7月22日(月)まで電話かFAXでお申し込みください(当日参加可能ですが、資料準備の都合上、事前に申し込みをお願いします)。また、申し込み時「氏名、地区名、電話番号」をお知らせください。

その他 駐車場は桜並木駐車場(駐車場の受付に「講演会に参加」とお話しください)をご利用ください。

申込・問合せ/仙北市包括支援センター ☎43-2283 FAX 52-5007

## 今年度もオレンジカフェが始ります!



7月から市内8か所でオレンジカフェ(総称)が、令和2年2月まで開催されます。「オレンジカフェ」とは、厚生労働省が進めている認知症施策の一つで、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です。お茶を飲みながらおしゃべりをしたり、手工芸、体操、歌、ゲーム、ちょっとためになるお話など内容は様々です。また、認知症に関する相談にも応じることができます。皆さん、気軽に参加してみてください。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。

### 7月の開催予定

問合せ/仙北市包括支援センター ☎43-2283

地区	カフェの名称	主催者	場所	開催日	時間	個人負担
角館	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	7月13日(土)	14:00～16:00	100円
	たんぼぼカフェ	グループホームたんぼぼ	外町交流広場	7月16日(火)	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)	下延コミュニティセンター	7月16日(火)	14:00～16:00	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	7月20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)	八割コミュニティセンター	7月21日(日)	13:30～15:30	なし
西木	陽だまりカフェ	陽だまりカフェ(自主グループ)	紙風船館交流室	7月11日(木)	9:30～11:30	100円
	こみっとカフェ	こみっとカフェ(自主グループ)	NPO法人かじか瀬スペース	7月24日(水)	10:00～14:00	300円
田沢湖	ささえ愛カフェ	ささえ愛カフェ	デイサービスセンターささえ愛	7月21日(日)	9:30～11:30	100円

### オレンジカフェに お手伝いしてみませんか

認知症サポーターやキャラバンメイト、せんぼく地域かがやき隊の皆さまで、カフェのお手伝いをしてみたいという方は、包括支援センターまでご連絡ください。

大曲仙北歯科医師会

## 7月の 休日歯科診療当番医

7日 田口歯科クリニック(仙北市角館町) ☎0187-53-2212  
 14日 ささき歯科医院(仙北市田沢湖) ☎0187-44-3548  
 21日 高橋ひろし歯科医院(大仙市大曲町) ☎0187-63-1230  
 28日 城南堂歯科医院(仙北市角館町) ☎0187-54-3678