

食事や会話を楽しむために
口からはじめる介護予防

お口元気アップ教室

申込締切
10月11日(金)

毎日をいきいきと過ごしていただくために、日常生活で簡単に取り入れられる「お口のお手入れ方法」や「お口の体操」「食事のコツ」を楽しく実践します。

地区	田沢湖	角館
期日	10月18日(金)	10月25日(金)
	10月30日(水)	11月6日(水)
	11月13日(水)	11月22日(金)
	12月13日(金)	12月26日(水)
	令和2年1月22日(水)	令和2年1月31日(金)
場所	田沢湖健康増進センター	角館交流センター

- 時間 10時～11時30分
- 対象 おおむね65歳以上の方
- 講師 川村孝子氏、大山とし子氏、藤原まり氏
- 持ち物 おしぼり

■ 教室の内容

- ・歌を楽しみながらお口の力をアップ
- ・お口の体操や唾液腺マッサージの練習
- ・管理栄養士のお話
- ・歯科衛生士のお話～食事や会話を楽しくするために～
- ・自分のお手入れ方法を再確認
～歯周病予防の磨き方、義歯の手入れ～

■ こんな効果があります

- ・脳が活性化されます
- ・肺炎が予防できます
- ・つばが多く出て飲み込みやすくなります
- ・発音がはっきりします
- ・胃腸での消化吸収を助けます

申込・問合せ／仙北市包括支援センター ☎43-2283

問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112

インフルエンザ予防接種が10月から始まります

接種期間 10月1日～令和2年3月31日

対象となる方に、季節性インフルエンザ予防接種に要する費用の一部を助成します。

1 高齢者インフルエンザ予防接種費用助成

- ▶ 対象者／仙北市に住所登録されている、次の要件に該当する方
 - ① 65歳以上の方
 - ② 60歳以上65歳未満の心臓、腎臓、呼吸器の機能に疾患（身体障害者手帳1級）のある方
- ▶ 実施場所／秋田県協力医療機関（電話などでご予約ください。）
- ▶ 接種方法／直接、協力医療機関に連絡ください。かかりつけ医などに相談のうえ、接種してください。

- ▶ 助成額／接種料金のうち1,000円を助成します。
※接種対象者で、生活保護世帯の方は全額助成です。
- ▶ 接種料金／医療機関ごとに違いがあります。
※接種医療機関に1,000円を差引いた額の接種費用を支払ってください。
- ▶ 持参するもの／健康保険証、自己負担する接種費用
※生活保護世帯の方は、緊急時医療依頼証または生活保護受給者証などの確認できるものが必要です。
※対象者②の方は、身体障害者手帳を持参してください。

2 乳幼児から18歳インフルエンザ予防接種費用助成

- ▶ 対象児／仙北市に住所登録されている①・②に該当する方
 - ① 6か月児から小学生
 - ② 中学生から18歳（高校3年相当）
- ▶ 実施場所／大曲仙北協力医療機関（電話などでご予約ください。）
- ▶ 接種方法／対象児に個別に予診票などを送付します。直接、協力医療機関に連絡ください。協力医療機関に予診票を提出して接種します。
※お手元に予診票のない対象のお子さんは、保健課での手続きが必要です。
- ▶ 助成額／①の対象児：接種料金のうち1回1,500円を2回

- 分助成します。
②の対象児：接種料金のうち1,500円を助成します。
※接種対象者で生活保護世帯または市民税非課税世帯の方は全額助成です。
- ▶ 接種料金／医療機関ごとに違いがあります。
※接種医療機関に1,500円を差引いた額の接種費用を支払ってください。
- ▶ 持参するもの／母子手帳、健康保険証、自己負担する接種費用、記入した「インフルエンザワクチン予防接種予診票」
※生活保護世帯の方は緊急時医療依頼証または生活保護受給者証などの確認できるもの、市民税非課税世帯の方は市民税世帯証明書が必要です。

3 妊婦インフルエンザ予防接種費用助成

- ▶ 対象者／仙北市に住所登録されている妊娠されている方
- ▶ 実施場所／大曲仙北協力医療機関（電話などでご予約ください。）
- ▶ 接種方法／母子手帳交付時に個別に予診票などを配布します。直接、協力医療機関に連絡ください。協力医療機関に予診票を提出して接種します。
※お手元に予診票のない対象の方は、保健課に申し出てください。
- ▶ 助成額／接種料金のうち1,500円を助成します。
※接種対象者で生活保護世帯または市民税非課税世帯の

- 方は全額助成です。
- ▶ 接種料金／医療機関ごとに違いがあります。
※接種医療機関に1,500円を差引いた額の接種費用を支払ってください。
- ▶ 持参するもの／母子手帳、健康保険証、自己負担する接種費用、記入した「インフルエンザワクチン予防接種予診票」
※生活保護世帯の方は緊急時医療依頼証または生活保護受給者証などの確認できるもの、市民税非課税世帯の方は市民税世帯証明書が必要です。

基礎編

フォローアップ研修会

「支え合いの地域づくり」担い手養成講座

申込・問合せ／仙北市包括支援センター ☎43-2283

基礎編

身近な地域で、集いの場や居場所づくりの活動、ちょっとしたお手伝いなら自分でも、と考えている方！講座を開催します。

地域のため自分のために動き出してみませんか？

- 日時 11月9日(土)
9時30分～15時25分（受付：9時～）
- 場所 西木総合開発センター 2階 集会室
- 持ち物 昼食、筆記用具、タオル
- 参加料 無料

講座内容

- ・訪問時のマナー
- ・緊急時の対応について など

活動例

集いの場の開催、話し相手、見守りなど…。自分のできるところからの活動。



申し込み

10月18日(金)まで電話で申し込みください。

フォローアップ研修会も開催します

- 対象者 これまで担い手養成講座を受講された方と今年度担い手養成講座基礎編を受講された方
- 日時 11月16日(土) 10時～12時（受付：9時30分～）
- 場所 西木温泉ふれあいプラザクリオン 2階 多目的ホール
- 演題 お互いに寄り添う大切さ ～今、自分たちができること～
- 講師 秋田大学大学院医学系研究科 保健学専攻 准教授 佐々木久長氏
- 参加料 無料
- 申し込み 10月18日(金)まで電話で申し込みください。



オレンジカフェに行ってみませんか!

仙北市内では、9か所でオレンジカフェ(総称)が毎月1回開催されています。オレンジカフェは、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。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、気軽に参加してスタッフに声をかけてください。多くの方々の参加をお待ちしています。開催内容の詳細については、直接カフェにお問い合わせください。

その他の問合せ/仙北市包括支援センター ☎43-2283

10月の開催予定

カフェの名称	主催者	場所	開催日・時間	個人負担	連絡先
陽だまりカフェ	若松田鶴子	紙風船館交流室	10月10日(木) 10:00～ ※いきいきサロンと同時開催	100円	49-2159
ふくふくカフェ	嶋村雄太	ケアライフ心都	10月12日(土) 14:00～16:00	100円	49-6177
たんぽぽカフェ	佐々木恵	外町交流広場	10月15日(火) 13:00～15:00	なし	52-2540
下延地域交流つどいの会	藤原律子	下延コミュニティーセンター	10月15日(火) 14:00～16:00	なし	55-5449
ひまわりカフェ	長澤早恵	グループホームひまわり地域交流室	10月19日(土) 14:00～16:00	100円	55-5272
ささえ愛カフェ	清水佳奈子	デイサービスセンターささえ愛	10月20日(日) 9:30～11:30	100円	42-8666
共生(ともいき)オレンジカフェ	高根美穂子	往生院	10月22日(火祝) 13:30～16:00	100円	53-2842
こみっとカフェ	松館文子	NPO 法人かじか瀬スペース	10月23日(水) 10:00～14:00	300円	080-3198-4136 ※初めての方は事前にご連絡ください。
ローズカフェ	安杖良子	八割コミュニティーセンター	10月27日(日) 13:30～15:30	なし	080-6058-0358

**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。

語って、笑って、ホッと一息

えがおサロン

10/2日・11/6日 13:00～16:00

血压測定と健康講話
脳トレ・手芸など

場所 田沢湖健康増進センター
参加料 100円

相談は
秘密厳守
です



「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するスペースです。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」

あなたの話を聞いてくれる人がいる

こころの相談

10/11日・10/28日・11/19日

時間 13:00～14:30・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よう。

毎月第2、第4火曜日開催
(※第4火曜日が祝日のためお休みします)

傾聴ボランティア かだれ

10/8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。

こころの電話相談

10/10日・11/5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

10/18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

大曲仙北歯科医師会

10月の 休日歯科診療当番医

- 6日 船木歯科医院(大仙市大曲中通町) ☎0187-63-0027
- 13日 生和堂医院歯科(大仙市刈和野) ☎0187-87-3000
- 20日 畠山歯科医院(大仙市南外) ☎0187-74-3115
- 27日 富永歯科医院(美郷町六郷) ☎0187-84-0123

10月 献血のお知らせ 10/8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。
※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!!)

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

問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112