

語って、笑って、ホッと一息

### えがおサロン

12/4 困・令和2年1/8 困 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

「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させるスペースです。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」

相談は  
秘密厳守  
です



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

12/18 困 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

12/20 困

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。申し込みはいつでも。



あなたの話を聴いてくれる人がいる

### こころの相談

12/26 困・令和2年1/8 困・1/23 困

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。

問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112

毎月第2、第4火曜日開催

### 傾聴ボランティア かだれ

12/10 困 10:00～15:00

内容 楽しくおしゃべりタイム・ゲームなど

12/24 困 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

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

12/12 困・令和2年1/9 困

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



若者同士で交流しましょう!

### “若者の居場所”

参加無料!

12/17 困 (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

## 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。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。



### 12月の開催予定

その他の問合せ／仙北市包括支援センター ☎43-2283

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	12月12日(木) 9:30～11:30	100円	49-2159
ローズカフェ	安杖良子	八割コミュニティーセンター	12月12日(木) 13:30～15:30	なし	080-6058-0358
共生(ともいき)オレンジカフェ	高根美穂子	往生院	12月13日(金) 13:00～15:30	100円	53-2842
ふくふくカフェ	嶋村雄太	ケアライフ心都	12月14日(土) 14:00～16:00	100円	49-6177
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	12月15日(日) 9:30～11:30	100円	42-8666
たんぽぽカフェ	佐々木恵	外町交流広場	12月17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	12月17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	12月21日(土) 14:00～16:00	100円	55-5272
こみっとカフェ	松館文字	NPO法人かじか瀬スペース	12月25日(水) 10:00～14:00	300円	080-3198-4136 ※初めてのの方は事前にご連絡ください。

### 包括支援センター直営 包和花カフェ

▶日時 12月20日(金) 13:30～15:30 ▶場所 田沢湖健康増進センター  
▶内容 自分でコーヒーを入れてみよう、ぬり絵、折り紙、カラオケ、歌、認知症に関する相談もできます

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

### 12月の 休日歯科診療当番医

- 1日 井関歯科医院(大仙市朝日町) ☎0187-63-8100
- 8日 さとうデンタルクリニック(仙北市角館町) ☎0187-55-4222
- 15日 船木歯科医院(大仙市神宮寺) ☎0187-72-3222
- 22日 富岡歯科医院(大仙市太田町) ☎0187-88-1123
- 29日 たかはし歯科クリニック(大仙市高梨) ☎0187-62-6800
- 31日 はら歯科医院(大仙市大花町) ☎0187-88-8418