

語って、笑って、ホッと一息

えがおサロン

1/8 ㊗・2/5 ㊗ 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」

相談は
秘密厳守
です



こころの電話相談

1/9 ㊗・2/3 ㊗

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



毎月第2、第4火曜日開催

傾聴ボランティア **かだれ**

1/14 ㊗ 10:00～15:00

内容 楽しくおしゃべりタイム・ゲームなど

1/28 ㊗ 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。

若者同士で交流しましょう！

“若者の居場所”

参加無料！

1/21 ㊗（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）

あなたの話を聴いてくれる人がいる

こころの相談

1/8 ㊗・1/23 ㊗・2/25 ㊗

時間 13:30～14:30・15:00～16:00

場所 1月8日、2月25日：角館交流センター 相談室

1月23日：健康管理センター（角館）

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うちになる

傾聴ボランティア **えくぼの会**

1/15 ㊗ 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

1/17 ㊗

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 伊藤晴美氏

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。



1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	1月9日(木) 9:30～11:30	100円	49-2159
ふくふくカフェ	嶋村雄太	ケアライフ心都	1月11日(土) 14:00～16:00	100円	49-6177
ローズカフェ	安杖良子	八割コミュニティーセンター	1月15日(水) 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	1月18日(土) 13:00～15:30	100円	53-2842
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	1月18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	1月19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	1月21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	1月21日(火) 14:00～16:00	なし	55-5449
こみっとカフェ	松舘文子	NPO 法人かじか瀬スペース	1月22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。

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、仙北市包括支援センターまでご連絡ください。



中学生のサポーターもお手伝いしてくれました！

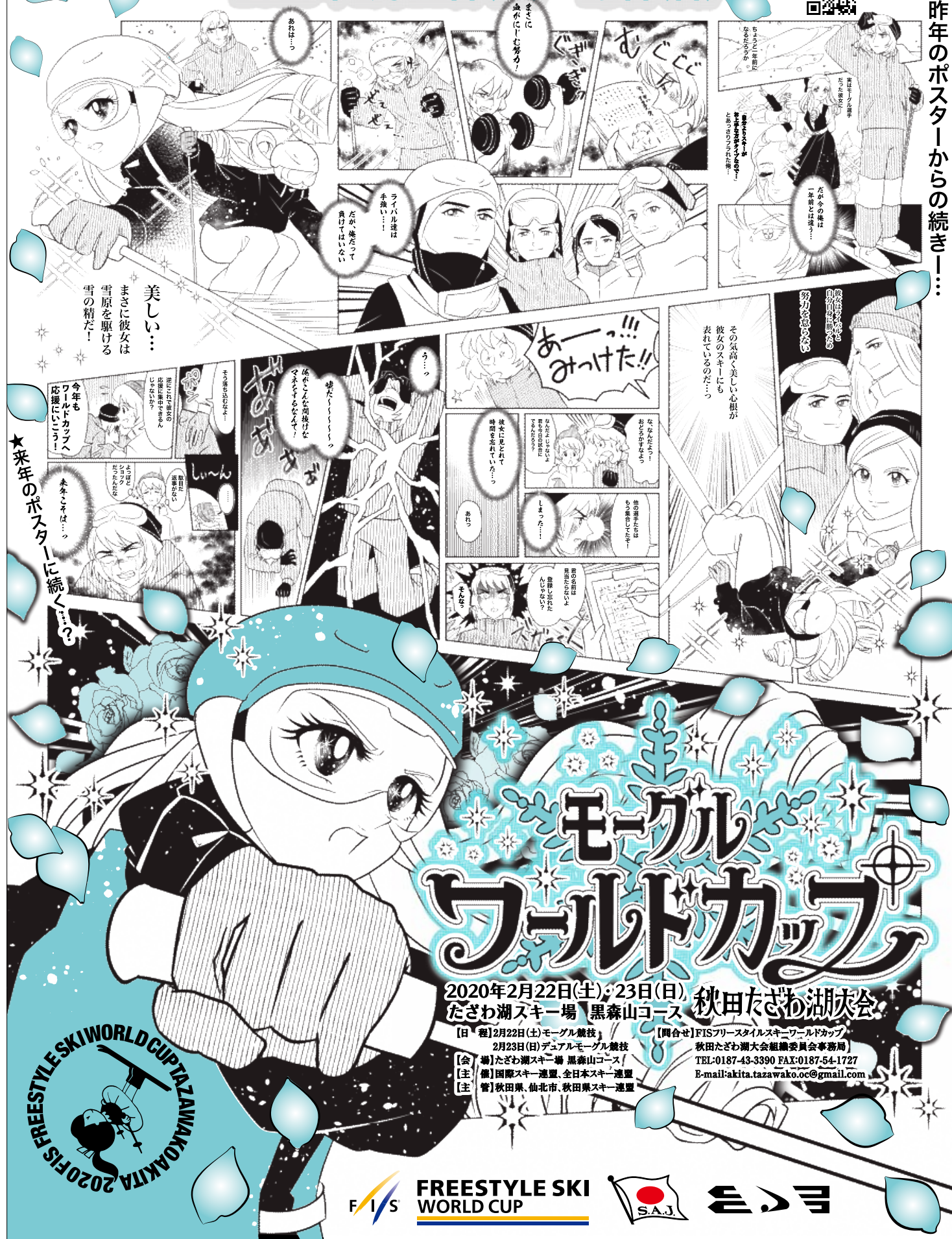
大曲仙北歯科医師会

1月の 休日歯科診療当番医

1日	小坂歯科医院（大仙市刈和野）	☎0187-75-1015
2日	大曲中通歯科診療所（大仙市大曲上栄町）	☎0187-62-2323
3日	さくら歯科医院（仙北市角館町）	☎0187-54-2747
5日	高橋歯科医院（大仙市神宮寺）	☎0187-72-3211
12日	山本歯科医院（仙北市角館町）	☎0187-53-2058
19日	米澤歯科医院（大仙市長野）	☎0187-56-4460
26日	田口歯科医院（大仙市大曲田町）	☎0187-63-7117



★ 去年のポスターからの続きー…



市立田沢湖病院・市立角館総合病院からのお知らせ

問合せ／市立田沢湖病院 ☎ 43-1131
市立角館総合病院 ☎ 54-2111

来院される皆さまへのお願い

入院中の方、外来を受診される方の多くは、病原体に対する抵抗力が低下しており、感染しやすくなっている可能性があります。ひとたび感染症が発生しますと院内集団感染が避けられない状況となります。

インフルエンザの諸症状（発熱、咳など）、感染性胃腸炎の諸症状（下痢、嘔吐、吐き気など）があ

る場合、他の方に感染させる恐れがあります。ご来院の際は、手洗いとマスクの着用にご協力をよろしくお願い致します。

また、インフルエンザなどの流行状況によりご面会を制限させていただくことがあります。ご面会で来院の際は、病棟スタッフにお声がけください。

Check!
健康ワンポイント

冬場の入浴 サーモショックに気をつけて！

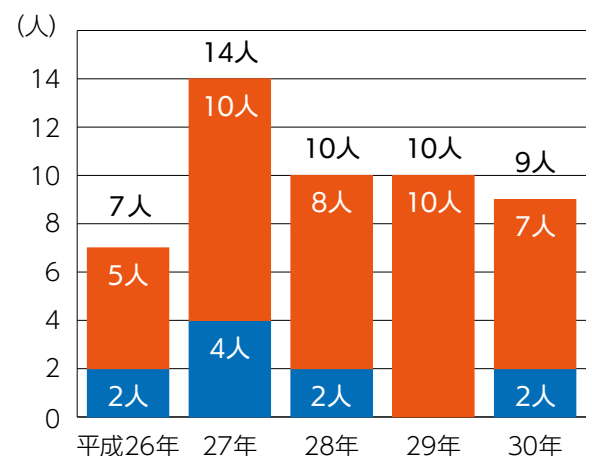
サーモショックとは

暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度の変化によって起こる体調トラブルのことです。特に起こりやすいのは、冬場の入浴で、寒い脱衣室・浴室から熱いお風呂に入ると温度差で血圧が急上昇・急降下し、脳や心臓に大きなダメージを与えるため命に危険がおよぶことがあります。入浴中の事故は、実は交通事故よりも多いので注意が必要です。

※最近ヒートショックという言葉を聞きますが、これは医学用語ではありません。医学用語ではサーモショックと言います。

仙北市の最近5年間の入浴関連死亡者数

■ 入浴施設死亡者数 ■ 自宅での死亡者数



サーモショックの危険性が高い人

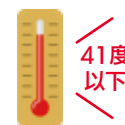
高齢者や血圧が高めの方、血糖値が高めの方、コレステロール値が高めの方、肥満気味の方は、動脈硬化で血管が弱っている可能性があるため、危険性が高いと言われています。

入浴時のサーモショックを防ぐポイント

ポイント1 脱衣室を暖めましょう！

ポイント2 入浴は浴室全体が暖まってからがおすすめです。

ポイント3 湯温は41度以下、かけ湯を10杯くらいして体を慣らしましょう。



ポイント4 入浴前に家族にひと声かけましょう。

ポイント5 高齢の方は、夕食前の入浴がおすすめです。日没前は、体が活動モードの時間帯で温度差への適応力が高まっているためです。

ポイント6 入浴中の熱中症（脱水）予防のため、入浴前後に十分な水分補給をしましょう。

ポイント7 早朝、食後すぐ(30分～1時間以内)の入浴はさけましょう。

問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112