

こころの電話相談

2/3回・3/6回

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

2/21回

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。



あなたの話を聴いてくれる人がいる

こころの相談

2/25回・3/18回・3/24回

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

若者同士で交流しましょう!

“若者の居場所”

参加無料!

2/18回(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)

語って、笑って、ホッと一息

えがおサロン

2/5回・3/4回 13:00～16:00

血圧測定と健康講話

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



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

2/19回 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。



毎月第2、第4火曜日開催

傾聴ボランティア かだれ

2/25回 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

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/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。

今年度のオレンジカフェは2月で最後の回となりますが、ひまわりカフェでは、引き続き第3土曜日に開催していきます。

その他の問合せ/仙北市包括支援センター ☎43-2283

2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 |
|---------------------|-------|----------------------|-------------------------|------|-------------------------------------|
| ローズカフェ | 安杖良子 | 八割コミュニティーセンター | 2月3日(月) 13:30～15:30 | なし | 080-6058-0358 |
| 陽だまりカフェ | 若松田鶴子 | 紙風船館交流室 | 2月13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 | 2月14日(金) 14:00～16:00 | 100円 | 49-6177 |
| 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 | 2月15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 | 2月16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 | 2月18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 | 2月18日(火) 14:00～16:00 | なし | 55-5449 |
| こみっとカフェ | 松館文子 | NPO法人かじか瀬スペース | 2月26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。 |
| 共生(ともいき) オレンジカフェ | 高根美穂子 | 往生院 | 2月29日(土) 13:00～15:30 | 100円 | 53-2842 |

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。

大曲仙北歯科医師会

2月の
休日歯科診療当番医

2日 長尾歯科医院(大仙市長野)

9日 富永歯科医院(美郷町六郷)

16日 さくら歯科医院(仙北市角館町)

23日 佐々木歯科医院(大仙市上栄町)

☎0187-56-4405

☎0187-84-0123

☎0187-54-2747

☎0187-63-3025