

語って、笑って、ホッと一息

### えがおサロン

3/4 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



### こころの電話相談

3/6

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

3/10 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

3/24 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。

笑いヨガで仲間との交流プラス健康度アップ!

### 笑いの会

3/13

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。申し込みはいりません。



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

3/18 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。



あなたの話を聴いてくれる人がいる

### こころの相談

3/18 3/24

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

## オレンジカフェに行ってみませんか!



2月末まで仙北市内9か所でオレンジカフェ(総称)が毎月1回開催されていました。3月は、2か所のみでの開催となります。他のカフェは、来年度に入り7月から開催の予定です。

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集い、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。

その他の問合せ/仙北市包括支援センター ☎43-2283

### 3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
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	3月21日(土) 14:00～16:00	100円	55-5272
共生(ともいき) オレンジカフェ	高根美穂子	往生院	3月28日(土) 13:00～15:00	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、仙北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、仙北市包括支援センターまでご連絡ください。

### この旗が目印! オレンジカフェの様子です!



オレンジカフェでは、誰でも気兼ねなく参加し、ゆっくりとお茶やコーヒーを飲んで話をしたり、カラオケを楽しんだり、様々なメニューを工夫している所もあります。

参加することで、交流の機会にもなり、人と“つながる”、地域と“つながる”場に。

写真は、12月20日に田沢湖健康増進センターで開催した、仙北市包括支援センター直営の包和花カフェの様子です。



コーヒーを挽いて香りを感じることや脳を刺激したり(写真上)、カラオケを楽しんで(写真下)認知症を予防します。

3月

### 献血のお知らせ

3/4

病気が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!!)

▶10:00～11:00

(株)今光学機械製作所

▶13:00～16:00

国土交通省角館国道維持出張所

問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

大曲仙北歯科医師会

1日 祐生堂医院歯科(仙北市角館町) ☎0187-53-2268

8日 小西歯科医院(美郷町六郷) ☎0187-84-1118

15日 みちのく政宗デンタルクリニック(大仙市福田町) ☎0187-63-7803

22日 生和堂医院歯科(大仙市刈和野) ☎0187-87-3000

29日 富塚歯科医院(大仙市刈和野) ☎0187-75-1125

## 3月の 休日歯科診療当番医