

認知症について悩んでいませんか？

仙北市包括支援センターは、認知症や高齢者の健康、介護に関する相談窓口です。新型コロナウイルス感染症の影響により、外出する機会が減ってしまい、高齢者の閉じこもりが増え、「物忘れが始まった」「これって認知症かも？」など、認知症状を訴える人が増える可能性があります。認知症のこと以外でも、何か不安になったり、気になってる方はいませんか。



**認知症なんでも相談所へ
ご相談ください！！**

「認知症の人の介護について相談したい」など、認知症について何か困ったことはありませんか？
自宅近くの地域密着型サービス事業所の職員が相談に応じます。お気軽にご相談ください。

事業所名	住所	電話番号
グループホーム花みづき	角館町白岩下西野 103	55-5272
グループホームひまわり	角館町白岩新西野 202-2	42-8671
グループホームたんぽぽ	角館町菌田別当村 211	52-2540
看護小規模多機能型居宅介護 ケアライフ心都	角館町勝楽 122-1	49-6177
グループホーム角館	角館町勝楽 122-1	49-6636
サポートハウス仙北	角館町勝楽 123-1	52-1001
デイホームたんぽぽ	角館町勝楽 133-1	52-2540
デイサービスセンター 花笑の庭	角館町雲然山崎 142-69	49-6228
にこにこりハビリティサービス 角館る〜む	角館町岩瀬 174-1	42-8127
認知症対応型共同生活介護事業所 田沢の家	田沢湖生保内字上清水 698	43-9004
介護老人福祉施設 駒草の郷	田沢湖生保内字上清水 708	42-8577
グループホーム優優	田沢湖生保内字街道ノ上 36-8	43-3077
グループホーム ふれあい	田沢湖神代字街道南 237	44-3037
介護付き有料老人ホーム ふれあいの家	田沢湖卒田字荒町 49-7	44-3877
ピュアのはな	田沢湖卒田字上清水 48-1	52-4055
デイサービスまごの手	田沢湖卒田字北竹原 96-1	49-6252
デイサービスもとまち	田沢湖小松字本町 100-1	52-4611
ピアホームかたくりの里	西木町松木内字高屋 91-1	58-2066

問合せ／仙北市包括支援センター ☎43-2283

8月 献血のお知らせ 8/19 日

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。

- ▶ 10:00～11:00 株今光学機械製作所
- ▶ 12:40～13:30 JA 秋田おばこ角館支店
- ▶ 14:20～16:00 市立角館総合病院

問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112

シリーズ～第2期けんこう仙北21計画～
重点分野 栄養・食生活

バランスのとれた食事で 健康なからだをつくる

健康の基本はバランスのとれた食事です。栄養バランスのよい食事をとるためには、一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルが理想的です。料理の組み合わせを考えると、ぜひ、主食・主菜・副菜の3品をそろえるよう心がけてください。



- 2023年までに目指す指標**
- ▶ 毎日朝食をとっている方を増やす
目標値 **90%** (2018年仙北市の現状 83.3%)
 - ▶ 主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている方を増やす
目標値 **70%** (2018年全国の現状 57.7%)

問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112

市立田沢湖病院から

禁煙外来のご案内

市立田沢湖病院では、7月から保険適用による禁煙外来を行っています。

- 保険適用となる条件**
- ①直ちに禁煙しようと考えている
 - ②問診でニコチン依存症と診断
 - ③35歳以上の方について、1日の喫煙本数×喫煙年数が200以上である(35歳未満の方は制限なし)
 - ④禁煙治療を受けることを文書により同意する

診療日時
毎週水曜日 14:00～16:30
(完全予約制)

問合せ／市立田沢湖病院 外来
☎43-1131

ネウボラって？
フィンランド語で「相談する場所」が日本語に近い意味。フィンランドでは、「ネウボラ」として、かかりつけの担当者や専門職が、妊娠期から就学期まで切れ目なくサポートしています。

【電話相談／仙北市保健課】
《固定電話》☎ 55-1112
《携帯電話》☎ 080-2813-0835

仙北市ホームページはコチラ！

子育て世代包括支援センター
仙北市版ネウボラ

な い ろ 通信

助産師さんの相談日

妊娠・出産・子育てに関する悩みなどについて、助産師が相談しやすい「話し相手」になり対応します。

産前・産後の体調に関する相談、思うように授乳ができない、お風呂の入れ方がうまくいかない、赤ちゃんの体重が増えているか確認したいなど、困っていることや気になっていることはありませんか。お気軽にご相談ください。

内容

- ① 乳幼児の身体計測、発育相談
- ② 妊娠・出産・産後の女性全般の体や心に関する相談
- ③ 母乳、ミルクの授乳相談
- ④ 沐浴指導
- ⑤ 参加者の交流や妊娠出産育児情報の提供 など

※「こんにちは赤ちゃん教室」(パママ教室)に参加できなかった方にも、役立つ情報を提供します。

利用の方法 妊産婦と赤ちゃん

日程と時間 毎月第3月曜日(祝日の場合は変更があります) 10時～11時30分

場所 健康管理センター

おやこ交流広場も毎週開放しています。あわせてご利用ください。