語って、笑って、ホッと一息

えがおサロン

相談は秘密厳守です

9月2日㈬・10月7日㈬ 13:00～16:00

場所 田沢湖健康増進センター
内容 血圧測定、健康講話、脳トレ、手工芸など
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」

毎月第2、第4火曜日開催

傾聴ボランティア

かだれ

9月8日㈫ 10:00～12:00・12:00～15:00
内容 ▶午前 保健師による血圧測定、健康相談など
▶午後 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。

笑いヨガで仲間との交流プラス健康度アップ！

笑いの会

9月18日㈮ 9:40～11:30

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、血行促進や免疫アップ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。

若者同士で交流しましょう！

参加無料！

若者の居場所

9月15日㈫ 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

9月3日㈭ 10:00～10:50・11:00～11:50

9月10日㈭・17日㈭
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**・匿名でも大丈夫です）
予約締切 相談日当日の9:30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、家族のこと、あなたのこと、友人のこと、ご近所の方のこと、ひとりで悩まないで話をしてみませんか。

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

9月23日㈭ 10:00～14:30

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、心配なことなど話してみませんか。「えくぼの会」会員がゆっくりお茶を飲みながらお話をお聞きします。時間内の都合のよいときにお気軽にお越しください。

ご参加の際は、マスクの着用をお願いします。

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。お待ちしています。

問合せ／NPO法人KOU 大屋みはる☎018-853-4367

大曲仙北歯科医師会

9月の休日歯科診療当番医

6日	さくら歯科医院（仙北市角館町）	☎0187-54-2747
13日	祐生堂医院歯科（仙北市角館町）	☎0187-53-2268
20日	大曲中通歯科診療所（大仙市大曲上栄町）	☎0187-62-2323
27日	畠山歯科医院（大仙市南外）	☎0187-74-3115

毎年9月21日は、

世界アルツハイマーデー

1994年「国際アルツハイマー病院会」は世界保健機関と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓蒙を実施しています。また9月を「アルツハイマー月間」と定め、様々な取り組みを行っています。

仙北市でも、認知症になってもできる限り住み慣れた地域で暮らしていけるような支援体制強化に取り組んでいるところです。今月は、2回シリーズで認知症についてのお知らせをしていきたいと思います。

認知症は誰もがなりうるものであり、家族や周りの人が認知症になることも含め、多くの人にとって身近なものになっています。認知症は正常に働いていた脳の機能が低下し記憶や思考への影響がみられる脳の病気であり、本人のせいではありません。また、認知症の本人は自覚がないという考えも大きな間違いであり最初に症状に気づき、誰より一番不安になって苦しむのは本人なのです。

「同じ話を繰り返す」「物をなくして困ることが多い」「同じものばかり買ってくる」「急に人が変わった」「季節に合わない服装をしている」「近所の人で認知症のような言動があり心配」など「あれ？何かおかしい…認知症？」と心配になったら、1人で悩まず、仙北市包括支援センターにご相談ください。

問合せ／仙北市包括支援センター ☎43-2283

気になる時が学び時！みんなで楽しく認知症予防！

脳若（のうわか）さわやか教室

学びをやめない、出会いをやめない、いつまでも新しいチャレンジを続けることが、脳の若々しさを保つ秘訣です。参加者みんなでたくさん笑いながら、認知症について学び、自身の健康寿命を延ばしましょう。

会場と1回目の日程 …
角館会場 角館交流センター・10月9日㈮
田沢湖会場 田沢湖総合開発センター・10月16日㈮
※10月～2月までの期間で、7回開催予定。
対象 … おおむね65歳以上の方で、認知症予防に取り組みたい方
時間 … 10:00～11:30（1回目は9:30～）
内容 … 認知症についてのお話、タブレットを使用した脳若トレーニング、脳活性化ゲーム、音楽療法、健康体操、栄養教室などを予定しています。申し込み者には後日詳細をお知らせします。
定員 … 各会場15人程度
申込締切 … 9月25日㈮

問合せ／仙北市包括支援センター ☎43-2283

興味を持った時が始め時!!

水中運動

リフレッシュ教室

運動強度 ★★☆（やや強め）

水中運動では、膝や腰、肩に大きな負担なく、陸上と同じ運動でもエネルギーの消費が多く、短時間で効果的な全身運動ができます。筋力アップやダイエット効果もあります。

昨年度の参加者からは、体重や体脂肪の低下、筋肉量が増加し、楽しく教室が続けられ、体調も安定し、ストレス解消にもなったなど様々な効果が聞かれています。泳げなくても大丈夫です。毎日の生活に運動を取り入れて心と体のリフレッシュをしませんか？

- **日程** 10月1日㈭～12月3日㈭ 毎週木曜日・全10回
- **場所** 西木温泉ふれあいプラザ クリオンプール
- **講師** 柴田栄宜先生（スポーツコンサルタントシバタ・健康運動指導士）
- **受付時間** 17:50～18:00
- **講習時間** 18:10～19:10
  ※1・2・9・10回目は、終了が19:30頃になります。
- **参加料** 温泉プール料金 1回400円
- **定員** 20人（仙北市の水中運動教室に初めて参加される方）
- **持ち物** 水着、水泳帽、バスタオル、飲み物
- **申込締切** 9月23日㈭までに電話で仙北市保健課にお申し込みください。申し込みをされた方には後日詳しい内容をお送りします。

問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112