

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

11月4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できるスペースです。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

11月10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

11月24日 10:00～15:00

内容 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。

だれかに話をするとうれしくなる

### 傾聴ボランティア えくぼの会



11月18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。

若者同士で交流しましょう!

参加無料!

### 若者の居場所

11月17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)

あなたの話を聞いてくれる人がいる

### こころの相談



11月5日 10:00～10:50・11:00～11:50

11月19日 13:30～14:30・15:00～16:00

11月26日 10:00～10:50・11:00～11:50  
13:30～14:30・15:00～16:00

場所 角館交流センター 相談室、健康管理センター(2日の午前中のみ)  
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。

笑いヨガで仲間との交流プラス健康度アップ!

### 笑いの会



11月20日 10:00～11:30

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。



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

## 認知症サポーター養成講座を開催します!

仙北市では、認知症のことを理解していただき、認知症になっても住み慣れた地域で暮らせるやさしいまちづくりを目指しています。

認知症サポーター養成講座を開催しますので、ぜひご参加ください。  
※受講したからすぐに何かをしなければならないということではありません。

**認知症サポーターとは?**  
認知症について正しく理解し、認知症の人や家族の方が必要としている支援を、自分にできる範囲で行う人たちのこと。

### ■ 講座の内容

- ①「認知症」という病気について
  - ②「認知症」の症状と対応のしかたについて
  - ③地域でできることについて
- などをお話します。

### ■ 開催日時・場所

- ▶ 11月12日(木) 西木総合開発センター 2階 農林研修室
- ▶ 11月16日(月) 田沢湖健康増進センター 健康プラザ
- ▶ 11月18日(水) 角館交流センター 第1研修室

※3日間とも同じ内容です。ご都合のよい場所で受講してください。

■ 定員 各日10人

■ 時間 ▶ 受付 13:30～ ▶ 講義 13:40～(90分)

▶ 終了 15:20頃

■ 申込方法 参加前日までに、仙北市包括支援センターまでご連絡ください。参加いただいた方には、サポーターの証として、オレンジリングをプレゼントします。



オレンジリングは認知症サポーターの目印です!

問合せ/仙北市包括支援センター ☎43-2283

## 第2回 みんなでめざそう、健康寿命日本一

“健康寿命”とは、健康上の問題で、日常生活が制限されることなく生活できる期間です。秋田県では、平均寿命(平成27年)と健康寿命(平成28年)の差が、男性では8.30年、女性は11.85年で、その期間は日常生活が制限され、家族・地域・介護・施設の支援を受けながら生活することとなります。

そこで、仙北市では、元気で長生きすることを目的に研修会を開催します。健康に関心のある方、病気はあるけど元気に暮らしたい方、家族の健康が心配な方など、どなたでも参加できますので、ぜひお申し込みください。

問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

日時 11月20日(金)  
受付 13:00～13:10 終了 15:15

場所 田沢湖総合開発センター 大集会室

テーマ 「検診を受けたあとが大切～精密検査の正しい受け方～」

講師 戸堀 文雄 氏((公益財団法人)秋田県総合保健事業団常務理事)

申込 11月13日(金)までに電話で保健課までお申し込みください。

### 大曲仙北歯科医師会

病院がお休みの日に急に歯が痛くなったり、処置が必要になったときに当番制で診療を行っています。受診の前は必ず電話でご確認ください。

## 11月の 休日歯科診療当番医

診療時間 9:00～12:00

- 1日 山下歯科医院(大仙市大曲黒瀬町) ☎0187-63-0418
- 8日 ながさか歯科医院(大仙市長野) ☎0187-56-2255
- 15日 井関歯科医院(大仙市朝日町) ☎0187-63-8100
- 22日 田口歯科クリニック(仙北市角館町) ☎0187-53-2212
- 29日 船木歯科医院(大仙市神宮寺) ☎0187-72-3222