

ご参加の際は、マスクの着用をお願いします。

あなたの話を聞いてくれる人がいる

こころの相談

5月6日 13日 20日 27日 日

10:00～10:50・11:00～11:50

13:30～14:30・15:00～16:00

6月3日 10日 日

10:00～10:50・11:00～11:50

13:30～14:20・14:30～15:20

※6月から午後の時間が変わりますのでご注意ください。

場所 角館庁舎 相談室

相談方法 面談または電話(予約時にご希望をお聞きします)

※電話相談を予約された方には、予約の日時にスタッフより電話をします。

予約締切 相談日の3日前まで

スタッフ 公認心理師・臨床心理士

経済・生活の不安、職場環境や人間関係、子育てや家族関係、病気や健康の不安、近隣関係などから、心配で夜中に目が覚めたり、以前のように食事がとれないことはありませんか。また、ため息が増えたり、気分が沈んで自分を責めたり、反対にイライラして人や物にあたってあとで後悔したり、いつもがまんばかりしていると感じていませんか。

仙北市保健課では、このような方々に「こころの相談」をおすすめしています。困りごとを、話せるところからゆっくり話してみませんか？ひとりで悩まないで話してみましょ。

語って、笑って、ホッと一息

えがおサロン

5月12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。予約なしで、どなたでも好きな時間に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

若者同士で交流しましょう！

若者の居場所

5月18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)

参加無料！

毎月第2、第4火曜日開催

傾聴ボランティア かだれ

5月11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

5月25日 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個別にお話もお聞きします(予約先 小松 ☎090-2975-3450)。相談は無料ですので、遠慮なくお越しください。

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

5月19日 10:00～14:00

場所 健康管理センター(角館)

※4月から会場が変更になりました。

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一緒に考えていきます。開催時間内の都合のよいときにお気軽にお越しください。

笑いヨガで仲間との交流プラス健康度アップ！

笑いの会

5月21日 日

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

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。

問合せ/仙北市保健課 ☎43-2252

“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つ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。ぜひひとりで抱え込まずに、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

高齢者の集まりの会を「通いの場」として登録をお願いします！

高齢期は、生活習慣病などの病気を防ぐことだけでなく、心身の機能が衰えた「フレイル」を防ぐことが大切です。そのために、仙北市市民生活課では「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施事業」を開始します。

この事業の中の一つとして、「通いの場」があります。高齢者の皆さんが地域の会館などでの集まりの会を「通いの場」として登録していただくと、集まっている場所に保健師・管理栄養士などがお伺いします。

具体的な内容は次のとおりですが、「通いの場」の運営方法などについては、いつでもご説明にお伺いします。お気軽にお声がけください！



問合せ/仙北市市民生活課国民健康保険係 ☎43-3316

「通いの場」の登録方法

仙北市市民生活課国民健康保険係にご連絡ください。通いの場登録票に会の名称、代表者の連絡先などを記入していただきます。

事前打ち合わせ

事前に会の代表者と打ち合わせを行い、内容を「栄養」「口腔」「服薬」「禁煙」「認知」「運動」などから選択していただきます。

1回目

血圧測定、健康相談、健康状態チェック、簡単な健康についての質問をします。

2回目以降

事前に選んでいただいた内容を担当する専門職(保健師・管理栄養士・歯科衛生士など)が、話をしたり簡単な運動を行います。

最終回

血圧測定、健康相談、健康状態チェック、簡単な健康についての質問をします。

水中運動教室

浮き浮き教室

仙北市包括支援センターでは、プールを利用して膝や腰に負担を少なく運動ができる「浮き浮き教室」を開催します。

水中運動で痛みを軽減しながら筋力アップが期待できます。「運動がしたいけど足腰が痛くて難しい」という方におすすめの教室です。お申し込みお待ちしております。



- 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)
- 対象/65歳以上の方 ※今まで参加したことのある方は対象外となります。
- 日程/5月24日～8月10日(毎週月曜日、最終回のみ火曜日)までの全12回
- 時間/9:30～10:30(初回と最終回は9:00～)

- 持ち物/プール料金400円、水着、水泳帽、バスタオル、飲み物、75歳以上の方は後期高齢者医療被保険者証(保険証)
- 申込方法/5月17日(月)まで、仙北市包括支援センターに電話でお申し込みください。申し込みをされた方に詳しいお知らせをお送りします。

問合せ/仙北市包括支援センター ☎43-2283