

9月10日～16日は「自殺予防週間」です

こころのゲートキーパー養成講座

動物の子育てから学ぶ
生きていくちからとは

講師 小松守氏
(秋田市大森山動物園(あきぎんオモリンの森)園長)

日時 9月22日(水) 13:30～15:30(受付13:00～13:20)
 場所 角館交流センター 第1研修室 対象・定員 仙北市民 30人
 申込 9月15日(水)までに電話で仙北市保健課にお申し込みください。ただし、定員になり次第、受付を終了します。
 参加にあたって マスク着用をお願いします。検温などの健康チェックを行います。
 申込・問合せ 仙北市保健課 ☎43-2252

この講座は、健康ポイント事業対象事業です。健康ポイント手帳をお持ちの方はご持参ください。

2021年度 世界アルツハイマー月間・デー標語

「この街で 笑顔で生きる 認知症」

1994年「国際アルツハイマー病協会」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もうを実施しています。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。

秋田県は、全国で一番高齢化率が高い県です。仙北市は、県内10番目に位置しています。仙北市においても、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ひます。

「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

知っていますか “高齢者虐待”
～高齢者が安心して暮らせる社会へ～

高齢者虐待は、主に介護者や高齢の家族など、身近な人が虐待を起こしやすい傾向にあり、その要因は介護者の心身の疲労、相談者がいないことによる孤立感、経済的な問題など様々です。

加齢に伴う認知症や自立度低下などにより、介護が必要になることは誰にでも起こり得ます。自分ひとりや家族だけで介護の負担を抱え込まず、サービスや相談窓口を活用し、介護の負担を減らすことが大切です。

「高齢者虐待防止法」が平成18年4月に施行され、高齢者の虐待防止と擁護者支援、虐待を発見した際には通報義務などがあると定められています。虐待は早期に発見することで深刻な事態を防止できます。地域の声かけ、見守りで高齢者や家族の「孤立」を防ぎましょう。

問合せ/仙北市包括支援センター ☎43-2283

高齢者虐待とは…

- ▶身体的虐待/たたく、ける、つねるなどの暴力、ベッドに縛り付ける、行動を抑制するなど
- ▶介護や世話の放棄/食事を与えない、入浴させない、必要な介護や世話をしないなど
- ▶心理的虐待/怒鳴る、ののしる、悪口を言う、拒絶的な態度、無視するなど
- ▶性的虐待/性的な嫌がらせや強要など
- ▶経済的虐待/必要なお金を渡さない、年金や預金を取り上げて本人に無断で使用するなど

心も体もまるごと 元気！

介護予防教室

元気まるごと教室

開催日 9月下旬～令和4年2月まで
 時間 受付 13:00～13:20 終了 15:00
 対象 おおむね65歳以上の方
 内容
 ▶1回目/目からウロコ！元気で過ごすコツ！
 ▶2回目/意外と知らないお口と栄養の深～い関係
 ▶3回目/自宅でできる簡単な運動～運動のプロが教えます～
 ▶4回目/負担の少ない体の動かし方～リハビリ専門職が教えます～
 ※毎回、保健師による血圧測定、健康相談を行います。
 持ち物 タオル、水分補給のための水かお茶
 申込 9月16日(水)までに電話で仙北市包括支援センターにお申し込みください。
 その他 参加申込された方には、詳しい内容を郵送します。

仙北市包括支援センターでは、年齢を重ねても元気で過ごせるように「元気まるごと教室」を開催します。

皆さんのお近くの会場で開催しますので、元気な方、足腰が弱くなってきた方、健康が気になる方、どなたでもお気軽にご参加ください！

開催場所

地区	場所
田沢湖地区 (3か所)	田沢交流センター、田沢湖健康増進センター、神代就業改善センター
角館地区 (7か所)	角館庁舎、雲沢集落センター、角館温泉 花葉館(西長野地区送迎あり)、中川コミュニティセンター(旧中川小学校)、白岩集落センター、下延コミュニティセンター、八割コミュニティセンター
西木地区 (3か所)	紙風船館、林業総合センター(桧木内診療所)、西木総合開発センター

申込・問合せ/
仙北市包括支援センター ☎43-2283

講習料無料！
お試し参加、途中参加も大歓迎！！

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、リフレッシュ効果も期待できます。

昨年度の参加者からは、体重が減少し、運動不足が解消され、楽しく運動を続けるきっかけになったなど、様々な効果が聞かれています。泳げなくても大丈夫です。生活の中に、水中運動を取り入れてみませんか？

●日程 10月7日(水)～12月9日(水) 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)
 ●時間 18:00～19:00
 ※初回・最終回は17:30～19:30(体組成測定・アンケートがあります)
 ●対象 40～74歳の仙北市民(仙北市主催の水中運動教室に初めて参加される方)
 ●定員 20人
 ●持ち物 水着、水泳帽、バスタオル、飲み物、プール料金400円(フロントでお支払いください)
 ●申込期限 9月30日(水)までに電話で仙北市保健課にお申し込みください。
 ※来場の際は、新型コロナウイルス感染防止のため、マスクの着用、検温、体調確認を行います。

問合せ/仙北市保健課 ☎43-2252

去年の食育街頭キャンペーンの活動風景。食事による健康づくりの大切さについて呼びかけました。



問合せ/仙北市保健課 ☎43-2252

食からつくる健康づくり 「食改さん」の活動紹介

「食改さん」こと仙北市食生活改善推進協議会は『私たちの健康は私たちの手で』をスローガンに食を通して健康づくりに取り組んでいるボランティアグループです。今年度は年6回の調理実習を含む研修会やスーパーマーケットでの食育街頭キャンペーンなどを活動する予定です。

今回は7月21日の研修会で作ったメニュー(朝ごはんにおすすめの時短レシピと常備菜レシピ)2品をご紹介します。

食改さんの活動に興味のある方は保健課までご連絡ください。



鮭とコーンの和風ピラフ



材料(4人分)

- ご飯 …………… 600g
- 塩鮭 …………… 2切れ
- コーン缶 …………… 80g
- 小ねぎ …………… 4本
- バター …………… 10g
- しょうゆ …………… 大さじ1

作り方

- ① 小ねぎは小口切りにする。コーン缶は水気をよくきる。
- ② フライパンにバターを入れて鮭を両面焼く。火が通ったら細かくほぐす。
- ③ ボウルにご飯、鮭と鮭の焼き汁、コーン、しょうゆを加えてしゃもじで切るように均等に混ぜる。
- ④ 器に盛り、小ねぎを散らす。

切り干し大根の中華和え



材料(4人分)

- 切り干し大根 …… 20g
- きゅうり …………… 1本
- にんじん …………… 1/4本
- ハム …………… 2枚

- しょうゆ …… 大さじ1
- 酢 …………… 大さじ1
- 砂糖 …………… 小さじ1
- ごま油 …………… 小さじ1
- 炒りごま …… 大さじ1

作り方

- ① 切り干し大根はお湯で戻して、3~4cmの長さで切る。きゅうり、ハムはせん切り、にんじんはせん切りにしてさっとゆでる。
- ② Aの調味料を合わせる。ボウルに具材を入れて調味料と合わせる。

大曲仙北歯科医師会

9月の 休日歯科診療当番医

診療時間9:00~12:00

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。

- | | | |
|-----|---------------------|---------------|
| 5日 | 富永歯科医院(美郷町六郷) | ☎0187-84-0123 |
| 12日 | はら歯科医院(大仙市大花町) | ☎0187-88-8418 |
| 19日 | たかはし歯科医院(美郷町境田) | ☎0187-82-1118 |
| 26日 | おやしき歯科クリニック(大仙市角間川) | ☎0187-65-2002 |

語って、笑って、ホッと一息

えがおサロン



9月のえがおサロンは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、安全を考慮してお休みとなります。10月については、10月1日号の広報に掲載します。



毎月第2、第4火曜日開催

傾聴ボランティア かだれ

9月14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

9月28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。

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17日 10:00

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すことで酸素を体内に取り込み、免疫力を高めさまざまな病気に対して強い体を作ります。また、自律神経のバランスを整えストレスにも強くなります。仲間と一緒に笑うことで効果がさらに実感できます。申し込みは不要です。

参加無料!

若者同士で交流しましょう!

若者の居場所

9月21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

9月2日 10:00~10:50

9月9日 11:00~11:50

9月16日 13:30~14:20

9月30日 14:30~15:20

秘密厳守
ですので
ご安心を!

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 事前にお電話ください(当日でも空きがあれば可)。

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。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をしてみましょう。

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15日 10:00~14:00

場所 健康管理センター(角館)

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。

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 ☎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