

第17回

医療と健康を考える集い

主催：大曲仙北医師会・仙北市・仙北市医療協議会

大仙市、仙北市、美郷町を会場に輪番制で開催されている「医療と健康を考える集い」を仙北市を会場に開催します。

今回のテーマは、「そのオムツ待って！～快適な排せつをめざして～」です。講師に迎える浜田きよ子氏は、尿もれや不適切に当てられたおむつなど排せつの悩みごとを抱える本人、家族、医療介護福祉関係者へ、「その人にとっての気持ちよい排せつ」をめざして排せつケアの研修・講習を全国各地で開催しています。

患者さんにとって本当に求められているおむつ・排せつ用具の使い方だけでなく、排せつケアの考え方、ノウハウをしっかりと全人的な視点から皆さまにアドバイスします。また、各種おむつの展示もあります。

日時 11月13日(土) 13:30～15:15
(開場13:00)

場所 西木温泉ふれあいプラザクリオン

講演 「そのオムツ待って！」
～快適な排せつをめざして～

講師 浜田きよ子氏 (排泄用具の情報館「むつき庵」代表、はいせつ総合研究所所長)

定員 先着100人

申し込み

保健課に事前に申し込みが必要です。また、インターネットでの観覧ができます。インターネットでの観覧をご希望する方も事前に申し込みが必要です。

申込・問合せ／仙北市保健課 ☎43-2252

オレンジカフェが開催されています！

仙北市内では、5か所でオレンジカフェ(総称)が毎月1回開催されています。オレンジカフェは、厚生労働省が進めている認知症施策の一つで、認知症の人も家族も地域の人も誰でも気軽に交流することのできる集いの場です。また、認知症に関する相談にも応じることができますので、気軽に参加してスタッフに声をかけてください。
新型コロナウイルス感染症の感染状況により、開催を休止する場合があります。



開催内容の詳細／直接カフェにお問い合わせください
その他の問合せ／仙北市包括支援センター ☎43-2283

11月の開催予定

カフェの名称	主催者	場所	開催日・時間	個人負担	連絡先
下延オレンジカフェの会	藤原律子	下延住民センター	11月16日(火) 14:00～16:00	100円	55-5449
こみっとカフェ	松舘文子	NPO 法人かじか瀬スペース	11月17日(水) 10:00～12:00	300円	080-3198-4136 ※初めての方は事前にご連絡ください。
たんぽぽカフェ	佐々木恵	角館郵便局	11月17日(水) 14:00～16:00	なし	52-2540
オレンジカフェひまわり	長澤早恵	グループホームひまわり地域交流室	11月20日(土) 14:00～16:00	100円	55-5272
ささえ愛カフェ	清水佳奈子	デイサービスセンターささえ愛	11月21日(日) 9:30～11:30	100円	42-8666

＜参加される方へのお願い＞ 基本的感染対策のため、参加する前には、体温測定、健康チェック ▶発熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養を ▶カフェに入る際には、マスクの着用、手指消毒 ▶ほかの方と十分な距離を取りましょう

お手伝いをしてみませんか

認知症サポーターやキャラバンメイト、せんぼく地域かがやき隊の皆さまで、カフェのお手伝いに参加をご希望される方は、包括支援センターまでご連絡ください。

大腸がん検診

のお知らせ

対象者 40歳以上の方

検診内容 便潜血検査(事前に採便容器に2日分採便してください)

検診料金 500円

次の方は検診料金が無料です(持ち物)
▶仙北市国民健康保険(保険証) ▶後期高齢者医療保険(保険証) ▶生活保護世帯(緊急時医療依頼書) ▶世帯全員が市県民税非課税の方(市・県民税非課税世帯証明)
▶70歳以上の方

持ち物 健康保険証、各種健(検)診受診券、採便容器、健康アンケート(研究参加者のみ)

その他
▶2日分の採便ができない場合は、検診を受けることができません。
▶採便容器は、保健課、各市民センター・各出張所で配布しています。郵送希望の方は、保健課までご連絡ください。

11月より、単独で行う大腸がん検診が始まります。まだ検診を受けられていない方は、この機会に受けましょう。

問合せ／仙北市保健課 ☎43-2252

日程

会場	期日	受付時間
西木総合開発センター	11月14日(日)	9:30～11:30
田沢湖総合開発センター	11月15日(月)	10:00～12:30
健康管理センター(角館)	11月16日(火)	
神代就業改善センター	11月21日(日)	9:30～11:30
健康管理センター(角館)	11月22日(月)	10:00～12:30
田沢湖総合開発センター	11月28日(日)	9:30～11:30
西木総合開発センター	11月29日(月)	10:00～12:30
健康管理センター(角館)	12月5日(日)	9:30～11:30

大腸がん検診の研究(比較試験)について

平成21年度から「大腸がん検診の研究(比較試験)」を実施しています。研究参加者の方は、「健康アンケート」の提出と便潜血検査(2日分の便検査)に今年度もご協力をお願いします。
検診料金は無料になります。



基礎編

「支え合いの地域づくり」担い手養成講座

仙北市では地域づくりに関する講座を開催しています。

認知症介護の指導者をされている方、地域づくりのため実際に活躍している方の講座を受講し、地域の人々との結びつきやつながりの大切さについて一緒に考えてみませんか？集いの場、話し相手、見守りなど自分のできるところから活動してみたい方々の参加をお待ちしています！

以前に認知症サポーター養成講座を受講したことがある方(オレンジリングをお持ちの方)もぜひ受講してみてください。

日時 11月26日(金) 9:30～11:30(受付9:00～)

場所 角館庁舎101・102会議室

内容

- ▶高齢者と認知症について
講師 / 大久保幸子氏(介護相談室 笑みゆ管理者)
- ▶地域活動について
講師 / 小林堅治氏(スマイル元気隊代表)

参加料 無料

申込期限 11月16日(火)

問合せ／仙北市包括支援センター ☎43-2283

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

- 7日 富岡歯科医院(大仙市太田町) ☎0187-88-1123
- 14日 さいとう歯科クリニック(仙北市角館町) ☎0187-53-2752
- 21日 高橋ひろし歯科医院(大仙市大曲町) ☎0187-63-1230
- 28日 佐々木歯科医院(大仙市大曲上栄町) ☎0187-63-3025

ご参加の際は、
マスクの着用を
お願いします。



あなたの話を聴いてくれる人がいる

こころの相談

11月4日 11日 18日 25日 日
12月2日 9日 16日 23日 日
①10:00～10:50 ②11:00～11:50
③13:30～14:20 ④14:30～15:20

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。

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10日 12月1日 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

傾聴ボランティア「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」

若者同士で交流しましょう!

若者の居場所

11月16日 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

11月9日 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

第4火曜日の23日 日・祝はお休みです

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

11月17日 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。

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19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・健康のお話など

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。

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

生活習慣病予防教室(高血圧)を開催します!

血圧が高めの方を対象に、高血圧の悪化を予防し、高血圧がもとになって起こる病気にならないための教室を開催します。

高血圧の悪化予防のためには、運動や食事などの生活習慣の改善と体調管理が大切です。教室に参加して、自分に合った具体的な改善方法と一緒に見つめてみませんか。全8回の教室です。

日程

内容	角館地区	田沢湖地区	西木地区
1 勉強会	11月15日(月)	11月22日(月)	11月26日(金)
2 運動教室①	11月29日(月)	11月30日(火)	12月1日(水)
3 運動教室②	12月8日(水)	12月13日(月)	12月9日(木)
4 運動教室③	12月20日(月)	12月22日(水)	12月21日(火)
5 栄養教室	令和4年 1月7日(金)	令和4年 1月12日(水)	令和4年 1月11日(火)
6 運動教室④	1月24日(月)	1月26日(水)	1月25日(火)
7 運動教室⑤	2月7日(月)	2月9日(水)	2月8日(火)
8 勉強会	2月21日(月)	2月28日(月)	2月22日(火)

会場 ▶角館地区 … 健康管理センター(角館)
▶田沢湖地区 … 田沢湖総合開発センター
▶西木地区 … 西木総合開発センター



- 血圧が年々上がってきた。
- 血圧が高いのが気になっているけど、どうしよう。
- お医者さんに運動するよう言われたけど、なかなかできない。とお悩みの方におすすめです!!

対象 特定健診(40～74歳までの方)や人間ドックの結果、収縮期血圧が140以上または拡張期血圧90以上の方やその家族

※治療中の方は、主治医から運動制限がないかご確認ください。

定員 各会場20人

時間 ▶受付13:00～13:20 ▶終了15:00

内容 ▶保健師による勉強会(2回)
▶健康運動指導士による運動教室(5回)
▶管理栄養士による栄養教室(1回)

申込期限

- ▶角館地区 … 11月11日(木)
- ▶田沢湖地区 … 11月17日(水)
- ▶西木地区 … 11月22日(月)

申込・問合せ/仙北市保健課 ☎43-2252



せんぼく健康ハッピー大作戦 健康ポイント事業のお知らせ

楽しくコツコツためて **お得** と **健康** をゲット!

保健課では、皆さん一人ひとりの健康づくりを応援する健康ポイント事業を7月1日から実施しています。保健課、包括支援センター、市民生活課で実施する健康教室への参加や、自宅で健康づくりを実施する、市や職場で行っている健(検)診の受診でポイントを付与します。

専用の手帳にポイントを集め応募すると、抽選でお得な景品をゲットできるチャンスです!!

たくさんの参加をお待ちしています。

▶ポイント手帳の発行場所

保健課、各市民センター、各出張所



健康ポイント事業の景品期限について

令和2年度健康ポイント事業に、794枚とたくさんの方々に応募いただきました。抽選の結果、令和3年3月末に、西木温泉ふれあいプラザクリオンの入浴券・プール券、花葉館の入浴券、東風の湯の入浴券を発送しています。

使用期限が令和4年3月31日となっていますので、お早めにご使用ください。

問合せ/仙北市保健課 ☎43-2252

令和3年度 地域 輝き表彰

仙北市では、明るい社会づくりの一環として、様々な分野で社会参加し、地域の中でできらりと輝き活躍している65歳以上の方を表彰しています。

10月4日に市役所角館庁舎で表彰式が行われました。

令和3年度に表彰された2人をご紹介します。
(年齢は令和3年9月30日現在)



藤原 芳夫さん

(92歳 角館町岩瀬)

平成2年に角館中学校校長を退職するまで40年の長きにわたり、学校教育の現場で尽力しました。教員退職後は、平成7年から角館町文化財保護審議会委員として就任。後に会長も務めます。

また、公民大学古文書講師を務め、地域の生涯教育に励みました。平成21年より角館社会福祉協議会理事に就任。平成27年には仙北市社会福祉協議会副会長を務めました。

さらに現在に至るまでの20年間、角館總鎮守神明社総代(責任役員)も務められ、地域コミュニティの活性化に貢献しました。

藤原さんよりコメント

教育・福祉・文化などたくさんの経験をしてきました。これらの経験をもとに、これからも皆さまへの協力を惜しまないので、お気軽にお話しください。



竹下 正勝さん

(72歳 西木町松木内)

平成22年に設立した松木内地域運営体の監事に就任。平成28年度から令和2年まで副会長として活動しました。

また、平成25年に『NPO法人地域支援隊えがったな』を設立し、代表として現在に至るまで仙北市民に対して、その生活支援に関する様々な事業を実施しています。

高齢者との交流会や買い物支援、農作物支援、除排雪支援など多岐にわたり、地域からの信頼が厚く本当に「えがったな」と喜ばれています。

竹下さんよりコメント

今まで皆さまに支えられてきた分を返すときがきました。これからも身体が続くかぎり、できる範囲で周りの方々の協力をしていきたいと思っております。

今年度健診を受けた方へ

健診結果についての健康相談を個別で実施します！

保健課では健診結果をもとに健康相談を実施します。保健師・管理栄養士が健診結果をもとに食事・運動など健康づくりのポイントをわかりやすく説明します。

健康相談は予約制で個別に電話や対面などご希望にあわせて行います。お気軽にご連絡ください。

- ▶日程/11月1日(月)~30日(火)(要予約)
- ▶持ち物/健診結果、健康手帳(お持ちの方)、健康ポイント手帳(お持ちの方)
- ※マスクの着用、検温へのご協力をお願いします。

予約・問合せ/仙北市保健課 ☎43-2252



病気や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。

- ▶10:00~11:20 仙北警察署
- ▶13:00~16:00 角館高校

問合せ/仙北市保健課 ☎43-2252

みんなで取り組む

エスディー・ジーズ

SDGs

vol.15

地域の未来のために、私たちができることはなんだろうか？

あたり前の暮らしをこの先もずっと続けるために、私たち一人ひとりが考え、行動に移すことが大切です。SDGsは、“誰一人取り残さない”社会を実現する世界共通目標です。

全部で17個あるSDGsの目標のうち、今号は「目標15」をご紹介します。

17の目標から今回紹介するのは…

問▶仙北市地方創生・総合戦略室 ☎43-3315



これ！

SDGs目標15 陸の豊かさを守ろう

仙北市の面積の約8割が森林であることはご存知ですか？

森林は、酸素や土をつくり、水を蓄え、生物の多様性を守り、私たちの生活を支えています。しかし、伐採や気候変動による酸性雨などの影響で、世界では年間約521万ヘクタール(1分間に東京ドーム2個分)の森林が失われています。



SDGsの目標15は、陸の生態系と内陸淡水生態系を守り、回復させることを掲げており、仙北市では「クニマスの里帰り」がこの目標と密接に関係しています。

豊かな自然と共存していくために、“私たちにできること”を実践していきましょう。

問題になっていること

▶生物の多様性を守る自然が破壊され、多くの生き物が絶滅の危機にあること

私たちにできること

- ▶ごみやロスを減らす取組…必要なものだけを計画的に買う。衝動買いをしない。
- ▶輸送に伴って排出される温室効果ガスを削減する取組…地産地消。
- ▶資源を無駄にしない取組…マイボトル、マイ箸などを利用し、使い捨てを減らす。
- ▶資源のリサイクルにつながる取組…店頭で設置された資源回収ボックスを利用する。

ちょっとした取り組みを
続けていきましょう！

