

ご参加の際は、
マスクの着用を
お願いします。



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

2月2日 3月2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」

あなたの話を聞いてくれる人がいる

こころの相談



2月3日 10日 17日 24日 困

3月3日 10日 17日 24日 困

①10:00～10:50 ②11:00～11:50
③13:30～14:20 ④14:30～15:20

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。

秘密厳守
ですので
ご安心を！

参加無料！

若者同士で交流しましょう！

若者の居場所

2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)

毎月第2、第4火曜日開催

傾聴ボランティア かだれ

2月8日 22日 困

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

2月16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、心も・体も・脳も健康に！

笑いの会

2月18日 困

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

笑いヨガ認定ティーチャーとして活躍されている伊藤晴美先生をお招きして「笑いの会」を開催します。ヨガの要素や軽体操を組み合わせた健康法です。この機会にぜひご参加ください。皆さんで、あたたかな時間をすごしましょう。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

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

2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
包和花(ほんわか)カフェ	仙北市包括支援センター	タカヤナギワンダーモール店	2月15日(火) 10:00～15:00	なし	43-2283
下延オレンジカフェの会	藤原律子	下延住民センター	2月15日(火) 14:00～16:00	100円	55-5449
こみっとカフェ	松館文子	NPO 法人かじか瀬スペース	2月16日(水) 10:00～12:00	300円	080-3198-4136 ※初めての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	2月16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	2月19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	2月20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。

2月 献血のお知らせ 2/8 困

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 ㈱成立 田沢湖工場
- ▶12:00～12:50 日東光器㈱ 田沢湖工場
- ▶14:30～16:00 市役所田沢湖庁舎

問合せ/仙北市保健課 ☎43-2252

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。

2月の 休日歯科診療当番医

診療時間9:00～12:00

- 6日 たかはし歯科クリニック(大仙市高梨) ☎0187-62-6800
- 13日 富永歯科医院(美郷町六郷) ☎0187-84-0123
- 20日 さくら歯科医院(仙北市角館町) ☎0187-54-2747
- 27日 長尾歯科医院(大仙市長野) ☎0187-56-4405