

「支え合いの地域づくり」担い手養成講座 基礎編 (認知症サポーターステップアップ講座)

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、みまも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。



- ▶ **日時および場所**／ 9月15日(木) 13:30～15:30
受付13:00～ 田沢湖総合開発センター談話室
- ▶ **申込期限**／ 9月12日(月)
- ▶ **参加料**／ 無料

- ▶ **講座の内容**／
「高齢者と認知症について」
講師 介護相談室 笑みゆ 管理者 大久保幸子氏
「地域活動について」
講師 スマイル元気隊 代表 小林堅治氏

申込・問合せ／
仙北市包括支援センター ☎ 43-2283

今年度も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集い、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。

- **参加される方へお願い**
基本的な感染対策をお願いします。参加する前には、体温測定、健康チェックをしましょう。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お願いします。カフェに入る際には、マスクの着用、手指消毒をお願いします。ほかの方との十分な距離を取りましょう。
- **オレンジカフェのお手伝いについて**
認知症サポーターやキャラバンメイト、仙北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。

9月の日程 感染症の状況により、開催を休止する場合があります。詳細については、直接お問い合わせください。

カフェの名称	代表者	場所	連絡先	開催日	時間	個人負担
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	42-8666	9月18日(日)	9:30～11:30	100円
こみっとカフェ	松館文子	NPO 法人かじか瀬スペース	080-3198-4136	9月20日(火)	10:00～12:00	300円 初めてのの方は事前連絡必要
下延オレンジカフェの会	藤原律子	下延住民センター	55-5449	9月20日(火)	14:00～16:00	100円
たんぽぽカフェ	佐々木恵	角館交流センター	52-2540	9月21日(水)	10:00～12:00	なし
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	55-5272	9月24日(土)	14:00～16:00	100円

市民の方々の健康づくりを応援します

6月から開催中

せんぼく健康ハッピー大作戦 ～健康ポイント事業～

抽選で1等になった方には5000円相当の景品をプレゼント!!

景品一覧

- 花葉館入浴券（お買物券・お食事券・宿泊券としても使用できます）
- クリオン入浴券（お買物券・お食事券としても使用できます）
- クリオンプール券（お買物券・お食事券としても使用できます）
- 東風の湯入浴券（ハートハーブでのお買い物やお食事にも使用できます）



イメージキャラクター
はつらつちゃん

参加方法

自身で決めた目標（運動、食事など）に取り組んだり、市や勤め先で実施する健（検）診や、市の健康教室に参加することで楽しくポイントが貯まります。専用の記録表にポイントを集めて応募すると、抽選で素敵な景品を手に入れるチャンスです。

記録表を配布している場所

保健課、包括支援センター、市民生活課、西木・田沢湖市民センター、各出張所、各公民館

10ポイント以上集めて応募

応募期限／ 令和5年3月3日(金)
応募者全員に粗品をプレゼント!

抽選会 令和5年3月中旬予定

問合せ 仙北市保健課 ☎ 43-2252

2022年度 世界アルツハイマー月間・デー標語

『忘れてもあなたはあなたのままでいい』

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蒙を実施しています。また9月を「アルツハイマー月間」と定め、さまざま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、43%を超え、県内10番目に位置しています。

「認知症」は、誰もがなりうるものであり、自分や家族、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。認知症について理解を深め、認知症になっても安心して暮らせる地域をみんなでつくりましょう。



悩まずにご相談ください!

「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

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①

えがおサロン



相談は
秘密厳守
です

9月7日 9月10日 13:00～16:00

場所 田沢湖健康増進センター 交流プラザ
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」

あなたの話を聴いてくれる人がいる

こころの相談

角館庁舎 ▶ 9月1日 9月15日 午前のみ・

9月22日 9月29日 午前のみ・

10月6日 午前のみ・10月13日 9月・

10月20日 10月27日 午前のみ

田沢湖健康増進センター ▶ 9月14日 午後のみ・

10月12日 午後のみ

西木総合開発センター ▶ 9月6日 午前のみ

時間 午前／①10:00～10:50 ②11:00～11:50

午後／③13:30～14:20 ④14:30～15:20

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。

若者同士で交流しましょう！

若者の居場所

9月20日 14:00～16:00

場所 角館交流センター（和室）

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！

語って、笑って、ホッと一息②

傾聴ボランティア かだれ

9月14日 9月28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をお聞きます（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。

笑いで和、輪、話を広げよう！

笑いの会

9月16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。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。事前申し込みは不要です。お気軽にご参加ください。

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

9月21日 10:00～14:00

場所 角館交流センター

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。

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

一般介護予防事業

「あたまとからだの若返り教室」を開催します！

包括支援センターでは、認知症予防について楽しく学べる「あたまとからだの若返り教室」を開催します。認知症予防として、生活習慣病を予防し放置しないことや、脳を動かすことは大切なことだといわれています。教室に参加して、一緒に楽しく学んだり体を動かしたりしませんか？

皆さんのお近くの会場で開催しますので、お友だちや近所の方も誘って、ぜひお気軽にご参加ください！



▶開催期間／10月～令和5年2月末まで

▶受付時間／13時～13時20分
（終了は15時を予定）

▶対象／おおむね65歳以上の仙北市民の方

▶内容／
1回目：認知症予防についてのお話と脳トレ
2回目：運動～ペタンク～
3回目：コグニサイズ
4回目：コグニサイズ
毎回、保健師による血圧測定、健康相談を行います。

コグニサイズとは？

軽い運動と認知機能（計算やしりとりなど）を組み合わせたエクササイズのことです。

▶持ち物／水分補給のための水かお茶、タオル、メガネ（必要な方）

▶申込期限／9月16日（金）まで、電話で包括支援センターまでお申し込みください。

▶その他／参加申込された方には、後日詳しい内容を郵送します。

申込・問合せ／
仙北市包括支援センター ☎43-2283

▶場所／

角館地区：7か所

・角館健康管理センター
・雲沢集落センター
・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
・下延住民センター
・八割コミュニティセンター

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

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）
・西木温泉ふれあいプラザ クリオン



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。受診の前に必ず電話でご確認ください。

4日 井関歯科医院（大仙市朝日町） ☎0187-63-8100
11日 船木歯科医院（大仙市神宮寺） ☎0187-72-3222
18日 大曲歯科クリニック（大仙市和合） ☎0187-88-8119
25日 くぼた歯科医院（仙北市田沢湖） ☎0187-43-2233