

## 市民公開講座 ～いつまでも自分らしい人生となるために～

皆さんは今後の人生をどう過ごしていきたいか考えることがありますか。

今回の市民公開講座では、誰もがいつまでも自分らしい人生を送り、いざ迎える最期について、どのような準備が必要なのか、実際に対応している方々を招きお話を聞きます。

自分が望む人生となるためには、早めの準備が大事になります。

ぜひ、気軽にご参加ください。

申込・問合せ/  
仙北市包括支援センター ☎43-2283

- ▶ **日時**／ 12月3日(土) 9:30～11:30(受付8:50～9:20)
- ▶ **講演**／ 「いつまでも自分らしい人生となるために」  
講師：(株)丸栄堂 取締役(終活カウンセラー) 三浦由妃 氏
- ▶ **パネルディスカッション**／  
座長：西明寺診療所 所長 市川晋一 氏  
パネリスト：(株)丸栄堂 取締役(終活カウンセラー) 三浦由妃 氏  
：清流苑居宅介護支援センター管理者 佐藤美恵子 氏  
：大曲厚生医療センター緩和ケア認定看護師 小松英樹 氏
- ▶ **場所**／ にしき温泉ふれあいプラザクリオン 2階ホール
- ▶ **申込期限**／ 11月18日(金)
- ▶ **定員**／ 100人(事前申し込み必要)

## 必見! 血圧の高い方!! 「脱! 高血圧教室」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を防ぐための教室を開催します。「血圧が年々上がってきた」、「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の教室です。教室に参加して、自分に合った具体的な改善方法を見つけ、こころもからだもイキイキと過ごしましょう。全5回の教室です。

- ▶ **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140以上または拡張期血圧90以上の方。  
※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人まで。
- ▶ **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(2回)、管理栄養士による栄養教室(1回)
- ▶ **申込期限**／  
角館会場：11月18日(金)  
西木会場：11月22日(火)  
田沢湖会場：11月29日(火)
- ▶ **期日・場所・開催時間**／



令和3年度 参加者の声

- ◆ 自分一人ではできないことも、アドバイスを受けながら皆頑張っていることが励みになり、おかげさまでひと冬、体をよく動かせました。
- ◆ 取り組むのが難しいことだと進歩もなかったと思いますが、無理なく運動もできたし、勉強会もわかりやすくよかったです。(R3 教室アンケートから)

申込・問合せ／仙北市保健課 ☎43-2252

回数	内容	場所	角館 健康管理センター	西木 総合開発センター	田沢湖 総合開発センター	時間
第1回	勉強会①		11月25日(金)	11月30日(火)	12月6日(火)	13:30～15:30
第2回	運動教室①		12月12日(月)	12月16日(金)	12月19日(月)	13:30～15:00
第3回	栄養教室		1月11日(水)	1月18日(水)	1月17日(火)	
第4回	運動教室②		2月1日(水)	2月3日(金)	2月8日(水)	
第5回	勉強会②		2月20日(月)	2月28日(火)	2月24日(金)	

※どの会場でもご参加いただけます ※受付時間：13:00～13:20

## 介護保険事務所から

### 地域密着型サービス事業所を公募します

#### ◆公募するサービス

- ①定期巡回・随時対応型訪問介護看護
- ②看護小規模多機能型居宅介護
- ※整備地域は、大仙市、仙北市、美郷町全域
- ※整備期間は令和4年度～令和5年度

#### ◆応募要件

- ・設置主体が法人であること(②は病床を有する診療所の開設者でも可)
- ・整備期間内に事業の開始が可能であること
- ・介護保険法第78条の2第4項各号に該当しないこと
- ・公募に係る説明会に参加すること

#### ◆公募に係る説明会

- ▶ **日時**／ 12月2日(金) 13:30～
- ▶ **場所**／ 大仙市役所仙北庁舎 3階 大会議室

#### ◆申込方法

「法人名、参加者名、電話番号、開設を希望する事業名、開設予定地、開設予定時期」を明記し、電子メールにより申し込み。電子メール送信後に届いたか電話で確認をしてください。

※参加は1法人につき2人まで

#### ◆申込期限

11月25日(金) 17:00

#### 申込・問合せ

▶ 大曲仙北広域市町村圏組合 介護保険事務所  
指導監査班 ☎0187-86-3913  
E-mail j-kansa@oskaigonet.or.jp

## 大腸がん単独検診のお知らせ

【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

【持ち物】健康保険証、各種健(検)診受診券

#### 【注意事項】

- ▶ 2日分の採便ができない場合や、期限切れの採便容器を使用した場合は検査ができません。
- ▶ 採便容器が届いていない方でも、40歳以上の方は検診を受けることができます。採便容器は、保健課、各市民センター、出張所で配布しています。

#### 検診無料対象者(持ち物)

- ▶ 仙北市国民健康保険被保険者(保険証)
- ▶ 後期高齢者医療保険被保険者(保険証)
- ▶ 生活保護世帯(緊急時医療依頼書)
- ▶ 世帯全員が市民税非課税の方(市・県民税非課税世帯証明書)
- ▶ 70歳以上の方(保険証)

問合せ／仙北市保健課 ☎43-2252



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、今年度も「健康アンケート」の提出と便潜血検査(2日分の便検査)にご協力をお願いします。検診料金は無料になります。

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

11月2日・12月7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」

あなたの話を聞いてくれる人がいる

こころの相談



角館庁舎▶ 11月7日 午前のみ・11月14日 午後のみ・11月21日 午後のみ・11月28日 午後のみ・12月1日 午前のみ・12月8日 午前のみ・12月19日 午後のみ・12月26日 午後のみ

田沢湖健康増進センター▶

11月9日 午後のみ・12月7日 午後のみ

西木総合開発センター▶ 11月22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。

語って、笑って、ホッと一息②

傾聴ボランティア かだれ

11月16日 10:00～15:00

内容

▶10:00～12:00 保健師による血圧測定、健康相談など  
▶12:00～15:00 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16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。

笑いで和、輪、話を広げよう!

笑いの会



11月18日 午後

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るだけでなく、自律神経のバランスを整え、ストレスにも強くなります。また、たのしい仲間と一緒に笑うことでさらに効果が実感できますので、この機会に体験してみませんか?申し込みは不要です。お気軽にご参加ください。

問合せ/仙北市保健課 ☎43-2252

若者同士で交流しましょう!

参加無料!

若者の居場所

11月15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)

“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

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出来ますので、気軽に参加してスタッフに声をかけてください。

感染症の状況により、開催を休止する場合があります。開催内容の詳細については、直接カフェにお問い合わせください。



●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。

問合せ/仙北市包括支援センター ☎43-2283



11月の日程

カフェの名称	代表者	場所	連絡先	開催日	時間	個人負担
たんぼぼカフェ	佐々木恵	角館交流センター	52-2540	11月9日(水)	10:00～12:00	なし
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	11月15日(火)	14:00～16:00	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	11月16日(水)	10:00～12:00	300円 初めてのの方は事前連絡必要
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	11月20日(日)	9:30～11:30	100円
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	11月26日(土)	14:00～16:00	100円

大曲仙北歯科医師会

11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。

- 6日 田口歯科クリニック(仙北市角館町) ☎0187-53-2212
- 13日 小坂歯科医院(大仙市刈和野) ☎0187-75-1015
- 20日 金子歯科クリニック(大仙市大曲丸子町) ☎0187-63-7300
- 27日 高山歯科医院(美郷町土崎) ☎0187-85-3911