

ご参加の際は、マスクの着用をお願いします。

あなたのこころの声を聴いてくれる人がいる

こころの相談

角館庁舎 ▶ 2月6日(月)・2月13日(月) 午後のみ・
2月20日(月) 午前のみ・2月27日(月) 午後のみ・
3月6日(月)・3月13日(月) 午後のみ・
3月23日(月) 午前のみ・3月27日(月) 午後のみ

田沢湖健康増進センター ▶

2月8日(月) 午後のみ・3月8日(月) 午後のみ

西木総合開発センター ▶

3月28日(月) 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①

えがおサロン

3月1日(月) 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できるスペースです。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」

語って、笑って、ホッと一息②

傾聴ボランティア かだれ

2月8日(月)・2月22日(月) 10:00～15:00

▶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。

笑いで3つの「わ」(なごみの和・つながりの輪・たのしい話)を広げよう!!

笑いの会 2月10日(月)

笑いヨガで、心も・体も・脳も健康に!

受付 9:40～10:00 終了 11:30(予定)

場所 健康管理センター(角館)

内容 笑いヨガ

秋田県で初の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講師にお迎えして「笑いの会」を開催します。笑いにヨガの要素や軽体操、たのしい会話で笑顔になれる健康法です。初めて参加の方も大歓迎です。この機会にぜひご参加ください。申し込みは不要です。

だれかに話をするとうれしくなる

傾聴ボランティア えくぼの会

2月15日(月) 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

若者同士で交流しましょう! **若者の居場所**

2月21日(月) 14:00～16:00 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)

問合せ NPO法人KOU 大屋みはる ☎018-853-4367

皆さんもオレンジカフェにいらしてみませんか♪

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、認知症の方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、開催をお休みする場合があります。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

基本的な感染予防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。発熱や風邪の症状がある場合は無理せずに自宅で療養をお願いします。カフェに入る際には、マスク着用、手指消毒、他者との距離を取るようお願いいたします。

●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、カフェのお手伝いを希望される方は、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

2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	2月8日(水)	10:00～12:00	なし
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	2月15日(水)	10:00～12:00	300円 初回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	2月19日(日)	9:30～11:30	100円
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	2月21日(火)	14:00～16:00	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	2月25日(土)	14:00～16:00	100円

フレイル総合講座パート2 ～コグニサイズで体も頭もスッキリ!～

昨年度に引き続き秋田大学教員「チームオレンジ☆」を講師に迎えてコグニサイズを取り入れた「フレイル総合講座パート2」を開催します。昨年度参加された方からは、「皆さんと笑って楽しかった」、「足踏みをしながらしりとりをするのがおもしろかった」という意見が聞かれています。

物忘れが多くなった、運動不足だな、と感じている方にお勧めです。みんなで動いてたくさん笑って体も頭もスッキリしましょう!ぜひ、お気軽にご参加ください。

コグニサイズって?

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。

軽い運動と計算など2つの課題を同時に行うことで脳への刺激を促し、認知機能の低下の予防につながります!

- ▶ **対象者** / 65歳以上85歳以下の方
- ▶ **講師** / 秋田大学教員「チームオレンジ☆」の皆さん
- ▶ **日程** / ①3月6日(月)(看護学講座 講師:助教 藤田智恵氏) ②3月14日(火)(理学療法学講座 講師:准教授 上村佐知子氏) ③3月28日(火)(作業療法学講座 講師:助教 津軽谷恵氏)
- ▶ **場所** / 健康管理センター(角館庁舎隣り)
- ▶ **受付** / 13:00～13:20(15:00終了)

- ▶ **持ち物** / 市民生活課で配布している青色袋と水色ファイル(お持ちの方)、運動しやすい服装、水分、マスクの着用をお願いします。
- ▶ **定員** / 30人
- ▶ **申込期限** / 2月27日(月)

申込・問合せ/仙北市民生活課 国民健康保険係 ☎43-3316

大曲仙北歯科医師会

2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。

- | | | |
|-----|---------------------|---------------|
| 5日 | たかはし歯科クリニック(大仙市高梨) | ☎0187-62-6800 |
| 12日 | くぼた歯科医院(仙北市田沢湖) | ☎0187-43-2233 |
| 19日 | 金子歯科クリニック(大仙市大曲丸子町) | ☎0187-63-7300 |
| 26日 | 祐生堂医院歯科(仙北市角館町) | ☎0187-53-2268 |