

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▶

3月6日 3月13日 午後のみ・
3月23日 午前のみ・3月27日 午後のみ・

田沢湖健康増進センター▶

3月8日 午後のみ

西木総合開発センター▶

3月28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①

えがおサロン

4月5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」

若者同士で交流しましょう!

若者の居場所

3月21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)

語って、笑って、ホッと一息②

傾聴ボランティア かだれ

3月8日 3月22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

3月15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。傾聴ボランティア「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

3月17日

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

笑いの会は、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、楽しい仲間と一緒に笑うことでさらに効果を実感できます。この機会にぜひご参加ください。事前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

一 介護保険事務所から

介護保険料はこのようなことに使われています

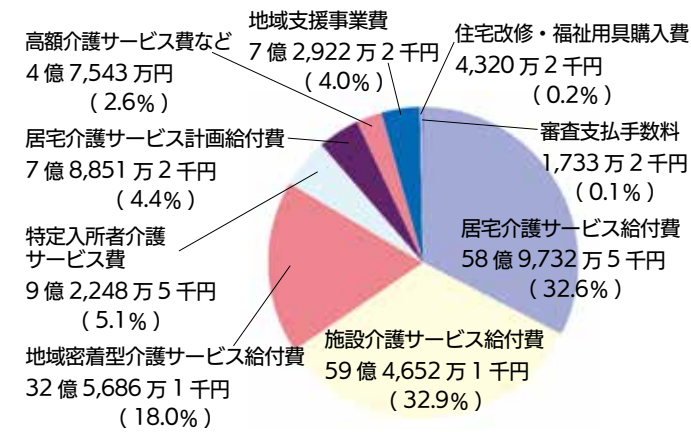
40歳以上の方々から納めていただいている介護保険料は、介護保険サービスの費用(内訳は次のとおり)に使われています。また、同サービス費用は税金によっても賄われています。

次の数値は大曲仙北広域市町村圏組合が大仙市、仙北市、美郷町の介護保険事業をまとめて運営していることから、3市町分の総額となっています。

介護保険サービスの費用内訳(令和3年度決算額より)

費用合計: **180億7,688万9千円**

※上記費用のうち約50%を介護保険料で(65歳以上の方が約23%、40歳~64歳の方が約27%)、残りは税金で賄っています。



- ▶居宅介護サービス給付費…ホームヘルプ・デイ・ショートステイなどのサービス利用に係る費用
- ▶施設介護サービス給付費…特別養護老人ホームなどの施設サービス利用に係る費用
- ▶地域密着型介護サービス給付費…自宅や住み慣れた地域で生活を継続するためのグループホームなどのサービス利用に係る費用
- ▶特定入所者介護サービス費…施設介護サービスなど利用時の食費・居住費への助成費用
- ▶居宅介護サービス計画給付費…居宅介護サービス利用のためのケアプラン作成に係る費用
- ▶高額介護サービス費…1か月のサービス費用の自己負担分が高額になった利用者への助成費用
- ▶地域支援事業費…日常生活支援総合事業などの介護予防のための事業や、介護している家族に対する支援事業などに係る費用
- ▶住宅改修・福祉用具購入費…自宅への手すりの取付け工事などや腰掛便座などを購入した際の助成費用
- ▶審査支払手数料…介護保険サービス事業所がサービスに係る費用を請求した際の審査に係る手数料

問合せ 大曲仙北広域市町村圏組合
介護保険事務所 企画管理班 ☎0187-86-3910

オレンジカフェを開催します♪

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できるとのことですので、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、お休みする場合があります。詳細については、仙北市包括支援センターまでお問い合わせください。

問合せ/仙北市包括支援センター ☎43-2283

- 開催日時 3月15日(水) 10:00~15:00
- 開催場所 ワンダーモール 休憩スペース (オレンジののぼりが目印です)
- 申込み不要
- 参加される方へお願い
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。
- 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。

大曲仙北歯科医師会

3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 小坂歯科医院(大仙市刈和野) ☎0187-75-1015
- 12日 高山歯科医院(美郷町土崎) ☎0187-85-3911
- 19日 タケダ歯科秋田インプラントクリニック(大仙市飯田) ☎0187-62-6480
- 26日 富塚歯科医院(大仙市刈和野) ☎0187-75-1125