

## 2023年度 第30回世界アルツハイマーデー標語 『もっと知ろう もっと語ろう 認知症』



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。

9月は、図書館や学習資料館・イベント交流館にて、認知症関連図書について展示を行っています。

秋田県は、全国で一番高齢化率が高い県です！仙北市は、44%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

## 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、認知症の方やその家族、地域の人など誰でも気軽に集い、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。



### ● 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

**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
土曜の茶っこカフェ	佐々木恵	上滝沢会館	080-6032-7527	9月16日(土)	13:30～15:30	100円
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17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	9月19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	9月20日(水)	10:00～12:00	300円 初めてのの方は事前連絡必要
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23日(土)	14:00～16:00	100円

## 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。認知症への「備え」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言われています。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、お気軽にご参加ください！

- ▶ **開催期間**／10月～令和6年2月末まで
- ▶ **受付時間**／13時～13時20分
- ▶ **終了時間**／15時頃
- ▶ **対象**／おおむね65歳以上の仙北市民の方
- ▶ **内容**／  
保健師による血圧測定・健康相談（毎回）、認知症予防についてのお話と運動（ペタンク、コグニサイズなど）を組み合わせた内容です。
- ▶ **持ち物**／水分補給用の飲み物、動きやすい服装、メガネ（必要な方）
- ▶ **申込期限**／9月20日(水)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。

- ▶ **場所**／  
**角館地区：5か所**  
・健康管理センター  
・花葉館（雲沢・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（14時～開催）  
※下延オレンジカフェと合同開催  
**田沢湖地区：3か所**  
・田沢交流センター（10時～開催）  
・健康増進センター  
・就業改善センター（神代）  
**西木地区：3か所**  
・山鳩館（10時～開催）  
※生きがい通所事業と合同開催  
・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

申込・問合せ／  
仙北市包括支援センター ☎ 43-2283

### 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。

## 地域の支え合い講座 （認知症サポーターステップアップ講座）

人生100年時代のいま、誰もが安心して生活を送ることができるよう、支えられる側、支える側の立場を越え、お互い気づかいできるやさしい町づくりを一緒に考えてみませんか？ゴミ出し、外出支援、見守りなど、自分のできる範囲で活動できる方々の参加をお待ちしています！

この講座は認知症サポーターステップアップ講座も兼ねています。すでに認知症サポーターになっている皆さまはこれを機に、地域の担い手にも興味をもってもらいたいと思います。皆さまの受講をお待ちしています。



- ▶ **日時および場所**／10月14日(土) 9:30～11:30  
受付9:00～仙北市役所角館庁舎101・102会議室
- ▶ **申込期限**／10月9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 仙北地域かがやき隊 草岡孝悦氏  
「地域活動について」  
講師 仙北地域かがやき隊 藤井純子氏

申込・問合せ／  
仙北市包括支援センター ☎ 43-2283



**いのちを支える** 9月10日～16日は、自殺予防週間です  
 ※9月12日(火)16:00～16:30、グランマート田沢湖店、ピフレ田沢湖店で、自殺予防の街頭キャンペーンを行います。グッズ・パンフレットをお配りしますので、ぜひお立ち寄りください。

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** ☎43-2252

**角館庁舎**▶ 9月4日(月) (午前のみ)・5日(火) (午前のみ)  
 14日(日) (午後のみ) 21日(日) (午後のみ)・25日(木) (午後のみ)  
**田沢湖健康増進センター**▶ 9月20日(日) (午後のみ)  
**西木総合開発センター**▶ 9月12日(日) (午前のみ)

相談時間 1回50分 午前/①10:00～②11:00～  
 午後/③13:30～④14:30～

相談方法 面談または電話(要予約・相談無料)  
 ※当日、空きがあれば相談可

スタッフ 公認心理師・臨床心理士

だれかに話をすると安心する ※毎月1回  
**傾聴ボランティア えくぼの会**

9月20日(日)  
 場所 角館交流センター 時間 10:00～14:00 ※参加無料

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悩みなどを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。

若者同士で交流しましょう!  
 どなたでも参加可

**若者の居場所** ※毎月1回(予約不要)  
 9月19日(日)  
 場所 角館交流センター(和室)  
 時間 14:00～16:00  
 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 大屋みはる ☎018-853-4367

語って、笑って、ホッと一息①  
**えがおサロン** ☎ ☎ ※毎月1回

9月6日(日)  
 場所 田沢湖健康増進センター(田沢湖病院併設) 交流プラザ  
 時間 13:00～16:00  
 内容 血圧測定、健康講話、脳トレ、手工芸など  
 ※参加費100円(予約不要 ぜひお立ち寄りください)

語って、笑って、ホッと一息②  
**傾聴ボランティア かだれ** ※毎月2回

9月13日(日)・27日(日)  
 場所 田沢湖健康増進センター 調理室・栄養相談室  
 時間・内容 ▶10:00～15:00 血圧測定、健康相談、認知症予防体操、ゲーム  
 参加費 100円(昼食は各自でご持参ください)  
 ※参加は、要予約(相談無料/秘密厳守)  
 連絡先 小松まで ☎090-2975-3450

笑いヨガで、心も・体も・脳も健康に!!  
**笑いの会**

9月15日(日) ※事前申し込みは不要です。  
 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、呼吸法、軽体操、たのしい会話を織り交ぜながら笑顔になれる会です。初めて参加される方も大歓迎です。この機会にぜひご参加ください。

問合せ/仙北市保健課 ☎43-2252

**食生活改善普及運動月間**～食事をおいしく、バランスよく～

- 1.「主食・主菜・副菜をそろえてバランスのよい食事」・・・1日2回以上はバランスのよい食事を。
- 2.「毎日野菜をプラス1皿」・・・大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。もう一皿加えて健康生活へ。
- 3.「おいしく減塩」・・・目標は現在の摂取量から-2g。出汁、かんきつ類、香辛料などを使っておいしく減塩。
- 4.「牛乳・乳製品の摂取習慣の定着」・・・20～30代の牛乳・乳製品の摂取量が少ないです。若い世代から摂取習慣を。

**市内子ども園給食人気メニューの紹介**  
 ～ひのきない子ども園で人気の人参のポタージュ～

材料(4人分)  
 ■鶏もも肉 …… 5切れ(1切れ80g)  
 ■人参 …… 中1本  
 ■玉ねぎ …… 1/2個  
 ■牛乳 …… 200ml  
 ■ごはん …… 10g  
 ■コンソメ …… 大さじ1  
 ■バター …… 5g

作り方  
 ① 人参と玉ねぎは皮をむき、火の通りやすい形に切る。  
 ② ①を鍋に入れ、水を野菜がかくれるくらい入れて人参が柔らかくなるまで煮る。  
 ③ 人参が柔らかくなったら、ごはんをコンソメ、バターを入れてさらに5分ほど煮る。  
 ④ ③をミキサーにすべて入れて攪拌する。  
 ⑤ ④を鍋に入れて牛乳を加え火にかけ、ひと煮立ちさせる。

おいしく野菜がとれる一品です

栄養士からのコメント

問合せ/仙北市保健課 ☎43-2252

**骨粗しょう症検診**のお知らせ

骨粗しょう症は、骨密度が低下し、鬆(す)が入ったように骨がスカスカになる病気です。骨がもろくなり、骨折しやすくなります。骨粗しょう症は、初期の段階では自覚症状がほとんどありません。女性は、骨粗しょう症になるリスクが高いとされています。気になる症状がなくてもこの機会に骨密度測定をお勧めします。自分の骨の密度を確認してみましょう。

- 受診対象/ 令和5年度 40.45.50.55.60.65.70歳になる女性の方
- 持ち物/ 健康保険証、各種健(検)診受診券、料金が発生する方は忘れずにお持ちください。

●日程/

検診日	受付時間	会場
9月25日(月)	10時00分～10時45分	神代市民体育館
9月25日(月)	13時30分～14時15分	田沢湖総合開発センター(田沢湖庁舎となり)
9月26日(火)	10時00分～10時45分	西木総合開発センター(西木庁舎となり)
9月26日(火)	13時30分～14時15分	健康管理センター(角館庁舎となり)

※予約は不要ですが、受付時間に余裕をもってお越しください。

●検診料金/ 700円 ※ただし次の方は無料です。  
 仙北市国民健康保険の方、70歳以上の方、後期高齢者医療保険の方、生活保護の方(緊急時医療依頼証をご提示ください)、市県民税非課税世帯の方(令和5年6月1日以降の市民税・県民税<課税・所得>証明書を各持参ください)。

**集団健(検)診**のお知らせ(9月分)～年に1回の健康チェック～

- 集団健(検)診の種類**
- 特定健診 ● 後期高齢者健診 ● 一般健診 ● 大腸がん検診 ● 肺がん等検診
  - 前立腺がん検診 ● 肝炎ウイルス検診 ● 風しん抗体検査

健(検)診が無料な方▶ 仙北市国民健康保険被保険者 ▶ 後期高齢者医療被保険者 ▶ 年度年齢70歳以上の方 ▶ 生活保護受給者(緊急時医療依頼書をご提示ください) ▶ 社会保険で世帯全員が市民税非課税の方(市・県民税世帯証明書をご提示ください)

**田沢湖地区の日程表**▶ 持ち物/健康保険証、受診券、スリッパなどの内履き

日程	場所	受付時間① 13:00～13:50	受付時間② 14:00～15:00
9月1日(金)	生保内市民体育館	田向、赤石、堂田、四十程、船場、刺巻、明平	久保2、沼田、手倉野1・2 相内端、野村1・2
9月4日(月)	田沢交流センター	仲村、前通、銅屋、先達、高原、水沢、高野、小先達、玉川	鑑畑、坂下、打野、谷地村、大山、西村、見付田
9月5日(火)	神代市民体育館	田中、太田、中関、六丁野、赤平、七ツ関、下道	城廻、本町、羽根ヶ台、熊野林
9月6日(水)		国館下、野中清水1・2、柏林、上生田、中生田、下生田	院内上・下、鎌川上・下、国館上
9月7日(木)		上森腰3、下森腰1・2、上谷地川、下谷地川、東田・大船、手習石	神代中央通、荒川尻1・2、下荒川尻、生田松原、上森腰1・2
9月8日(金)		荒町4、大荒田、黒倉、抱返り、戸狩野、大石野、中野、わらび座1・2	出口・柴倉、上真崎野、上卒田・下卒田、職員住宅、新卒田、真崎荒町1・2・3
9月24日(日)	生保内市民体育館で総合健診を行います。※事前の予約が必要です。時間など詳細は健診ガイドをご確認ください。		

問合せ/仙北市保健課 ☎43-2252



## 子育て応援通信～相談窓口はこちら～

- 子育て世代包括支援センター(保健課 電話43-2252 携帯 080-2813-0835)  
 妊娠期から出産・子育て期の様々なニーズに対し、一人ひとりに寄り添いながら相談支援を行います。  
 保健師・管理栄養士・利用者支援専門員などが妊娠・出産・育児に関する相談に応じ、子育て支援に関する情報を提供します。  
**【場所】**保健課 角館庁舎7番窓口  
**【主な相談内容】**・妊娠中の過ごし方・出産の準備・赤ちゃんの発育や育児・産前産後の家事支援・授乳や離乳食・予防接種などについてお気軽にご相談ください。  
**【受付方法】**市役所庁舎などによる面談、家庭訪問、電話、携帯ショートメールなどご都合に合わせて対応します。  
<https://www.city.semboku.akita.jp/citizens/neuvola/index.html>
- 子ども家庭総合支援拠点(子育て推進課 電話43-2280)  
 市内に居住するすべての子ども(18歳未満)とその家族および妊産婦などからの子育ての不安、悩みなど子どもに関する相談を何でも受け付ける総合窓口です。  
 必要に応じて関係機関と連携することで、みなさんのニーズに寄り添った、切れ目ない相談体制づくりをしていきます。  
**【場所】**子育て推進課 角館庁舎8番窓口  
**【主な相談内容】**子どもの発達や発育・虐待・育て方やしつけ・子育てしながらのDV被害・問題行動や、専門機関への対応の仕方・育児困難など、子育てに関する悩みについて何でもご相談ください。  
**【受付方法】**市役所庁舎などによる面談、家庭訪問、電話など、ご都合に合わせて対応します。  
[https://www.city.semboku.akita.jp/citizens/09\\_25.html](https://www.city.semboku.akita.jp/citizens/09_25.html)

問合せ／仙北市保健課 ☎43-2252  
 仙北市子育て推進課 ☎43-2280



### 取り戻したかったもの

岩見谷 慎太郎



この写真は青く光る田沢湖です！  
 自分で見つけたシークレットスポットで撮影しました。

仙北市に移り住んで1年が経ちました。このコラムでは仙北市に住んで自分の心境がどう変わってきたかを書かせてください。  
 移り住んで最初は新しい環境に興奮しっぱなしでしたが今ではようやく地に足が着いたような感覚があります。新しい仲間、新しい価値観に恵まれる毎日な一方で、1人になる時間も増え、自分の内側の奥底までしっかりと目を向けることができました。  
 自分はDJを始めて今年で20年になります。パフォーマンズをするのが当たり前になってしまっていたことで、潜在意識の奥底にあるモチベーションが曇って見えづらくなっていたのを今取り戻しかけています。そのモチベーションを取り戻したいという想いが、仙北市に移り住んだ一つの大きな理由でした。

DJをやり始めた頃はただDJが楽しかったから、周りがそれを聴いて喜んでくれるから、単純にそれだけの理由でしたが、それが仕事になり、スポンサーやチームが付く、大きな事業になったことで「やりたい」ではなく、「やらなければならない」が増え、本来潜在意識の奥底をフルに活かさなければならぬ部分が必要だと感じ、それを現実にするために環境を変える必要があったと感じていました。  
 秋田県、仙北市での生活と環境は潜在意識の周りの雲を晴らし、マイソドセットをリセットする場所としても自分の内側にあるものに集中できる場所としても完璧でした。更に大自然からのインスピレーションと癒しも大きな糧となっています。  
 出演の準備をするモチベーションが以前とはまるで違い、懐かしい感覚を取り戻すことができました。また帰る場所をしっかりと確認したことによって、大嫌いだっただ空港が少し好きになりました。  
 その気持ちを振り返らせてくれたことに感謝し、仙北市は自分の潜在意識の奥底にあるモチベーションを取り戻せる場所、また新しい文化をクリエイトする場所として最高だということから自分ができる体験で証明していきたいと思えます。

## にしき園だより

にしき園は、高齢や病気で身体機能の衰えた方に日常的な医療やリハビリなどを行い、生活機能の維持向上・在宅復帰をめざす施設です

— 第35号 —

問 にしき園 ☎47-3211

### 今もそこにある危機～看護部より～

残暑の続く毎日ですが、いかがお過ごしでしょうか？  
 この度のにしき園における新型コロナウイルス感染拡大については、ご家族さま、ご利用者さまに大変なご心配やご迷惑をおかけしたこと、心よりお詫び申し上げます。その感染力は強く、次々に感染者が報告されましたが、皆さま方のご協力により7月下旬には収束となりました。5月から、新型コロナウイルス感染症は5類に分類されましたがウイルスの性質が変化したわけではなく、その感染力や症状は高齢者や基礎疾患がある方にとっては未だ脅威であります。新型コロナウイルスは、今もそこにある危機ということを再認識し、今後もご利用者さまや職員の健康管理には万全を期して、安心できる施設サービスに努めたいと思います。

感染症予防のため、しばらくの間、ご面会はガラス越しで対応させていただいております。その際、ハンディインターホンを使用しての会話が可能となりましたのでご利用ください。

### 【利用者の状況】

6月末	94人
7月入所	6人
7月退所	9人
7月末	91人
平均要介護度 2.8	

介護職員を募集しています。お気軽にお電話ください。



9月を迎え、私事です。仙北市へ移住して5年目を迎えました。どうも、台湾出身の仙北市国際交流員の黄敏(ファンミン)です。優しくしてくれた皆さんのおかげで、ここの暮らしは最高に楽しいです。今回は充実している仙北市での生活をお伝えしたいと思います。



↑願いが込められた灯籠ながしが幻想的です

にいくつか参加しました。なかでも、田沢湖の白浜で開催された「たざわ湖・龍神まつり」は海外のリゾート地にも負けない、賑やかな雰囲気が素敵でした。また、今年初めての取り組みの灯籠ながしは台湾の伝統行事「放水灯(灯籠流し)」を彷彿とさせました。「思うままに生きられること、また田沢湖がずっと綺麗なままに保つように」という自分の願いを書き込んだ灯籠が、田沢湖の波に揺られていく風景がとても綺麗でした。

今年の夏は世界的にも記録的猛暑となり、まだしばらく残暑が続きますので、皆さん夏バテには十分注意してお元気にお過ごしくださいね。



仕事上では、仙北市国際交流協会の台北駐日経済文化代表処への表敬訪問に随行しました。この機関は日本における台湾の外交の窓口で、民間の機関でありながら実質的には大使館や領事館の役割を担っています。光栄なことに台湾の行政院長(首相に相当する)を務めたことがある謝長廷代表と今回の訪問でお会いできました。テレビやニュースでしか見かけない、第一線で台湾の国際的地位の向上に尽力している方なので、とても貴重な経験をさせて頂いたことに感謝しております。  
 プライベートでも、市内の魅力的なお祭りや水上体験



↑謝長廷代表(左)と記念撮影