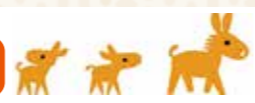


みなさんもオレンジカフェにいらしゃいませんか♪



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。認知症に関する相談にも応じることができますので、気軽に参加してスタッフに声をかけてください。

● **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。感染症の状況によりお休みする場合があります。詳細については直接カフェにお問い合わせください。

12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
包和花カフェ	包括支援センター	東風の湯	43-2283	12月15日(金)	14:00～16:00	なし
土曜の茶っこカフェ	佐々木恵	上滝沢会館	080-6032-7527	12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	12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	12月19日(火)	14:00～16:00	100円
こみっとカフェ	松館文字	NPO 法人かじか瀬スペース	080-3198-4136	12月の開催はありません		
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	12月23日(土)	14:00～16:00	100円

※今月は包和花カフェ（仙北市包括支援センター直営）も開催されます。 **問合せ／仙北市包括支援センター ☎43-2283**

入浴中の事故にご注意を！

👉 ヒートショック(サーモショック)について

冬場から春先にかけて、家の中でも冷え込みや温度差が生じやすく、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度変化によってヒートショック(医学用語ではサーモショック)による事故が多くなります。特に起こりやすいのは冬場の入浴で、寒い脱衣室・浴室から熱いお風呂に入ると温度差により血圧が急上昇・急降下し、脳や心臓に大きなダメージを与えるため命に危険がおよぶことがあります。安全に入浴するために家族みんなで気をつけましょう。



👉 入浴中のヒートショックを防ぐ方法

- ポイント1** 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- ポイント2** 湯温は41度以下、かけ湯を10杯くらいして体を慣らしましょう。
- ポイント3** お湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。
- ポイント4** 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- ポイント5** 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避けましょう。
- ポイント6** 入浴中の脱水予防のため、入浴前後に十分な水分補給をしましょう。
- ポイント7** 入浴前に家族にひと声かけましょう。

問合せ／仙北市保健課 ☎43-2252

あなたの相談を親身にお聴きします！

公認心理師・臨床心理士

こころの相談 ※秘密厳守

問合せ／仙北市保健課 ☎43-2252

角館庁舎 ▶ 12月4日回・11日回(午前のみ)・18日回・25日回

田沢湖健康増進センター(田沢湖病院併設) ▶ 12月20日回(午後のみ)

西木総合開発センター(中央公民館) ▶ 令和6年1月9日回(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 ※秘密厳守)/連絡先:保健課

病気や健康、家族問題、からだやこころの悩み、人間関係、仕事や生活の不安、子育て、近隣関係などひとりで悩まないで、声を出してみませんか。話せるところから、ゆっくり話してみませんか。

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

開催日: 12月20日回 時間 10:00～14:00

場所 角館交流センター(※参加無料)

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。

語って、笑って、ホッと一息

えがおサロン

開催日: 12月6日回(参加費100円/予約不要)

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
内容 保健師による血圧測定、健康講話、脳トレ、手芸など

傾聴ボランティア「えくぼの会」では、毎月サロンを開催し、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・集いの場 **かだれ!** 楽しく一緒にすごしてみませんか♪

開催日: 12月13日回・27日回 時間 10:00～15:00

場所 田沢湖健康増進センター(田沢湖病院併設)調理室・栄養相談室 参加費 100円(昼食は各自でご持参ください)

内容 ▶保健師による血圧測定、健康相談、認知症予防体操、ゲームなど

相談 ▶心理カウンセラー(相談無料/秘密厳守) 連絡先:小松まで ☎090-2975-3450

今、私たちが取り組んでいるのは、集まった人たちでお互いの「安否確認や困ったときに、駆け付けられる体制づくり」を進めています。「かだれ!」は、皆さんのお越しをこころからお待ちしています!

笑いの会 笑いヨガで、心も・体も・脳も健康に!

開催日: 12月15日回 ※事前申込不要 受付 9:40～10:00 ～11:30終了

場所 健康管理センター(角館)

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。申し込みは不要です。

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** ※こころの重荷を下ろす場所♪

開催日: 12月19日回 場所 角館交流センター(和室) ※無料/予約不要 時間 14:00～16:00

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、まずは足を運んで下さい。お待ちしております。

問合せ/NPO法人KOU 大屋みはる ☎018-853-4367
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)