

保健のお知らせ

公認心理師・臨床心理士があなたの
相談を親身に受け止めます！

こころの相談

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。

場所・日時

▼角館庁舎／10月10日(木) (午後のみ)・
17日(木)・24日(木)・28日(月) (午前のみ)
▼田沢湖健康増進センター／10月16
日(水) (午後のみ)

▼西木総合開発センター (西木中央
公民館)／11月12日(火) (午前のみ)

相談時間

【午前】10時～11時
【午後】13時30分～14時30分

●相談方法／1回50分。面談または
電話(要予約・相談無料※秘密厳守)
☎保健課 43-2252

笑いの会

笑いヨガで、心も・体も・脳も健康に！

笑うことは心身ともに安定し、ス
トレス軽減に効果があると言われて
います。皆さまぜひご参加ください。

●日時／10月18日(金) 受付9時40分
～10時11時30分終了

●場所／健康管理センター (角館)

●内容／笑いヨガ

●参加料／無料※事前申込不要

☎保健課 43-2252

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

心にたまったことや、気になるこ
と、心配なことなどを話してみませ
んか。傾聴ボランティア「えくぼの
会」では、ゆっくりお茶を飲みなが
ら、会員が悩みなどをお伺いして、
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。

●日時／10月23日(水) 10時～14時

●参加料／無料

●場所／角館交流センター

☎保健課 43-2252

若者同士で交流しましょう
若者の居場所

辛い、苦しい、不安、眠れない、
家においても居心地が悪い、社会の中
で生きづらい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
ています。

●日時／10月29日(火) 14時～16時

●場所／角館交流センター (和室)

●参加料／無料※事前申込不要

●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)

☎大屋みはる 018-8531-
4367

傾聴ボランティア・集いの場
かだれ

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からお待
ちしています！

●日時／10月9日(水)・10月23日(水)
10時～15時

●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

●参加料／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)

☎小松 090-2975-3450

えがおサロン

語って、笑って、ホッと一息

「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だり、語っ
て笑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。ぜひ、お立ち寄りくださ
い。相談は秘密厳守です。

●日時／10月2日(水) 13時～15時30分

●参加料／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／血圧測定、健康講話 (保健
師、脳トレ、手芸など)

☎保健課 43-2252

「健診結果説明会」を開催します

健診結果説明会では、健診結果と
生活習慣を結び付けて分かりやすく
短時間で説明を行います。

健診結果を理解することは、自分
のからだを理解することにつながり
ます。この機会にぜひご参加くださ
い。

日程	受付時間	会場
10月3日(木)	13時30分～15時	田沢湖健康増進 センター
10月8日(火)	10時～11時30分	
10月15日(火)	13時30分～15時	神代就業改善 センター
10月17日(木)	9時30分～11時	
10月25日(金)	13時30分～15時	健康管理 センター
10月29日(火)	9時30分～11時	
11月7日(木)	13時30分～15時	西木総合開発 センター

●内容／個別にお話しします

①健診結果の説明

②健康生活ポイントについて

③体組成測定 (体重・体脂肪・筋肉
量など)

④血圧測定

●持ち物／

①健診結果通知書

②健康手帳 (お持ちの方)

③必要な方はめがね

複十字シール募金・ハンセン病
援護募金運動について

複十字シール運動が9月から行わ
れています。複十字シール運動とは、
結核を中心とした胸の病気をなくし、
健康で明るい社会をつくるために世
界共通で行われている運動です。

集められた募金は結核や肺がん、
COPDなどの胸の病気の普及啓
発、開発途上国の結核対策支援、結
核などの調査研究の活動に活用させ
ていただきます。昨年度は443、
407円の募金をいただきました。

今年度も本運動へのご理解とご協
力をお願いします。

☎保健課 43-2252

※接種日には11時まで受付を済ませて
ください。

●接種料金／ (1回あたりの料金)
3850円

●予約・問合せ／市立角館総合病院
☎54-2111

インフルエンザ予防接種の
費用を助成します

●助成期間／10月1日～令和7年3
月31日

●対象者／仙北市に住民登録されて
いる生後6か月～平成19年4月1
日生まれ (高校3年生相当) の方

●助成回数／

▼生後6か月～小学生 2回

▼中学生・高校生 1回

●助成金額／1回につき1500円

●持ち物／母子健康手帳、健康保険
証、自己負担する接種費用

※生活保護受給者 (持ち物／緊急時
医療依頼書)、非課税世帯 (持ち物
／市・県民税世帯証明書) の方は、
接種費用の全額を助成します。

●妊娠されている方

●対象者／仙北市に住民登録されて
いる妊娠中の方

●助成回数／1回 (出産後は助成を
受けることができません)

●助成金額／1500円

●持ち物／母子健康手帳、健康保険
証、自己負担する接種費用

※生活保護受給者 (持ち物／緊急時
医療依頼書)、非課税世帯 (持ち物
／市・県民税世帯証明書) の方は、
接種費用の全額を助成します。

●「一般」16歳以上の方

●接種開始日／10月21日(月)から外来で
接種を開始します。

※昨年同様、診察前に予診票へ記入し、
診察の際に提出していただきます。

●「一般」16歳以上の方

●接種開始日／10月21日(月)から外来で
接種を開始します。

※母子手帳をご持参ください。

●接種料金／ (1回あたりの料金)
6か月から小学6年生まで2530円

▼小学生3850円

●「一般」16歳以上の方

●接種開始日／10月21日(月)から外来で
接種を開始します。

※母子手帳をご持参ください。

●接種料金／ (1回あたりの料金)
6か月から小学6年生まで2530円

▼小学生3850円

保健と健康の掲示板

「保健」「健康」「介護予防」などの
役立つ情報をお届けします



「個別同行訪問事業」を開始します

包括支援センターでは、介護サービスを利用予定または利用中の方の自宅へリハビリ専門職を派遣する「個別同行訪問事業」を実施します。

●内容／サービス担当者会議や個別ケア会議へリハビリ専門職を派遣し、ケアプランへの助言や目標動作の確認、運動方法などについて助言を行います。

●対象者／以下の要件をすべて満たす方

▼要支援1、要支援2の要支援認定または事業対象者の認定がある方

▼介護サービスを利用予定、または利用中の方

●時期／申し込み確認後、随時実施

●申込方法／担当ケアマネジャーを通して「派遣申込書」を提出してください。

●申込先・問合せ／仙北市包括支援センター ☎43-2283

オレンジカフェ
開催されています♪

仙北市内では、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ありますので、お気軽にご参加ください。今月の開催日程は下記のとおりです。

●包括支援センター ☎43-2283

カフェの名称	代表者	会場	連絡先	開催日時	個人負担
下延オレンジカフェの会 ※「あたまとからだの若返り教室」同時開催	藤原律子	下延コミュニティセンター	55-5449	10月15日(火)14時～16時	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	10月16日(水)10時～12時	300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	10月20日(日) 9時30分～11時30分	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	10月26日(土)14時～16時	100円
包和花カフェ	包括支援センター	樺細工伝承館研修室 ※市民公開講座の前後に開催	43-2283	10月19日(土) ①12:50～13:20 ②15:20～16:20	無料
		ワンダーモール 休憩スペース		10月22日(火)10時～12時	無料
		角館交流センター ※仙北市産業祭にて開催		10月26日(土)9時～16時	無料
				10月27日(日)9時～15時	無料

にしき園だより 第41号

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

「介護老人保健施設」の役割・機能の一つに『在宅復帰・在宅生活支援』があります。今回は、にしき園のリハビリ部門が行っている取り組みを紹介します。

個別リハビリテーションでは、障がいの程度や環境に合わせ、起居動作・歩行・段差昇降・トイレ・家事練習などの自宅生活において必要な生活動作を練習します。また退所前後にご自宅へ訪問し、リハビリの視点から在宅復帰された後も安心して過ごすことができるよう、動線の確認や環境調整の提案をしています。

高齢者の在宅復帰にあたっては、地域やご家族の協力がどうしても必要です。にしき園は、多職種でのチームケアに加え、ご家族とも緊密な連携を図ることで、安心して在宅復帰ができるようサポートします。

面会についてのお願いです。感染予防のため、ガラス越しでハンディインターホンを使用しますのでよろしくお願いします。利用者さまおひとりずつの対応となりますので、ご予約をいただくとスムーズです。

問 にしき園 ☎47-3211

平均利用者数

平均介護度

7月	96.4人	2.82
8月	97.8人	2.82

いきいき元氣アップ教室

年齢を重ねてくると大切なものが、「フレイル（虚弱）の予防」です。何歳でも活発に体を使えば足腰の筋力は向上します。「年だから」とあきらめずに、みんなで運動してフレイルを予防しましょう！ぜひ、お気軽にご参加ください。

回数	日程	内容
1	10月30日(水)	運動
2	11月5日(火)	
3	11月18日(月)	
4	11月26日(火)	
5	12月2日(月)	ペタンク
6	12月10日(火)	
7	12月16日(月)	運動
8	12月23日(月)	

●時間／受付時間13時～13時20分
▼終了時間15時
※10月30日と2月17日は血圧測定などがあるので、終了が15時30分になります。

回数	日程	内容
9	1月7日(火)	運動
10	1月15日(水)	紅白玉入れなど
11	1月20日(月)	運動
12	1月27日(月)	
13	2月3日(月)	ペタンク
14	2月12日(水)	
15	2月17日(月)	運動

内容／イスに座っての運動、全身運動、ペタンクなど

●講師／高齢者体操指導者 田口朱実氏

●場所／角館交流センター多目的ホール

●対象者／65歳以上85歳以下の方

●持ち物／国保市民課で配布している青色袋と水色ファイル（お持ちの方）、動きやすい服装、内履き、水分、タオル

●申込期限／10月23日(水)

●国保市民課 国民健康保険係 ☎43-3316

健康・介護のお知らせ

市民公開講座
映画「オレンジ・ランプ」を開催します

認知症は、誰もがなりうるものであり、多くの人にとって身近なものになっていきます。認知症になっても、安心して自分らしく暮らし続けるために、一人ひとりが望むことを地域で支え合いながら、ともに希望を持って暮らしていく地域共生のまちづくりが全国各地で広がっています。

また、65歳未満で発症した認知症の場合、若年性認知症と言います。働き盛りの世代にも起こる認知症は、社会や家庭で重要な役割を担っている時期に発症するため、ご本人だけでなく家族の生活にも影響してきます。

昨年に引き続き、今年は映画「オレンジ・ランプ」の上映を通して、若

オレンジ・ランプ

39歳、パパが認知症!? どうする、私!!

それは、誰もがなりうるもの

オレンジ・ランプ

駐車場は桜並木駐車場をご利用ください。「市民公開講座に来ました」と伝えてもらえば無料でご利用になれます。

●日時／10月19日(土)
13時～受付開始
13時30分～15時20分あいさつ、上映開始（上映時間100分予定）
●オレンジ（包和花）カフェ
12時50分～13時20分（映画上映前まで）
15時20分～16時20分（映画上映後）
※あきたオレンジ大使の神原繁行さんが来ます！
●場所／角館樺細工伝承館
●定員／170人
●申込方法／電話または各市民センターや出張所に設置してある申込書を記入のうえ、FAXにて仙北市包括支援センターへお申し込みください。
●申込期限／10月15日(火)
●包括支援センター ☎43-2283