

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／12月2日(月)・12日(木)（午前のみ）・16日(月)（午前のみ）・23日(月)（午前のみ）
- 田沢湖健康増進センター／12月18日(水)（午後のみ）
- 西木総合開発センター（西木中央公民館）／1月14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）

問 保健課 ☎43-2252

笑いヨガ

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。

場所／健康管理センター（角館）

- 参加料／無料※事前申込不要
- 内容／笑いヨガ

問 保健課 ☎43-2252

傾聴ボランティア「えくぼの会」

だれかに話をするとうれしく、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

- 日時／12月18日(水) 10時～14時

問 保健課 ☎43-2252

若者同士で交流しよう
若者の居場所

辛い、苦しい、不安、眠れない、家にも居心地が悪い、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げ、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

- 日時／12月17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）

問 大屋みはる ☎018-853-4367

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ろからお待ちしております！

日時

- 日時／12月11日(水)・25日(水) 10時～15時

問 小松 ☎090-2975-3450

場所／田沢湖健康増進センター（田沢湖病院併設）

●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）

●日時／12月4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）

●内容／血圧測定、健康講話（保健師）、脳トレ、手芸など

問 保健課 ☎43-2252

無痛MRI
乳がん検診費用助成のご案内

乳がんの早期発見・早期治療を促進するため「無痛MRI乳がん検診」にかかる検診費用の助成を行っています。従来より身体への負担が少なく、悪性腫瘍（乳がん）を発見する精度が高い検査です。ぜひ、定期的な受診をご検討ください。

対象者

- 対象者／検査日現在において仙北市民である方

●助成回数／1年度1回限り

●助成額／検査費用の半額または、1万1千円のいずれか少ない額を助成

●検査方法／無痛MRI乳がん検診（ドワイブス法）

●実施医療機関／市立角館総合病院、中通総合病院

●申請方法／検診受診後、次の書類を持参し、仙北市民保健課（角館庁舎1階6番窓口）で申請手続きをしてください。

①検査内容が記載されているもの（診療明細書など）と支払い金額が記載されている領収書

②通帳など振り込み先口座のわかるもの

③印鑑

●申請期間／受診した年度内に申請してください。

●無痛MRI乳がん検診の詳細は次の二次元コードからご覧ください。

問 保健課 ☎43-2252

詳細はこちら



健康・介護のお知らせ

オレンジカフェが
開催されます

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でき、お気楽にご参加ください。今月の開催日程は下記の通りです。

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んで、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。感染症の状況などによりお休みする場合もあります。詳細については直接カフェにお問い合わせください。

問 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
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8日(日) 9時30分～11時30分	100円
包和花カフェ	包括支援センター	ワンダーモール 休憩スペース	43-2283	12月13日(金) 10時～12時	無料
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	12月17日(火) 14時～16時	100円
包和花カフェ	包括支援センター	仙北市民浴場 東風の湯	43-2283	12月26日(木) 10時～12時	無料
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28日(土) 14時～16時	100円

にしき園だより

第42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



オンライン面会のお知らせ

にしき園では、利用者様とご家族様が対面し会話をする機会の確保を目的に、スマートフォンやタブレット端末を使用したオンライン面会（完全予約制）を開始しています。

LINEを使用できる方は、ご自宅から利用できますので、ぜひご活用ください。

また、ご自宅にLINEに対応した環境がない方や機器などの操作が不安な方は、従来通りの窓越しの面会もご利用できます。オンライン面会をご希望の際は、下記の電話番号までお問い合わせください。

	平均 利用者数	平均 介護度
9月	97.5人	2.77
10月	92.1人	2.73

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ての面会になりますのでよろしくお願い致します。利用者様おひとりずつの対応となりますので、ご予約をいただけますとスムーズです。



問 にしき園 ☎0187-47-3211