

# ふれあい だより FUREAI DAYORI

2024年 5 月号◇ 第44号



鯉のぼりは日本だけの風習になります。江戸時代、将軍に男の子が生まれると旗指物（家紋のついた旗）や幟（のぼり）を立てて祝う風習がありました。やがてこれが武家に広がり、男の子が生まれた印として幟を立てるようになったのが始まりの様です。家族を表している鯉は、色によって役割が決まっています。黒鯉が一家の大黒柱のお父さん、赤鯉がお母さん、青鯉がこどもと基本の鯉のぼりの数はこの3匹・3色です。

## もくじ

- ① 5月より新しい職員が入職しました
- ② 大船祭り健康測定・相談で出店します
- ③ 6+カフェ実際に見学してきました
- ④ 民生委員・児童委員と小地域ケア会議開催
- ⑤ デイサービスとボランティアの連携
- ⑥ 市民健康課より介護予防講座の案内
- ⑦ 開催予定のイベント等について紹介

ふれあい便り  
はネットにも  
掲載しています



# 5月より新しい職員が入職しました

3月1日より新しく地域包括支援センターふれあいの泉に尾崎職員が入職致しました。基礎資格は看護師・保健師になります。

今回は担当地域の高齢者人数や業務量を考慮した上で増員となります。

従来の5人体制から6人体制で今後お仕事をさせていただきますので今後ともよろしくお願い致します。

また地域活動等でも順々にご挨拶させていただきます。

5月からの職員体制

- ①社会福祉士： 黒木（管理者）
- ②主任介護支援専門員：松本
- ③保健師： 川人
- ④地域連携担当： 渡邊
- ⑤介護予防プランナー：山田
- ⑥保健師： 尾崎 New！



高齢者と地域住民の方へ

## 高齢に関する困りごと

お気軽に ご相談ください

- ひとり暮らし 続けられるか心配
- 誰かを知りたい
- 家族の介護 どうしたらいいの
- 誰か認知症 かもしれない
- 終活について 気になる
- 介護保険サービスを利用したい
- 近所の高齢者 最近見かけなくて心配
- いつまでも 元気でいたい
- 誰かと話せる 場所がほしい
- お隣の新聞が たまってきている

鎌倉市の「地域包括支援センター」をご利用ください

地域包括支援センターは地域の見守り活動をしています。

地域包括支援センターは「高齢者・地域のよろず相談所」です。保健師（看護師）、社会福祉士、主任ケアマネジャー、地域連携担当者が高齢者・高齢者を取り巻く環境の不安や相談に対応することで、地域住民が住み慣れた地域で安心して生活できるように必要な支援を行います。お住まいによって担当する地域包括支援センターが異なりますので裏面をご確認ください。

高齢者・地域見守りネットワーク  
住み慣れた地域で安心して生活できる

きやかなまち 鎌倉

# 大船祭り健康測定・相談で出店します

5月19日に大船まつりが開催されます。  
例年地域包括支援センターふれあいの泉と  
地域包括支援センターきしろと協力して出店を  
しています。

今年は「健康測定・健康、福祉相談」という名  
前で登録しています。

場所は鎌倉芸術館通り沿い、Y-SAPIX前になり  
ます。（ファミリーマート大船2丁目店近く）

## 【健康測定】

- ①血管年齢（短時間で測定できます）
- ②認知症セルフチェッカー（希望者のみ）

上記2つの測定機器をみらい薬局大船店のご協力  
にてお借りして測定を行います。

## 【健康相談】

薬剤師・地域包括支援センター職員にて普段の  
健康や福祉のご相談をお受けします。

どちらとも無料で受けることができます。

その他チラシ等もラックに置いておりますので  
ご覧ください。

例年大船まつりでは多くの方が来場しているた  
めなるべく混み合わないよう職員でも誘導を  
行い、少しでも気になる方々が受けられる方法  
で取り組みます。

普段外出の機会が無い方やご相談等を希望され  
ておりましたら一緒に是非ご参加ください。



※昨年の活動風景



※昨年の開催風景

## 6+カフェ実際に見学してきました

4月12日に6+カフェに見学をしてきました。前回は記事に挙げましたが3月中旬に今泉台6丁目にある「コミュニティカフェ6丁目クラブ」は活動を終了しました。

しかし4月から6+Cafe（ロクプラスカフェ）として襷を受け取り新たに活動を始めることになり、見学のために今回は訪問してきました。

場所は同じ今泉台6丁目内で以前の6丁目クラブから住宅街に入って突き当り左側にあります。以前の場所からそこまで離れていないと感じました。

表札は「諏訪」と以前お住まいであったままになっていますが看板を入口に配置して分かりやすくしています。

室内は1階の室内を見学しましたが以前より部屋数は多く、庭が見える部屋、TVが見える部屋がありました。

また6+カフェでは「繋がる」をコンセプトに今後子ども達への取り組みを広げることや以前同様に近隣の方に向けてサロン活動を展開していくことになりました。これらが一つの居場所になってくと予想されます。屋外での活動はグリーンベルトを活用する等地域の資源も活用しながら今後も関わっていきます。



# 民生委員・児童委員と小地域ケア会議開催

4月22日に民生委員・児童委員と地域のことを話し合う小地域ケア会議を開催しました。

普段地域の見守り等の支援をお互いに行っている立場ではありますが所持、把握している情報等も異なり、虫食い状態にあります。

その中で日頃からの連携が大事と考え、2~3人という少人数で地区ごとで集まり、普段の活動状況等を話し合いました。

民生委員・児童委員は、自らも地域住民の一員として、それぞれが担当する区域において、住民の生活上のさまざまな相談に応じ、行政をはじめ適切な支援やサービスへの「つなぎ役」としての役割を果たすとともに、高齢者や障がい者世帯の見守りや安否確認などにも重要な役割を果たしています。

実際に地域の中でどこまで関わればいいのか、一人暮らしであったも比較のお元気な方は1か月に1回の頻度で訪問しても逆に警戒されている体感があること。対象の方が誰と関わっているのか把握できないこと。町内会と民生委員の役割分担。お互いの立場から地域への関わり方を情報共有しました。

今後も引き続き地区ごとで少人数の話し合いを通してお互いの顔の見える関係性作りを継続しつつ、活動の中で困ったことを分かち合っていければと思います。



神奈川県版活動強化方策（令和4年度～8年度）  
～変わらない「きづく・つなぐ・みまもる」活動～

変わらないこと	これから必要な取り組み
<ul style="list-style-type: none"> <li>きづく</li> <li>つなぐ</li> <li>みまもる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>少子高齢化、一人暮らし化、人間関係の希薄化が進む中での委員活動</li> <li>多様性の尊重が求められる地域社会の中での委員活動</li> <li>自治的支援体制の構築に向けた行政の取り組みが進んでいく中での委員活動</li> <li>持続可能な委員（制度）構築づくり</li> </ul>

↓

神奈川県版活動強化方策		
方策1	社会的孤立を防ぐための個別支援体制の発揮	<ul style="list-style-type: none"> <li>①きづく、つなぐ、みまもる</li> <li>②抱え込まない</li> <li>③つなご先を知っておく・増やしていく</li> <li>④理解していく</li> </ul>
方策2	集積・多様化する課題を受け止め、つなぐための多様な機能・担い手の連携	<ul style="list-style-type: none"> <li>①実用者同士の情報・課題の共有と役割分担</li> <li>②専門機関、専門職による地域への関わりを促す</li> </ul>
方策3	持続可能な委員活動（制度）のための取り組み	<ul style="list-style-type: none"> <li>①「負担感」の軽減</li> <li>②委員確保に向けた取り組み</li> <li>③多様な委員の在り方を視野に入れた民間協働等の工夫</li> </ul>

## デイサービスとボランティアの連携

4月13日にデイサービスへのボランティア活動の同行を致しました。

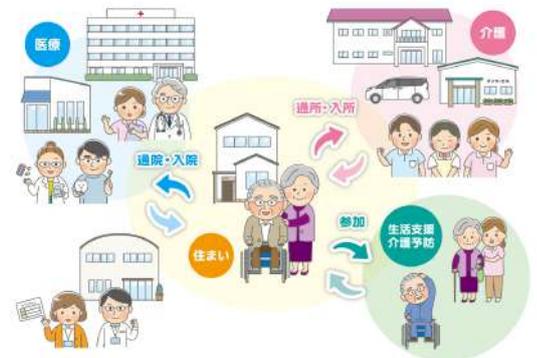
デイサービスは介護保険を利用している通いの施設になります。施設内では食事・運動・入浴・レクリエーション等様々な活動が行われています。

今回はデイサービスの施設側より「囲碁のボランティアをしてくださる方を探している」との相談がありました。囲碁、将棋、麻雀等ができる環境を整えている施設もありますが物があっても相手側となる人がいないと成り立たないこともしばしば見られます。

一方、地域住民の方々に特技を持っている人、地域の活動に協力して下さる方もいます。この状況の中で課題意識としてお互いを繋ぐ役目がないことが一つ課題でした。地域包括支援センターとしてボランティアセンターに協力依頼を行った中で囲碁を習っている人が見つかり、協力してくれることになりました。

地域の社会資源を活用しながらお互いが支え合える地域になれるように今後も微力ながら役目を果たしていきたいと思えます。

もし今回の様に「協力したい」、「協力してもらいたい」等があれば当センターまでご相談ください。



# 市民健康課より介護予防講座の案内

令和6年度鎌倉市役所 市民健康課より介護予防講座の案内が届いております。

早めから体の運動機会や参加の機会を作ることとはとても大切です。

運動しやすい気候になってきましたので

ご自身のお住いの地域だけではありませんが、この機会に様々な場所に行って参加してみませんか。

申し込み人数に制限がありますので気になりましたらお早めにお問合せ下さい。

連絡先

鎌倉市市民健康課

0467-61-3977

鎌倉市在住の方が対象になります。

(取り組み内容によって違いがあります)

## 鎌倉市シニアのための介護予防教室 2024年度

申込・問合せ 鎌倉市市民健康課 ☎ 0467-61-3977

対象 鎌倉市在住の方 要 室内履き



～運動習慣を生活の一部に～

### 6日間運動トレーニング

無料 6日間コース 【各回 15人限定】

内容 フレイル予防のための6日間コースの運動プログラム  
体力に自信がない方が安心してご参加いただける内容です。  
口腔ケア等に関するミニ講座も行います。

会場	曜日 時間	日 程						申込 開始日
		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	
鎌倉生涯学習センター (鎌倉市小町1-10-6)	(水) 9:00~ 11:30	7/3	7/17	8/7	8/28	9/11	9/25	6/3 (月)
みちテラス (鎌倉市大船1273-1)	(木) 9:30~ 11:30	7/11	7/25	8/8	8/22	9/5	9/19	6/3 (月)
七里が浜自治会館 (鎌倉市七里が浜第4-1-4)	(月) 10:00~ 12:00	9/9	9/30	10/7	10/21	11/11	11/25	8/1 (水)
たまなわ交流センター (鎌倉市台1-2-25)	(火) 13:30~ 15:30	10/8	10/22	11/12	11/26	12/10	12/24	9/2 (月)
雪のほころび (鎌倉市関原1010-1)	(木) 13:30~ 15:30	11/7	11/21	12/5	12/19	1/16	1/30	10/1 (火)
梶原東住宅集会所 (鎌倉市梶原4-4-1)	(水) 13:30~ 15:30	11/13	11/27	12/11	12/25	1/15	1/29	10/1 (火)

### ～人生100年時代のからだづくり～ パーソナルアドバイス

約1万円相当のコースが 無料 2日間コース 【各回 20人限定】

内容 あなたのからだの状態に応じたフレイル予防に役立つ運動方法や生活を運動指導員、歯科衛生士等から提案します。  
1日目: 簡易的な体力チェック、体組成測定、姿勢分析、口腔機能のチェック  
2日目: 結果の説明、結果に応じた個別のアドバイス

会場	日 程	申込開始日
鎌倉生涯学習センター 第6・7集会所	7/9・7/16 (火) 10:00~12:00	6/3 (月)
深沢学習センター 第6集会所	9/3・9/10 (火) 13:30~15:30	8/1 (水)
鎌倉市福祉センター 第1・2会議室	9/19・9/26 (木) 9:30~11:30	8/1 (水)
栗屋なごやかセンター 集会所	10/31・11/7 (木) 13:30~15:30	9/2 (月)
明治安田生命 大船支社 4階会議室	12/4・12/11 (水) 9:30~11:30	11/1 (水)
玉綱学習センター 第4集会所	1/21・1/28 (火) 10:00~12:00	12/2 (月)

～初めての方にはまずは1回～

### お試し運動トレーニング

無料 月1回 【各回 15人限定】

内容 フレイル予防のための運動プログラム  
今から!無理なく始められる内容です。

会場	実施 時間	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	申込開始日
鎌倉生涯学習センター (小町1-10-6)	9:30~11:30	12日 (金)	9日 (金)	6日 (火)	1日 (火)	6日 (水)	3日 (火)	8日 (木)	6日 (木)	6日 (木)	前月 1日から (土)まで の都合で 変更あり
	9:30~11:30	30日 (火)	20日 (火)	10日 (水)	16日 (水)	23日 (水)	26日 (土)	31日 (金)	26日 (水)	14日 (金)	
明治安田生命 大船支社 (大船2-18-1)	9:30~11:30	19日 (金)	2日 (金)	20日 (金)	29日 (火)	19日 (火)	16日 (月)	22日 (水)	17日 (水)	13日 (木)	

### 認知症サポーター養成講座

## 認知症について知ろう!

誰にでも起こりうる認知症。正しく理解するために、参加してみませんか。

対象 鎌倉市在住または在勤の方

日時	会場	申込開始日
6/26 (水) 13:30~15:00	深沢学習センター 第6集会所	5/1 (水)
10/11 (金) 13:30~15:00	玉綱学習センター 第4集会所	9/2 (月)
12/5 (木) 13:30~15:00	藤越学習センター 第3集会所	11/1 (金)
2/4 (火) 13:30~15:00	大船学習センター 第1集会所	1/6 (月)

9/19 (水) 11:30~15:00  
講師: かながわボランティア大学 (認知症学専攻)  
申込: 栗屋なごやか (林本あさひの家)  
会場: 鎌倉生涯学習センター ホール  
申込開始日: 8/1 (木)

### 65歳からはじめる運動習慣

対象 鎌倉市内在住65歳以上の方 各回35名

内容 スパーククラブを割引料金(1,000円~6,000円)で利用できます  
スガタ鎌倉、徳洲会スポーツセンターかまくら、こもれび山崎運動プール、カブス

利用期間	申込期間
5月~7月	4月5日(金)~4月15日(月)
10月~2月	11月3日(金)~11月11日(月)

※詳細はお問い合わせください

### 鎌倉市シニアのための介護予防教室

申込・問合せ 鎌倉市市民健康課 ☎ 0467-61-3977

対象 鎌倉市在住の方

## かまくらシニア健康大学

日時	会場	内容・講師	申込開始日
6/23 (水) 10:00~11:30	深沢学習センター 第6集会所	「人生100年時代のフレイル予防」 講師: 坂本 浩二 氏 地元独立行政法人東海総合福祉推進センター	4/1 (月)
6/25 (木) 10:00~11:30	深沢学習センター 第6集会所	「シニア世代の継続を知る~内務省の調査から~」 講師: 藤原 健一 氏 独立行政法人高齢社会推進センター	5/1 (水)
7/23 (水) 13:30~15:00	玉綱学習センター 第4集会所	「新しい認知症予防と生活習慣」 講師: 藤原 健一 氏 独立行政法人高齢社会推進センター	6/3 (月)
8/28 (水) 10:00~11:30	深沢学習センター 第6集会所	「フレイル予防の継続で健康寿命を伸ばそう」 講師: 藤原 健一 氏 独立行政法人高齢社会推進センター	7/1 (月)
9/19 (水) 13:30~15:00	鎌倉生涯学習センター ホール	【公開講座】「認知症にやさしい地域社会をめざして」 講師: 中野 洋子 氏 独立行政法人高齢社会推進センター	8/1 (水)
10/22 (水) 13:30~15:00	深沢学習センター 第6集会所	「こんな症状に注意! 知っておきたい眼の病気」 講師: 藤原 健一 氏 独立行政法人高齢社会推進センター	9/2 (月)
11/19 (水) 13:30~15:00	特別研修会 大船支社 4階会議室	「いつまでも笑顔な笑顔のために! 口の健康づくり」 講師: 藤原 健一 氏 独立行政法人高齢社会推進センター	10/1 (水)
12/13 (水) 13:30~15:00	深沢学習センター 第6集会所	「自分らしく暮らすために大切な『閉じこもり』の予防」 講師: 藤原 健一 氏 独立行政法人高齢社会推進センター	11/1 (水)
1/24 (水) 10:00~11:30	深沢学習センター 第6集会所	「シニアランジウダンス~懐かしい音楽に合わせてからだを動かそう~」 講師: 藤原 健一 氏 独立行政法人高齢社会推進センター	12/2 (月)
2/27 (水) 10:00~11:30	玉綱学習センター 第4集会所	「美味しく食べよう! 高齢期の食と栄養」 講師: 藤原 健一 氏 独立行政法人高齢社会推進センター	1/8 (月)
3/4 (水) 14:00~15:00	特別研修会 健康大学 講義室101 (10:00)	【公開講座】「生き生き!」について考える」 講師: 藤原 健一 氏 独立行政法人高齢社会推進センター	2/3 (月)
3/14 (水) 10:00~11:30	深沢学習センター 第6集会所	「おトクな暮らしから始める健康づくり」 講師: 藤原 健一 氏 独立行政法人高齢社会推進センター	2/3 (月)

9/19日はオンライン(Microsoft Teams)でも実施します!詳しくは認知症センターください。

## 地域の開催 イベントについて

お出かけになるキッカケ  
として地域で様々な活動  
をしています！

ご関心がありましたら  
お問い合わせください！

### わかばカフェ + Audio

開催日…5月20日 月曜日  
営業時間…13:30～15:30  
last order…13:00  
場所…いずみステーション

ドリップコーヒーをワーキングデイわかば利用者がスタッフとなり一杯一杯心を込めてお淹れします。今回は8GMとして古きよき昭和の音楽をレコードで流していきながら、店内に響く心地よいスピーカーの音を聞きまったりとしたお時間を過ごしてください。

ドリップ珈琲 300円(お菓子付)

問い合わせ先  
ワーキングデイわかば  
鎌倉市今泉台4-11-1  
☎0467-40-4210

いずみステーション  
鎌倉市今泉台4-19-13  
☎090-8101-5491 最寄りまで

### ポールかよう会

【ポールウォーク】  
正しい姿勢のまま歩幅を広げて歩けるようになり、転倒予防と筋バランスの改善に効果があります。人生100年時代を愉しく歩き抜く、新しい楽しみをポールで探しませんか？

活動日時：毎月第1・第3火曜日 14:00-15:15  
場所：みちテラス(大船1273-1)  
費用：1回 500円(保険代含む)

※動きやすい服装と運動靴でお越しください。  
※上履きと水筒をお持ちください。  
※医師等より運動を制限されている方はお控えください。

講師 杉浦 伸郎 氏  
一般社団法人 リーシャルフィットネス協会代表理事  
一般社団法人 日本ポールウォーキング協会特別顧問

【申込み・問合せ】  
杉浦講師 080-5696-8894  
後援：地域包括支援センターきしろ

【共催】 今泉台すけっと会×地域包括支援センターふれあいの泉

## 医療と介護の相談

令和6年5月24日(金)  
14時30分～16時00分

家族信託について  
～家族による財産管理の手法とは～  
近年注目が集まっている家族信託について  
司法書士と一緒に学びませんか？

予約なしで当日参加できます！  
初めての方歓迎  
参加費は無料になります

講師：神奈川県司法書士会 横須賀支部  
司法書士 長坂 利広 氏  
司法書士 高橋 潤美 氏  
会場：今泉台町内会館 2階



【お問い合わせ先】  
今泉台すけっと会 長谷川 44-7598

【予約無しで当日参加できます！】

### さわやか健康教室

元気ジム大船の方が講師で来てくれます！  
みんなで楽しく体差動かしてみませんか



【ご確認ください】  
会場：今泉さわやかセンター 体育室  
持ち物：タオル、飲み物、上履き  
参加費：無料

【次回開催日】  
5月16日(木)  
10:00～11:00です！

【申し込み・問い合わせ先】  
地域包括支援センター ふれあいの泉  
担当：渡邊 43-5977



### 座つ来場楽ん

6月25日(火)10:00～16:00  
鎌倉市福祉センター2階  
第一・第二会議室にオープンします！

参加費 無料

【お問い合わせ】  
認知症疾患医療センター  
(メンタルホスピタルかまくら島)  
0467-32-2550

【鎌倉市福祉センター】  
【お問い合わせ】  
認知症疾患医療センター  
(メンタルホスピタルかまくら島)  
0467-32-2550

### 大船笑いヨガ

5.14(火) 10:00-11:30  
(1時間笑いヨガ・30分交流会)

講師：笑いヨガリーダー 飛田睦美 氏  
会場：パナソニックエイジフリーショップ鎌倉  
(鎌倉市大船2-17-19)

参加費：1回500円 定員：10名(初回事前申し込み制)  
持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル

【申し込み方法】 毎月第2火曜日 10:00-11:30開催

【注意事項】  
笑いヨガは効果的な運動です。体調が良くない方、医師から運動を控えるように言われている方のご参加はご遠慮ください。  
※このクラブはオンライン体験には加入していません。ご遠慮ください。

主催：認知症疾患医療センターふれあいの泉  
☎0467-43-5977 担当：渡邊  
営業時間：月曜日～土曜日 8:30-17:00  
協力：パナソニックエイジフリーショップ鎌倉

### 元気なシニアの健康教室

第62回

参加費 無料

日程 2024年5月22日(水)  
時間 10:00～11:30  
講師 フレアス在宅マッサージ鎌倉施術所  
内容 介護予防体操・セルフマッサージ  
会場 栄町会館(栄町公園内)

当日飛び込み参加可能です！

【事業所情報】  
フレアス在宅マッサージ鎌倉施術所は  
大船2丁目事業所があり、普段はご自宅へ訪問して鍼・灸・マッサージの施術を行う事業所になります。

【開催への想い】  
専門家と一緒に体操を行うことで知識と実践的な指導の両方の面で理解できます。

【問い合わせ先】  
地域包括支援センターふれあいの泉 ☎0467-43-5977

### あえいサロン

ストレッチ体操・ちこっと筋トレ  
を行います！

【会場住所】  
鎌倉市大船2-17-19  
元々老舗生地屋  
サンサイトがあった場所になります

【会場住所】  
鎌倉市大船2-17-19  
元々老舗生地屋  
サンサイトがあった場所になります

講師：中村都子 先生 (大船地域で活躍されている先生です)  
会場：パナソニックエイジフリーショップ鎌倉2F  
持ち物：バスタオル、飲み物 参加費：1回300円 定員：15名  
※保険には加入していない会になります。ご了承ください。  
開催予定日(令和6年度) ※途中で変更になる可能性もあります  
「会場での受付は10時15分からです」  
開始時間：10時30分 6月 7日(金) 7月 5日(金)  
8月 2日(金) 9月 6日(金)  
終了時間：11時30分 10月 4日(金) 11月 1日(金)

1回だけの参加も可能です。

【主催者】 地域包括支援センターふれあいの泉  
【申し込み・お問い合わせ先】  
地域包括支援センターふれあいの泉 担当：渡邊 ☎43-5977