

ふれあい だより FUREAI DAYORI

2024年 9 月号◇ 第48号



十五夜とは、1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞しながら、収穫などに感謝をする行事です。平安貴族が中国の風雅な観月を取り入れ、のちに庶民に広がると、秋の収穫物を供えて実りに感謝をする行事となりました。十五夜は芋類の収穫祝いを兼ねているので、別名「芋名月」といい、里芋やさつま芋を供えます。今年は9月17日です。

- ① 9月は世界アルツハイマー月間
- ② かながわDWAT
- ③ 家族介護教室開催します
- ④ 岡本に認知症予防×転倒予防デイサービス
- ⑤ 超高齢化よろず相談交流会開催
- ⑥ 「住まいるダイヤル」について
- ⑦ 開催予定のイベント等について紹介

もくじ

ふれあい便り
はネットにも
掲載しています



9月は世界アルツハイマー月間



1994年「国際アルツハイマー病協会」はWHO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もう活動をおこなっています。

地域包括支援センターでは認知症について正しく理解し認知症の人と家族を温かい目で見守る応援者「認知症サポーター」の研修を行っています。得た知識を生かし近所で気になることがあればさりげなく見守る、まちなかで困っている人がいたら手助けをすること、認知症の人と暮らす家族の話し相手になることなどがサポーターだからできる活動です。

認知症サポーター養成講座（90分）を受講すれば誰でもサポーターになります。小学生、中学生、高校生、大人の方、学校や職場や地域の集まり（10名くらいのグループ）に伺います。

お気軽に地域包括支援センターふれあいの泉にご連絡ください。

来月号では鎌倉市の認知症関連の取り組みを紹介します。

地域包括支援センターふれあいの泉 電話：0467-43-5977

かながわDWAT



神奈川県では大規模災害時に、一般避難所等における災害時要配慮者（子どもやお年寄り等）の福祉ニーズに的確に対応する為、災害派遣福祉チーム通称DWAT（Disaster Welfare Assistance Team）を設置しています。社会福祉士、介護福祉士、介護支援専門員、精神保健福祉士、保育士、看護師、理学療法士、臨床心理士、認定心理士等の有資格者が、要配慮者を福祉避難所等へ誘導、心身の状態の把握、相談支援、一般避難所等の環境整備、神奈川DWAT本部等への連絡調整を行います。

平時においては、研修及び訓練の実施、神奈川DWAT活動の周知、啓発となりますが、地域住民の皆様においてもセルフケアとして、日ごろの備えが必要不可欠となります。

2週間程度の食料や水の消費期限を確認・買い替え（ローリングストック）以外にも、歯ブラシ、簡易トイレの準備も非常に重要です。二次被害を軽減する上でも、避難場所の確認や非常用備蓄品を見直してみてください。

参考資料： 県HP [かながわ災害福祉広域支援ネットワークの取組について](#)



地域の居場所さっちゃんち
暮らしのことはじめ

あなたの「たいせつ」を守るために

「知って」「そなえる」
災害へのソナエ
災害に関する基礎知識

日時：9月26日（木）
10：30～12：00
講師：鎌倉市総合防災課

会場：地域の居場所さっちゃんち（鎌倉市岩瀬1-25-8）
費用：運営協力金 200円
（問い合わせ）
地域包括支援センターふれあいの泉 0467-43-5577
地域の居場所さっちゃんち（火・木・第3土曜日0:00～17:00）
sachanchiiwase@gmail.com

家族介護教室開催します

9月23日に家族介護教室を開催予定です。
普段の相談の中でも多い「老人ホーム」
についてお伝えします。

「どんな施設があるのか分からない」「介護はしてくれるの?」「医療が必要な時はどうなるの?」「初期費用や入居金などの仕組みが雑多で分からない」などの疑問を解消できる場になればと思っております。
まだすぐに施設に入所しないから大丈夫という方でも将来に備えてお話を聞いてみませんか?

参加人数は10名と少人数で対話、質問ができる形式をとっています。参加費も無料ですのでお気軽に参加いただければと思います。

申し込みを受け付けています。

(申し込み先)

地域包括支援センターふれあいの泉

電話：0467-43-5977



9/23 (月)
14:15-15:45

老人ホーム

家族介護教室

基本が分かる老人ホームの入門講座
～専門家が教える老人ホームを選ぶ際の備えとお金～

会場 大船学習センター第3集会室

人数 事前申し込み制 10名

費用 参加費 無料

講師紹介
株式会社ベネッセシニアサポート
浦井友直氏
資格：介護福祉士
介護支援専門員

地域包括支援センターふれあいの泉
申し込み先 ☎0467-43-5977



岡本に認知症予防×転倒予防デイサービス

2024年4月1日にオープンしたリハビリ型デイサービス「AXIS大船」に見学に行ってきました。管理者の高木さんにお話を伺いました。

運動特化・認知症予防専門のデイサービスです。

特徴は、認知症予防に効果的な運動の「コグニサイズ（運動と認知トレーニングを一緒に行う）」、転倒しないように筋力トレーニングだけではなく、脳からの指示を強化する反射神経トレーニングを行っていることです。

アスリートと同じトレーニングをアレンジして行っており、今までにないリハビリの内容になっています。

3か月おきに脳力評価を行い正しいリハビリの提案を行っています。これは現在神奈川県でAXIS大船だけだそうです。

利用者にはリハビリの内容が好評だということです。

見学、体験を受け付けているとのこと。

利用は介護保険のサービスが使える認定を受けている方が対象です。

ご興味がある方は地域包括支援センターや担当ケアマネージャーに相談してください。



リハビリ型デイサービスAXIS大船
鎌倉市岡本1-21-24
電話：0467-80-2831

超高齢化社会よろず相談・交流会開催

7月17日大船ボランティアセンターで、ボランティアセンター主催の「超高齢化社会よろず相談・交流会」が開催されました。

メンタルホスピタルかまくら山の竹田大介氏を講師にお招きし「認知症予防」について講演を行っていただきました。内容をご紹介します。

認知症予防には利他的に生きることが大事です。認知症の症状に共通する心の問題点は「体験不足」。「体験不足」により自律神経のバランスが崩れ認知症の症状が出てきます。体験不足になる起因は「思い込みが強い」「逃避している」「後悔が多い」「損得勘定が強い」です。

体には3つの自律神経があり、色分けすると交感神経は赤で「動く・活動する」時に働く神経。背側迷走神経複合体は青で「止まる・休む」ときに働く神経。腹側迷走神経複合体は緑で「安全な場所にいる・安心だと感じられる」ときに働く神経で、「安心できるもの（こと）とつながって何が大切なのかを気づかせてくれる」というとても大切な役割を持っています。私たちの気分や体は赤や青のときが多いのですが、意識的に緑の状態、もしくは赤と青がブレンドされた「緑赤」や「緑青」の状態になるようにしていくと、悩みや問題ごとを「いい加減」で捉えられるようになるそうです。安心、安全を感じることでできる人・場所・物・事柄とつながり感謝することを意識してみてください。また次のことも意識してみてくださいということでした。

①パンなどの小麦製品をやめてみましょう。

（品種改良された小麦の摂り過ぎは腸が傷つき体が炎症状態になる）

②水を1日1.5ℓを目安に飲みましょう。

（体重×30mlが目標）

③脳に刺激を与えるための卓上療法をやりましょう。（計算問題を速く解く、気が散る環境で計算する）

④毎日体を動かしましょう。

⑤今飲んでる薬の見直しを検討しましょう。



「住まいるダイヤル」について

こんなときは
住まいるダイヤルへ
ご相談ください!

「契約関連」の相談

契約を結ぶとき、
どんなことに
気をつけるかは、よく
考えてほしい。

契約内容について、
事業者と
トラブルになっている。

「不具合関連」の相談

新築した住宅の
気漏れも事業者が
直して(れない)。

買ったばかりで
事業者のトラブルに
なっている。

「リフォーム」の相談

リフォームしたいけど、
いかにいふと
わからない。

工事始めた後に
追加の工事費用が
必要だと驚かれた。

国土交通大臣指定の相談窓口

住まいるダイヤル
0570-016-100

受付時間 10:00～17:00
(土、日、祝休日、年末年始を除く)

※サービスエリアは03-3556-5147までご利用いただけます。

まずは、参考となる事例を
WEBサイトでチェック!

住まいるダイヤル
www.chord.or.jp

国土交通大臣指定の相談窓口

住まいるダイヤル

住まいの「困った！」が
解決できない時の相談窓口です。

リフォーム後に用済み!

新築なのに壁にひび割れ!

国土交通大臣指定
公益財団法人 住宅リフォーム・紛争処理支援センター

リフォーム事業者を
お探しの方へ

参考になる情報検索サイトを
ご紹介いたします。

- リフォームかし保険を利用できる事業者の検索
(一社)住宅性能評価保証協会のWEBサイトで、住所
から検索することができます。
- 住宅リフォーム事業者団体に登録している事業者の検索
(一社)住宅リフォーム推進協議会のWEBサイトで、検索
することができます。

国土交通大臣指定
発行:公益財団法人 住宅リフォーム・紛争処理支援センター

住まいるダイヤルとは?

住まいるダイヤルは、住宅品質確保法に
基づき、「住宅紛争処理支援センター」と
して国土交通大臣から指定を受けた(公財)
住宅リフォーム・紛争処理支援センターの
相談窓口の愛称です。住宅専門の相談窓口
として、年間3万件以上の相談を受けています。

国土交通大臣指定の相談窓口

住まいるダイヤル
0570-016-100

受付時間 10:00～17:00
(土、日、祝休日、年末年始を除く)

※サービスエリアは03-3556-5147までご利用いただけます。

まずは、参考となる事例を
WEBサイトでチェック!

知りたい事例を
検索できる!

弁護士、
建築士
アドバイザー

支援制度のイメージが
検索できる!

住まいるダイヤル
www.chord.or.jp

住まいるダイヤルでの相談サービスのご案内

- 1 電話相談 (相談料無料)**

住まいについてのいろいろなご相談

 - 安心して利用できる相談窓口です。
住まいるダイヤルは国土交通大臣から指定を受けた住宅専門の相談窓口です。
公正・中立な立場から、年間3万件以上の電話相談をお受けしています。
 - 資格を持った相談員がお答えします。
一級建築士の資格を持ち、住宅に関する幅広い知識を備えた相談員が、
専門的な見地からアドバイスします。

POINT 評価住宅、保険付き住宅であれば、WEBサイトから電話相談の予約が可能

リフォーム見積チェックサービス(無料)
リフォームの見積に関する心配、疑問について、何でもご相談ください。
契約前の見積書・図面をお送りいただければ、そのチェックを行います。
- 2 専門家相談 (原則無料)**

弁護士・建築士による対面相談です。
各都道府県にある弁護士会で行います。

 - ご利用いただける方
 - ・評価住宅、保険付き住宅の取得者または供給者等
 - ・住宅リフォーム工事の発注者または発注予定者
 - ・既存(中古)住宅の買主

POINT オンラインのWEB相談にも対応(一部の弁護士会) | 住まいるダイヤルで受付
- 3 紛争処理 (申請料1万円*)**

各都道府県にある弁護士会の専門家(弁護士・建築士等)が、
公正・中立な立場で関与する紛争解決手続です。

 - ご利用いただける方
 - ・評価住宅、保険付き住宅の取得者または供給者等

POINT プライバシーの保護 | 迅速な解決 | 費用は申請料のみ

※一部の保険付き住宅は、申請料が異なる場合があります。詳しくはWEBサイトでご確認ください。

住宅に不具合がある、事業所とトラブルになっている、リフォーム費用が妥当か判断できない、マンションの修繕や建て替えについてアドバイスが欲しいなど住まいの困ったを相談できる電話相談窓口です。一級建築士が無料でお答えしてくれるそうです。

気軽に集えるカフェ

ざっくばら座 来場楽ん

9月24日(火)10:00から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

鎌倉市福祉センター(鎌倉市南町20-1)

お問い合わせ 0467-32-2550

あえいサロン

ストレッチ体操・ちこっと筋トレ

本本の紹介を
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

あえいの意味とは
あ=歩いて
え=笑顔を
い=生きる
皆さんになってほしい
姿を前にしました！

健康寿命を
延ばしましょう！

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

9/23(月)
14:15-15:45

老人ホーム

家族介護教室

基本が分かる老人ホームの入門講座
～専門家が教える老人ホームを選ぶ際の備えとお金～

会場| 大船学習センター第3集会所

人数| 事前申し込み制 10名

費用| 参加費 無料

株式会社ベネッセシニアサポート
浦井友宣 氏
資格：介護福祉士
介護支援専門員

申し込み先 ☎0467-43-5977

開催：第7地区民生委員・児童委員
地域包括支援センターふれあいの泉 第65回

参加費無料
申し込み不要

元気なシニアの健康教室

体力測定+体操

日時：令和6年9月25日(水)
10:00～11:30
場所：栄町会館(栄町公園内)

内容：体力測定、体操
講師：あうる訪問看護リハビリステーション
菅野氏

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

【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！
みんなで楽しく体を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】
9月19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

サロンひばり 初開催します！
定員：10名 体操では飲み物とタオルを持参
参加費：月額500円(変わる可能性があります)

自宅から出かけてみませんか？
参加者を募集しています

サロンひばりは岩瀬の小玉様のご自宅を活用して地域の皆様が集える場所にしていきます。体を動かし、おしゃべりができる楽しい集まりです。

第1月曜日：13:30～15:00
黒田先生の体操教室！
(+おしゃべり会)

第3月曜日：13:30～15:30
尾崎先生の椅子ヨガ！
(+おしゃべり会)

日程
5月8日・20日 9月2日・15日 1月6日・20日
6月3日・17日 10月7日・21日 2月3日・17日
7月1日・15日 11月4日・18日 3月3日・17日
8月5日・19日 12月2日・16日

【お問い合わせ先】
地域包括支援センターふれあいの泉
小玉(こたま)
電話：0467-44-3221

大人のための健康体操教室

①健康の豆知識 担当：宇川一弥
②ストレッチ 担当：伊月麻美子
③簡単トレーニング 担当：和田彰彦

日時
①9月3日(火) 13時30分～15時
②10月1日(火) 12時～15時
③11月5日(火) 13時30分～15時

場所
①鎌倉芸術館3階 会議室
②北鎌倉 北鎌倉公民館
③鎌倉芸術館3階 会議室

料金 500円

持ち物
室内シューズ、ヨガマット(あれば) お飲み物、スポーツタオル(大さめ) スタンプカード キームプレート(お持ちの方)
※マットは数に限りがありますが貸出し可

予約 店舗のスタッフに伝える方法 右記LINEより申し込み

新企画
地域包括支援センターふれあいの泉 主催

2024年度 大船笑いヨガ

クラブ参加者募集!

普段の生活で笑う機会が減っていませんか？笑う動作をする体操である笑いヨガをすることで心も体もリフレッシュさせませんかぜひ、お気軽にご参加ください！

9.10(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) ※お申し込みは参加費を二倍してください

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

毎月第2火曜日 10:00-11:30開催

【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・尾崎
☎0467-43-5977 受付時間：月曜日～土曜日 9:30～17:00
協力：パナソニックエイジフリーショップ鎌倉

地域の居場所さっちゃんち

暮らしのことはじめ

あなたの「たいせつ」を守るために

「知って」「そなえる」災害へのソナエ

災害に関する基礎知識

日時：9月26日(木)
10:30～12:00
講師：鎌倉市総合防災課

会場：地域の居場所さっちゃんち(鎌倉市岩瀬1-25-8)
費用：運営協力金 200円
お問い合わせ
地域包括支援センターふれあいの泉 ☎0467-43-5977
地域の居場所さっちゃんち(火・木・第3土曜日9:00～17:00)
sachanchiawase@gmail.com