

ふれあい だより FUREAI DAYORI

2024年 8 月号◇ 第47号



ひまわりは、北アメリカを原産地とするキク科ヒマワリ属の一年草で、別名「日輪草」「サンフラワー」と呼ばれています。一般的には1つの莖に1つの花が咲き、2～3mほどの草丈に育つのが特徴です。ひまわりの花言葉は、「私はあなただけを見つめる」「憧れ」「情熱」です。太陽を追うように咲く「向日性」であることが由来とされています。大輪のひまわりには「偽りの愛」、小輪のひまわりには「高貴」といった花言葉があります。

- ① 詐欺に気を付けてください!!!
- ② 超高齢化社会よろず相談・交流会を初開催!
- ③ 今泉で高齢者体験のワークショップ開催!
- ④ みんなのサロンでお化粧教室開催
- ⑤ 今泉で「夏バテ対策講座」開催
- ⑥ 亡くなった後の手続きを一括できる窓口紹介
- 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



詐欺に気を付けてください！！！！

だまされないでください！！

新札、旧札どちらの紙幣も使えます。



「古いお金は使えなくなるので預かります」
「古い紙幣を新しい紙幣に交換します」
などと言われたら詐欺ですよ！！



今までのお札



新しいお札

- ★ 「古い紙幣と新紙幣を交換します。」
- ★ 「古い紙幣は回収して、後日新しい紙幣を渡します。」

知らない人に現金を渡さないでください！

特殊詐欺撲滅  神奈川県警察

神奈川県警からのお願いをお知らせします。

令和6年7月3日から、新しい一万円札、五千円札、千円札が発行されました。

新紙幣が発行されても、今まで使っていた旧紙幣も使えます。

「旧紙幣を回収して新紙幣に交換する」「旧紙幣を預かって後日新紙幣を渡します」などの連絡や訪問があった場合は、家族や身近な人、警察にご相談ください。

偽銀行員



超高齢化社会よろず相談・交流会を初開催!

今回のテーマは

認知症を予防する方法について

日時：令和6年8月17日（金）

場所：大船ボランティアセンター（旧整備事務所跡）

（鎌倉市大船2-7-8）



プログラム：講演会 10：30～11：10

包括支援センターの紹介 11：10～11：40

意見交換 11：40～12：00

講師：メンタルホスピタル鎌倉山 理学療法士 竹田大介氏

費用：無料

（問い合わせ先）

地域包括支援センターふれあいの泉

担当：尾崎

電話：0467-43-5977



大船ボランティアセンター主催

地域包括支援センターきしろ ふれあいの泉協力



「かまくらっ子いまいずみ」で高齢者介護体験のワークショップ開催!

7月1日かまくらっ子いまいずみで「高齢者介護体験」のワークショップを開催しました。

かまくらっ子は、全ての児童が放課後の時間を安全安心して過ごすことができ多様な活動体験ができる事業としてアフタースクールと学童保育を一体的に実施しています。

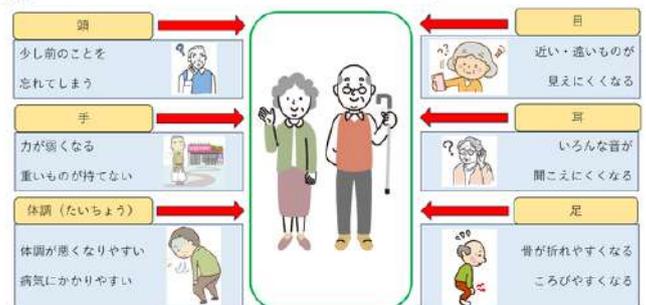
かまくらっ子と地域のデイサービス、特別養護老人ホームの交流企画を予定しており、その前段階として、高齢者の体や気持ちを理解してもらうために開催しました。福祉用具のニッショウにご協力いただきました。

講義を行い、その後「福祉体験（歩行器、車椅子）」「言葉に頼らないジェスチャーゲーム」を行いました。

段差のあるところで歩行器、車椅子を押したり押されたり、高齢者の体における「大変なこと」「できないこと」「どのように接したらいいのか」を学んでもらえたのではないかと思います。10月号では交流会の様子をお届けします。



いずみ おじいちゃん・おばあちゃんの体について



大船でお化粧品教室開催しました!

大船ボランティアセンターで月1回開催している「みんなのサロン」があります。7月2日資生堂の方を講師にお呼びしてお化粧品教室を開催しました。

テーマは、「自分らしく、生きいき・はつらつ」と!

年齢を重ねることでの変化に対してどう化粧したらいいのかのお話を受け、スタート。

下地の塗り方、ファンデーションのつけ方、眉かき、アイメイクのポイント、アイライナーの効果やかき方、ビューラーの効果、マスカラの使い方、口紅のつけ方、頭皮のマッサージの仕方を学びました。90分間の間会話が弾み楽しそうな参加者。

「目が大きくなった」「こんなに真剣に化粧したことない」「変わった気がする」という声が聞かれました。

「みんなのサロン」は第1火曜13時~2時間程度。小物作りやリラクゼーション講座等を開催しています。参加費は100円です。

ボランティアセンター
鎌倉市大船2-7-8
鎌倉市旧整備事務所内



今泉台で「夏バテ対策講座」開催

今泉台町内会館で月に1回第4金曜日に「すけっと会」と地域包括支援センターふれあいの泉の共催で「医療と介護の相談」を開催しています。

7月26日、みらい薬局管理薬剤師武田典子氏に「夏バテ対策」「サプリメント」についてお話を伺いました。「夏バテ」のお話を紹介します。

夏バテは体を感じる急激な温度差（寒暖差）で体力が消耗することや熱帯夜での睡眠不足が原因です。このため自律神経が乱れやすくなります。

人間は体温が36℃～37℃になるように汗をだして調節しています。汗の中には塩分が含まれており通常汗500mlに塩分は1g含まれています。洋服に白い塩がふくことがあります。これは濃い汗がでていて、つまりかなりの塩分がでていているということです。

経口補水液を飲んでおいしいと感じたら塩分が不足している目安です。経口補水液は塩分が多いため普段こればかり飲んでしまうと塩分の摂り過ぎになります。普段はお茶や牛乳などを飲んでください。

自律神経を整えるためには深呼吸が大事です。腹式呼吸を1回1分くらいすることで血行が良くなり、冷えの改善、むくみをとるのに効果があります。

深部体温が高いと眠れないのでエアコン、サーキュレーターを効果的に使うことも大切です。パナソニックによると冷え過ぎない温度で一晩中エアコンをつけておいても電気代は23円/一晩です。

夏バテに良い食品は、豚肉・枝豆・うなぎ・クエン酸やおくら・山芋のねばねば食品、みょうが・しょうが・大葉の薬味です。酢飯に薬味を入れておにぎりにすると食欲が増します。

お話を参考にして猛暑を乗り切りましょう！



自分で作る経口補水液

水1ℓ

塩1～2g（ひとつまみ）

砂糖大さじ2～4杯

レモン

（厚生労働省）

亡くなった後の手続きを相談できる窓口紹介

ご家族などを亡くされた後、ご遺族はさまざまな行政手続きを行わなければなりません。

鎌倉市では、市役所で行う手続きに関する不安や負担を少しでも軽減できるように、「おくやみコーナー」（事前予約制）を開設しています。

コーナーをご利用いただくことで、各課の窓口を回ることなく、一か所で手続きのご案内等を行うことができます。（＊一部、担当課でしかできない手続きもあります）

また、電話予約の際に、基本的な情報をお伺いし、必要書類を準備してお待ちしておりますので、手続き時間の短縮にもつながり、負担が軽減されます。

死亡時に鎌倉市に住民登録があった方のご遺族が利用できます。

【電話番号】0467-61-3833（直通）

お電話の際に、お亡くなりになられた方と手続きされる方の情報などをお伺いします。お手元に、「おくやみハンドブック」をご用意いただきますとスムーズにご案内できます。またおくやみハンドブックを市役所のホームページにも掲載しています。書面で欲しい方は地域包括支援センターふれあいの泉までお問合せください。



市役所内の案内図



地域の居場所さっちゃんち
地域包括支援センターふれあいの泉 共催

暮らしのヒントはじめる

子どもを育てている人のケア

赤子さんと一緒に参加を歓迎します！

夏休みは子どもの関わりが多い中、子どもを支える人がケアを受けることが後回しになりやすくなります。今回は子どもを育てている人に視点を向けて普段気になっていることを専門家と一緒に共有して考えてみませんか？

座談会形式の講座です

講師紹介
菅田 雄介（すがた ゆうすけ）
臨床心理士、公認心理師
大船こころの相談室 代表
菅田さんから一言

子どもを大切にするためには、親である自分自身が大切にされなければいけません。あなたは自分のこころを、自分の時間を、大切にさせてもらえていますか？

2024 08.22 木
10:30～スタート

会場：さっちゃんち（岩瀬1-25-8）
費用：運営協力金200円
【申し込み先・お問い合わせ先】
地域の居場所さっちゃんち
（火・大船日 9:00～17:00）
sachichiwase@gmail.com
地域包括支援センターふれあいの泉
TEL 0467-43-5977

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
を行います！

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

【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

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

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、新しい歩行スタイルで歩きませんか？

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 ソ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さしろ

共催：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】
老健包括支援センター 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 | 5月6日・20日 | 9月2日・16日 | 1月6日・20日 |
| 月 | 4月3日・17日 | 10月7日・21日 | 2月3日・17日 |
| 火 | 7月1日・15日 | 11月4日・18日 | 3月3日・17日 |
| 水 | 8月5日・19日 | 12月2日・16日 | |

地図・住所
鎌倉市 岩瀬634-4
いわせ 下開青少年広場が日印

（主催）サロンひばり
地域包括支援センターふれあいの泉
【お問い合わせ・申し込み】
小玉（こだま）
電話：0467-44-3221
地域包括支援センターふれあいの泉でも
お問い合わせに応じます。0467-43-5977

【共催】今泉台すけつと会×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9月27日（金）
10時00分～11時30分
講師は介護施設の専門家

介護施設の種類、違いについて

サ高住 住宅型 介護付き
グループホーム等

皆さん違いが
分かりますか？

どんな介護が受けられる？
医療が必要な人は？看取りはできる？

予約なしで参加できます！参加費は無料です

講師：湘南高齢者住宅紹介センター
住まいコンサルタント 荒木 智子

会場：今泉台町内会館 2階

【お問い合わせ先】
今泉台すけつと会 長谷川 44-7598

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しませんか？
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）※参加費無料の機会を大切に
ご注意ください

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

申し込み方法 毎月第2火曜日 10:00-11:30開催

注意事項
笑いヨガは有酸素運動です。
体調が良い方、医師から運動を控
えらるようにならないうちのご参加
をお願いいたします。
※ヨガクラブやボランティア活動には
加入していません。ご参加ください。

【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
0467-43-5977 担当：渡邊・尾崎
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

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集客室

人数：事前申し込み制 10名

費用：参加費 無料

講師：株式会社ベネッセインサート
清井安実 氏
資格：介護福祉士
介護支援専門員

申し込み先
地域包括支援センターふれあいの泉
0467-43-5977