

ふれあい だより FUREAI DAYORI

2024年10月号◇ 第49号



ハロウィンの起源はキリスト教より古く、紀元前に行われていたケルト民族の祭事であったと言われています。ケルトの人たちは1年を大きく2つに分けていました。前半は狝をして過ごす夏の時期、5月1日のペルティナから始まり11月1日のサウィンまでです。この前半が終わるサウィン祭の前夜祭がハロウィンの起源だと言われています。サウィン祭は収穫を祝う日であり、神々や祖先の霊に食べ物を供える日です。

- ① マイナンバーカード保険証が始まります
- ② 「いきいき健康測定会」開催
- ③ 「かまくらっ子いまいずみ」交流イベント
- ④ 家族介護者教室開催しました
- ⑤ アルツハイマー月間鎌倉市取り組み
- ⑥ 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



マイナンバーカード保険証が始まります

1、マイナンバーカードの健康保険証利用とは
マイナンバーカードを医療機関・薬局で健康保険証として利用することができます。

利用の際は顔認証付きカードリーダーで受付を行います。
顔認証付きカードリーダーを利用することで、これまでよりも正確な本人確認や過去の医療情報の提供に関する同意取得等を行うことができ、より良い医療を受けることができます。

2、マイナンバーカードの健康保険証に関する4つのメリット

マイナンバーカードを健康保険証として利用することで、いつもの通院においても、その他の場面でも様々なメリットがあります。

- ①データに基づくより良い医療が受けられる
- ②手続きなしで高額医療費の限度額を超える支払いが免除
- ③マイナーポータルで確定申告時に医療費控除が簡単にできる
- ④医療現場で働く人の負担を軽減できる

健康保険証の廃止を定めるマイナンバー法等の一部改正法について、施行期日を**令和6年（2024年）12月2日**とする施行期日政令が公布されました。

現行の健康保険証の発行については、令和6年（2024年）12月2日より終了し、マイナンバーカードでの保険証利用を基本とする仕組みに移行します（※）。

※令和6年（2024年）12月2日時点で有効な健康保険証は、最大1年間有効とする経過措置が設けられています。

（経過措置期間中に発行済保険証の有効期間が到来した場合や、転職・転居などで保険者の異動が生じた場合は失効します。）

3、マイナンバーカードの健康保険証利用の方法についてご紹介します。

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには

以下の3つのステップが必要で

STEP1.マイナンバーカードを申請・作成する

STEP2.マイナンバーカードの健康保険証利用を申請・登録する

STEP3.医療機関・薬局でマイナンバーカードを用いて受付をする

詳しくは、鎌倉市役所保険年金課国民健康保険担当へ
電話：0467-61-3607



大船地区社協主催「いきいき健康測定会」開催

9月2日大船地区社会福祉協議会主催の「いきいき健康測定会」がパナソニックエイジフリーショップ鎌倉の会場をお借りして開催されました。参加者は12名でした。

今回の内容は健康測定として握力・血管年齢・骨密度の測定、またフレイル予防講話・体操、サプリメントの講話を行いました。

講師は一般社団ソーシャルフィットネス協会の杉浦伸郎氏、みらい薬局管理薬剤師武田典子氏にお願いしました。

参加者からは「とっても良かった」「血管の年齢がが数値化して見えた」「健康のためにどう動けばいいか分かった」などの声が聞かれました。

今年度は同様の健康測定をあと2回開催する予定となっております。



「かまくらっ子いまいずみ」敬老の日の交流イベント

9月11日かまくらっ子いまいずみを利用して
いる児童とデイサービスセンターふれあ
いの泉の利用者さんで交流会を開催しまし
た。

8名の児童と利用者さんは各テーブルでト
ランプ、かるた、あやとり、お手玉を一緒
にやり楽しみました。お互い初対面では
たが和気あいあいと笑顔がみられやさしい時
間が流れていました。また、児童から利用
者さんにタオルを折って作った動物がプレ
ゼントされました。

昔は子どもと高齢者が接するのは当たり前
の社会でしたが、少子高齢化や核家族化に
より、普段、子どもと接する機会が少ない
高齢者もいます。

世代をこえた交流は高齢者、児童にとって
多くのメリットがあると思います。児童は
いたわる気持ち、知恵を学び、利用者さん
は希望やパワーをもらつたのではないかと
思います。

10月28日にハロウィンの交流イベントをす
る予定になっています。



家族介護者教室開催しました

9月23日大船学習センターで「基本が分かる老人ホームの入門講座」をベネッセサポートの涌井友宣氏を講師にお願いし開催しました。老人ホームの問い合わせは地域包括支援センターに寄せられる中で多い相談です。

老人ホームの種類や特徴、入居要件、入居して受けられるサービス、費用など詳細にお話していただきました。

資料を読むだけでは分からない専門家ならではの情報を教えていただけました。参加者からは「老人ホームの種類がよく分かった」「このような講座は何度も開いてほしい」「個別で老人ホームを見に行くだけでは分からないことを教えてもらえた」などの声が聞かれました。

入居して思っていたところではなかったとならないために早めに備えておくのは必要だと思います。

今後もこのような場を企画していきたいと思っています。



高齢者向け住まいの種類と入居要件

【高齢者向け住まいの種類】

ベネッセの介護相談室

種類	介護度	他
① 特別養護老人ホーム(特養)	要介護3～5	常に介護が必要で自宅での介護が困難な方
② 介護老人保健施設(老健)	要介護1～5	リハビリテーションを必要とされる方
③ グループホーム	要支援2 要介護1～5	認知症の診断を受けている方
④ 介護付有料老人ホーム	自立～要介護 ※施設により異なる	介護サービスが、施設職員によって提供される
⑤ 住宅型有料老人ホーム	自立～要介護 ※施設により異なる	介護サービスが、施設職員及び外部介護事業者によって提供される
⑥ サービス付き高齢者向け住宅	自立～要介護 ※施設により異なる	安否確認と生活相談のみ提供

高齢者向け住まいのそれぞれの特長

【各施設ごとの体制・対応等について】

ベネッセの介護相談室

施設類型	介護保険自己負担	安否確認	見守り	巡回 ※巡回 ※巡回	レクリエーション	健康管理	看護職員体制	介護職員体制	福祉用具
介護付有料老人ホーム	介護度別食費割増型 毎月固定	○	○	○	○	○	○	3:1以上	自費
住宅型有料老人ホーム	介護保険サービスの利用内容や負担割合により異なる	○	△	△	△	△	△	—	介護保険利用
サービス付き高齢者向け住宅	—	○	△	×	△	△	△	—	—

施設類型	食事介助	排泄介助 ※本人が利用	入浴介助 ※要介護3以上	身辺介助 ※要介護3以上 ※要介護4以上	家事 ※掃除・洗濯等	緊急対応 ケースコール等	通院介助
介護付有料老人ホーム	○	○	○	○	○	○	○
住宅型有料老人ホーム	○	○	○	○	○	△	△
サービス付き高齢者向け住宅	○	○	○	○	○	△	△

※上記はあくまで一般的な例です。施設により内容は異なります。また介護度、介護保険負担割合、サービス内容、施設の体制制により介護保険自己負担額は異なります。※職員体制は常勤職員(週40時間)で算出しています。

アルツハイマー月間 鎌倉市の取り組み

認知症に関する講座・養成講座・交流会

オレンジカフェ・家族会 マップ

「オレンジカフェ」は、認知症について知りたい、話したい人のついでに場です。認知症の方に限らず、ご家族、地域の方、また、介護や福祉の専門職など、誰でも気軽につどえ、交流ができます。「誰かと話したい、相談したい」「認知症のことを知りたい、学びたい、活動したい」そんな時は、ぜひお近くのカフェや家族会にご参加ください！



オレンジカフェなどの活動内容の紹介

お問合せ・お申し込みは、各団体へお願いします

- 1 わかばカフェ(大船)**
デイサービスの利用者スタッフがとなり、一杯一杯心をこめて珈琲をお淹れしています。店内には認知症の音楽がレコードで流れています。
会場→いずみステーション(今倉倉)
連絡先→ ☎40-4210(ワーキングデイわがば)
- 2 本人カフェ(岡本・山崎)**
多く認知症カフェとして「かまくら散歩」開催中。この散歩の会では、中高生やお孫さんやお子さん連れて参加する方も多く、介護サービスだけでは足りない多世代共生を実現する機会にもなっています。毎回楽しく英気を交わし合う人たちの姿がみられます。
会場→大船フラワースクエア、鎌倉中央公園など
連絡先→ ☎47-6685(一般社団法人かまくら認知症ネットワーク)
- 3 橘原山オレンジカフェ(橘原)**
橘原町内で35年前から高齢者の助け合いと居場所づくりをめざしています。お茶を飲みながら楽しく話しています。
会場→町の会事務所
連絡先→ ☎46-8233(NPO 法人和の会)
- 4 オレンジカフェ かまくらハーモニー(津西)**
音楽を楽しむ居場所づくりとして、毎月第2月曜日(祝日含む)に活動。地域の方と演奏を聴き、誰でも参加をします。
会場→グループホーム花物語かまくら
連絡先→ ☎31-8787(グループホーム花物語かまくら)

- 5 おしゃべりカフェだんだん(西鎌倉)**
「おしゃべりカフェ」として、「特別なことほしくない」をコンセプトとして開催。季節のイベントなどの活動を取り入れています。
会場→中国茶館となり
連絡先→ ☎090-4227-6566(西鎌倉地区協議 運営さん)
- 6 かまときカフェ(常盤)**
ラジオ体操や音楽、延年舞・延年舞などの計画、鎌倉野鳥の鑑賞などいろいろな交流をしています。
会場→SOMPO ケアラヴィーレ鎌倉常盤
連絡先→ ☎43-1165
- 7 オレンジカフェ 花物語かまくら北 大人食堂 まるっと(玉縄)**
令和5年2月にオープンしたグループホームにて開催。一片一片の心づくしのメニュー(朝食)を飲みながら、皆さんとゆっくりとお話しが出来る場所として活動中。食料持ち込みも可能です。どなたでも参加できますので、皆さまに足を運んでいただければ幸いです。
会場→グループホーム 花物語かまくら北
連絡先→ ☎42-9087(グループホーム花物語かまくら北)
- 8 座つ来場楽ん(ざっくばらん)(鎌倉)**
出陣者、家族、支援者の居場所なく、どなたでも集える場所です。おいしいコーヒーでも飲めながら気軽に話せる場にしたと思い、カフェの名前を「座つ来場楽ん(ざっくばらん)」にしました。みなさまとのご縁を願い、活動しております。
会場→鎌倉市福祉センター2階 市役内で開催
連絡先→ ☎32-2550(認知症疾患医療センターアクトホスピタルかまくら山)

鎌倉市介護保険課(市民健康課) ☎0467-61-3977

2024年度認知症の本人カフェと散歩の会 後期開催予定
認知症の本人カフェと散歩の会
認知症の本人カフェは診断を受けたご本人のための交流会です。ご家族の意見交換会も同時開催しています。交流会の後は参加者のみなさんで自由に園内を散策します
★ 会話が苦手な方は散歩の会だけの参加でも大丈夫です ★
本人カフェ 9:15~10:00 散歩の会 10:00~11:30
参加費 300円(保険代等) 募集 20人 認知症の本人、家族、関係者等
若年性認知症(65歳になる前に認知症の診断を受けた方)の相談も承ります
※少雨決行、雨天は翌週に順延、飲み物は各自で持参してください

9月15日(日)初秋の草花を見て歩こう
場所 大船フラワースクエア 集合 園内フラワーカフェ
時間 9:15~本人カフェ 10:00~11:30 散歩の会
オープンカフェの木陰で本人・家族ごとに意見交換のあと園内を散策します。コスモスなどを見て歩きます。

10月20日(日)秋の草花を見て歩こう
場所 大船フラワースクエア 集合 園内フラワーカフェ
時間 9:15~本人カフェ 10:00~11:30 散歩の会
オープンカフェの木陰で本人・家族ごとに意見交換のあと園内を散策。ハロウィンの巨大カボチャや萬葉を見て歩きます。

11月10日(日)紅葉の谷戸を歩く・落ち葉かき
場所 鎌倉中央公園 集合 管理棟前
時間 9:15~本人カフェ 10:00~11:30 散歩の会
管理棟前で受付を済ましたら休活語で意見交換、谷戸では田畑で使用するたい肥にする落ち葉かきを体験します。

3月2日(日)玉縄桜を見て歩こう
場所 大船フラワースクエア 集合 園内フラワーカフェ
時間 9:15~本人カフェ 10:00~11:30 散歩の会
オープンカフェで本人・家族ごとに意見交換のあと園内を散策します。玉縄桜や春の植物を見て歩きます。

申込み・問合せ→電話0467-47-6685(事務局)
※ボランティア行事保険を付けてさせていただきますので、申込み時、氏名、年齢、住所、連絡先をお知らせください。
ホームページ <http://kamakuraninchishou.com/index.html>
主催 一般社団法人 かまくら認知症ネットワーク
TEL0467-47-6685 FAX0467-39-5490

後援 鎌倉市

認知症サポーター養成講座

認知症は誰にでも起こりうる身近な病気です。認知症の人や家族を支える手立てを知ることが、「その人らしい暮らし」をみんなですることが出来ます。まずは、認知症について「知る」ことから始めてみませんか。

認知症サポーターって?
認知症について正しく理解し、自分のできる範囲で認知症の方やその家族を温かく見守る「サポーター」です。
例えば・・・
・友人や家族に学んだことを伝える
・認知症の方やその家族の気持ちを理解するよう努める
・町で困っている人を見かけたら、声をかける

講座の内容とは?
映画等をおして、認知症の症状、認知症の方の気持ち、接し方について学びます

お申込み等について
① みなさんの集まり、職場や学校にお伺いします！(小学生から受講可)
② 1時間~1時間半程度の講座です。
③ 休日や夜間など、ご希望の日時に合わせます！
④ 会場となるスペースをご用意ください。
⑤ 講座の案内をお願いいたします。

料金は無料です！

問い合わせ先 鎌倉市役所 市民健康課 保健活動担当 0467(61)3976

初開催の集えるカフェ！
ちいさなぞんぱらん
参加費無料
10月12日(土) 10:00から12:00
有料老人ホーム サニステージ北鎌倉
1階にオープンします！
認知症疾患医療センター 0467-32-2550

鎌倉市 認知症サポーター養成講座
認知症について 知ろう!
この講座は、認知症の現状、接し方や支援などについて、勉強を通して学ぶ講座です。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。
日時 会場 定員 申込開始日
1 6/26(水) 深沢学習センター 第5集会所 30名 5/1(水)
2 10/11(金) 玉縄学習センター 第4集会所 30名 9/2(月)
3 12/5(木) 南沢学習センター 第3集会所 30名 11/1(金)
4 2/4(火) 大船学習センター 第1集会所 30名 1/6(月)
9/19(木) 講師:かまくらオレンジカフェ(認知症担当者) 中山 香穂子氏、(材料提供)山崎の夢 会場:鎌倉市学習センター ホール 申込開始日 8/1(水)
【申込】 鎌倉市市民センター505号室
【申し込み】 申込用紙
【申込】 電話0467-47-6685(事務局) 0467-32-2550(認知症疾患医療センター) 0467-32-2550(市民健康課) 0467-32-2550(保健活動担当)

アルツハイマー月間 鎌倉市の取り組み



大船図書館での展示
ロバの塗り絵をオレンジエ保育園の園児とみちテラスに来てくれた方に書いてもらいました



鎌倉市役所での展示



アルツハイマー月間に伴い、マスコットキャラクターでもあるロバの塗り絵を今泉小学校の1年生、ふれあいの泉のデイサービスの利用者さんに書いてもらいました。完成した作品をふれあいの泉の柵に展示し普及啓発を行いました。

ちいさな 元気ばら

参加費 無料

10月12日(土) 10:00から12:00

有料老人ホーム サニーステージ北鎌倉 1階にオープンします！

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使いました！

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

あえいサロン

ストレッチ体操・ちこっと筋トレ

絵本の紹介を 行います！

【会場住所】 鎌倉市大船2-17-19 元々若舗生地屋 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

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期待できる。
人生100年時代を愉しく歩き抜く、新しい世界をスタイルで歩ませませんか？

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 リーサ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

元気なシニアの健康教室

第66回

転倒予防体操・セルフマッサージ

10月23日 (水) 10:00~11:30

講師：鍼灸治療院Laulele 院長 小谷野氏

【お問い合わせ先】
地域包括支援センター 担当：尾崎 ☎0467-43-5977

新企画 地域包括支援センターふれあいの泉 主催 大船笑いヨガ

クラブ参加者募集！

10.8 (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 (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

【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 ☎0467-43-5977

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屋様の自宅を
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6日・20日	9月2日・16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 担当：渡邊 ☎0467-44-3221

大人のための健康体操教室

①健康の豆知識 担当：今川一幸
②ストレッチ 担当：伊丹舞美子
③簡単トレーニング 担当：北田新保

【開催芸術館3階 会議室】
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

【次回開催日】
11月21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 担当：渡邊 ☎43-5977

元気ジム 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

【お問い合わせ先】
地域包括支援センター 担当：渡邊 ☎43-5977

ふれあいセミナー

6+cafe 地域包括支援センターふれあいの泉 共催

今回のセミナー
体操・ストレッチ

講師：ひかり鍼灸マッサージ院 佐藤氏

10月22日(火) 14:00~15:30
会場：6+cafe

【お問い合わせ先】 6+cafe
TEL: 0467-91-7300