

# ふれあい だより FUREAI DAYORI

2024年 11月号◇ 第50号



日本気象株式会社によると、今年の紅葉の見ごろ時期は全国的に平年なみか平年より遅くなるようです。紅葉（こうよう）、もみじ（紅葉、黄葉）は主に落葉広葉樹が落葉の前に葉の色が変わる現象のことです。鎌倉は一般的には11月上旬から少しずつ赤や黄色に色づき12月に入ってもなお色づいているスポットもあります。お気に入りのコースを見つけお出かけしてみてくださいはいかがでしょうか？

- ① 神奈川県警からのお知らせ
- ② 自然災害に向けた取り組み
- ③ 鎌倉女子大で認知症サポーター養成講座
- ④ 今泉さわやかセンターフェスティバル開催
- ⑤ 大船福祉まつりに参加しました
- ⑥ 「かまくらっ子いまいずみ」とハロウィン
- 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



# 神奈川県警からののお知らせです

## 国際電話番号による 特殊詐欺が急増中!!

+1 や+44 などから始まる番号、たとえば

+1312345678  
+44698765432



このような表示の電話には出ない、  
かけ直さないよう、ご注意ください。

海外との電話が不要な方は、発信・着信を  
**無償で休止**できます

今すぐお申し込みを↓↓

固定電話・ひかり電話対象です。そのほかにも一定の条件がありますので、詳しくは申し込みの際ご確認ください。

お申し込み・お問い合わせはこちらから

国際電話不取扱受付センター

電話番号 **0120-210-364** (通話料無料)

取扱時間 オペレータ案内：平日午前9時から  
午後5時まで

自動音声案内：平日、土日祝24時間



詳細情報はこちらから



神奈川県警察

### 国際電話番号による特殊詐欺が急増中!

+1や+44などから始まる国際電話番号を使用した特殊詐欺の電話が急増しています。  
国際電話番号からの電話には出ない、かけ直さないよう、ご注意ください。  
海外との電話が不要な方は、発信・着信を無償で休止できますので、下記までお問い合わせください

国際電話不取扱受付センター

電話番号 **0120-210-364** (通話料無料)

取扱時間 オペレータ案内：平日午前9時から午後5時まで  
自動音声案内：平日・土日祝24時間

# 自然災害に向けた取り組み



9月22日、岩瀬にある「地域の居場所さっちゃんち」に鎌倉市の総合防災課の方をお招きし自然災害の準備に向けた取り組みとして、地域住民の皆様と一緒に研修及び訓練を実施しました。

日ごろの備えとして、2週間程度の食料や水・買い替え（ローリングストック）は大切ですが、2次被害を予防する上でも歯ブラシ、簡易トイレの準備も非常に重要である為、演習として簡易トイレの設置を訓練しました。

簡易トイレは強化プラスチック製で重みはあるが女性でも持てる重さであるがまた長い時間持ち歩くのは大変だ、トイレを隠すジッパーは簡単に設置できる、利用するたびにファスナーを閉めないといけないのが手間はかかるがその準備が安心感を持てるという声がありました。

なかなか体験する機会はないと思いますが体験することで有事にこう動けばいいんだと心構えができましたという感想も聞かれました。

いつ起きるか分からない有事。

我が家での避難行動を確認してみてもいいかがでしょうか。



## 鎌倉女子大で認知症サポーター養成講座

10月25日に鎌倉女子大学で「認知症サポーター養成講座」を開催しました。家政学部4年生の学生さんが214名参加してくれました。認知症の症状、対応についてDVD、テキストの90分間の講座でした。

受講した感想の一部を紹介します。

- ・「認知症と診断されても症状や進行には個人差がありすべての人が同じように忘れてしまうものではないということを理解することが大切だと感じた。ひとりの人として尊重すること、気持ちに寄り添いながら関わっていくことを大切にしたいと思う。」
- ・「様々な支援機関があるということを知った。地域包括支援センターや認知症カフェを利用することが大切だと感じた。」
- ・「まちを歩く時も視野を広げ気になる方がいたら関係機関につなげたい。」
- ・「認知症は自分には関係ないと思っていたが誰でもなる可能性があることが分かり自分事としてとらえることができた。」
- ・「認知症の症状や接し方について理解することができた。」
- ・「高齢者が増加している中で地域でどのように支えていくかが大切だと感じた。」

認知症サポーターは「なにか」特別なことをやる人ではありません。学んだ知識を伝えていくことや認知症の人や家族の気持ちを理解する、できる範囲で手助けするなどいろいろな関わり方があります。

優しい地域社会を一緒に作っていきましょう！

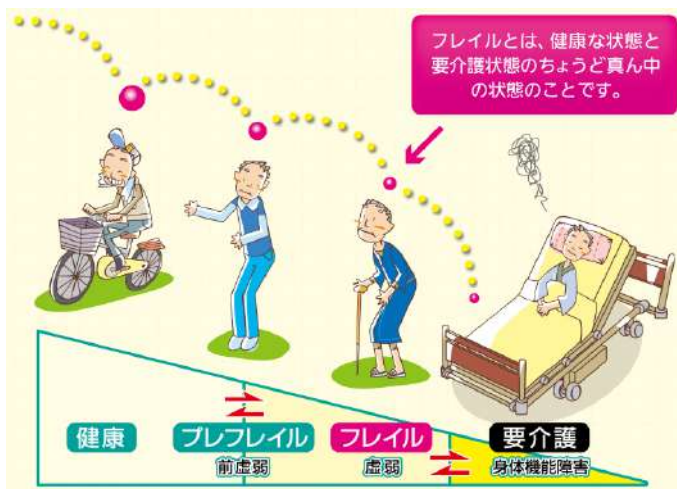


## 今泉さわやかセンターフェスティバル開催

10月6日に今泉さわやかセンターで「今泉さわやかセンターフェスティバル」が開催されました。地域包括支援センターふれあいの泉は「健康測定・健康相談」を担当しました。内容は「体組成計」「握力」「血圧測定」です。

サークル発表会の合間に60歳代から90歳代までのたくさんの方が参加してくださいました。

高齢期はタンパク質が不足しがちなため、特に肉、魚、卵、牛乳などの食品からタンパク質をしっかり摂ることもポイントです。1日に必要なタンパク質量の目安として1.0~1.2g×体重(Kg)が推奨されています。フレイル予防にむけては体重が50kgの人なら50g~60gが必要です。魚の缶詰を活用したり豆腐を活用して手軽にタンパク質を摂ることもできます。食事の制限がある方は摂取量については主治医に相談してください。



引用：神奈川県

1日に必要なたんぱく質量の目安

片手が目安！高齢者が1日に必要なたんぱく質量は  
 $[1.0 \sim 1.2(\text{g})] \times \text{体重}(\text{kg})$   
 (体重50kgの人は50~60g/日)

豚ロース(焼き)50g (約13g) + 鮭(焼き)70g (約20g) + 牛乳180g (約6g)

卵50g (約6g) + 納豆50g (約8g)

これで合計約53gのたんぱく質がとれます

日本食品標準成分表2015年版(七訂)より計算 ※( )内はたんぱく質の目安  
 引用：東京都健康長寿医療センター研究所



## 「かまくらっ子いまいずみ」とハロウィン



特別養護老人ホームの様子



10月28日「かまくらっ子いまいずみ」の児童30名とデイサービスふれあいの泉の利用者さんと特別養護老人ホームふれあいの泉の入居者さんがハロウィンのイベントで交流しました。

「合言葉は?」「トリックオアトリート!」(お菓子くれなきゃイタズラするぞ)お菓子を受け取った子どもは笑顔いっぱい。利用者さん、子どもたちも仮装して楽しい和やかな時間が持てました。

特別養護老人ホーム前では「どこでご飯を食べているの?」先生に質問する子どもの声も聞かれました。

お互い顔見知りになり地域にどんな施設があるか知ってもらうことで有事の時にも役にたつと思われます。

今後も世代を超えて交流が図れるような行事をやっていきたいと思ひます。

12月はデイサービスふれあいの泉でクリスマス会を開催予定です。



デイサービスの様子

