

ふれあい だより FUREAI DAYORI

2025年 2 月号◇ 第53号



節分は「一年間健康に過ごせますように」という願いを込めて「悪いもの」を追い出す行事とされています。節分の発祥は中国。節分の定番と言えば「豆まき」仏教において鬼は煩惱や欲望を強く持つ人の心に住み着き災いのもととなる存在と考えられてきました。そのため「鬼が住む煩惱や欲望を追い払う」という意味から節分の豆まきが浸透していったと言われています。

- ① 今泉おしゃべり会で肌年齢測定
- ② 医療法人社団 All for Kamakura 勉強会に参加
- ③ 「さくらネット」始動
- ④ 家族介護教室開催します
- ⑤ 低温やけどについて
- 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



鎌倉市地域包括支援センターふれあいの泉
発行日令和7年2月1日 発行者：地域連携担当 尾崎
住所：鎌倉市今泉2-4-10 TELL：0467-43-5977
<https://www.reijukai.or.jp/>



今泉おしゃべり会で肌年齢測定

1月15日、今泉町内会館で定例に開催している今泉おしゃべり会に
すばる中央薬局の薬剤師の方々にきてもらって、肌年齢測定会を開催
しました。

お肌の乾燥対策について色々教えてもらいました。
それぞれの手首で水分量を測定→効果的な保湿剤の塗り方を教えてもらいながら実践→再測定。

みなさん、保湿剤を使った前後の水分量の違いに納得し合ったり、ふだんのお肌のケアで困っていることなど共有しあいながら和気あいあいとおしゃべりに花を咲かせる時間を過ごしました。

手の保湿のためには、人差し指第一関節分くらいの保湿剤が適量とのことです。

今泉おしゃべり会は今泉町内会館で毎月第1、3水曜日10時から12時に開催しています。講師をお招きして体操、その後、茶話会をしています。

お問い合わせは、地域包括支援センターふれあいの泉へ。



医療法人社団 All for Kamakura 勉強会 に参加

医療法人社団 All for Kamakura 第6回 勉強会 に参加してきました！
1月25日（土）15時から大船駅東口すぐの貸会議室で行われた勉強会。
当日は、湘南おおふなクリニックのスタッフはじめ、訪問看護ステーション、地域包括支援センターの職員、クリニックの患者様数名も参加されていました。

今回は「もしも、いつかの時のお話」。

① 葬儀会社から「後悔しないお葬式のために」、葬儀費用と基礎知識の話

② 長谷川院長からの「ACP（アドバンスケアプランニング）」（※1）、
「人生会議」（※2）についての講義

があり、その後、「もしバナゲーム」を実践しました。

「もしバナゲーム」とは、重病や死の間際に自分が大切にしたいことを考えるカードゲームです。普段は“縁起でもない！”と思い遠ざけてしまう話を皆で話し合っていきます。

行ってみて、いつもは自分自身で判っていない気持ちに気づかされました。

“大切なことは大切な人と話し合っておくこと”。勉強会で身につまされた感じがしました。



当日の資料



もしバナゲームのカード

（※1）（※2）将来の変化に備え、将来の医療及びケアについて、本人主体に家族や近しい人、医療・ケアチームが繰り返し話し合いをすること。日本では「人生会議」の愛称で呼んでいる。

「さくらネット」始動 神奈川県からのお知らせです

さくらネットはご存じですか。地域医療介護連携ネットワークのことです。概要、メリットを神奈川県のホームページから引用しました。

(1) 「さくらネット」の概要

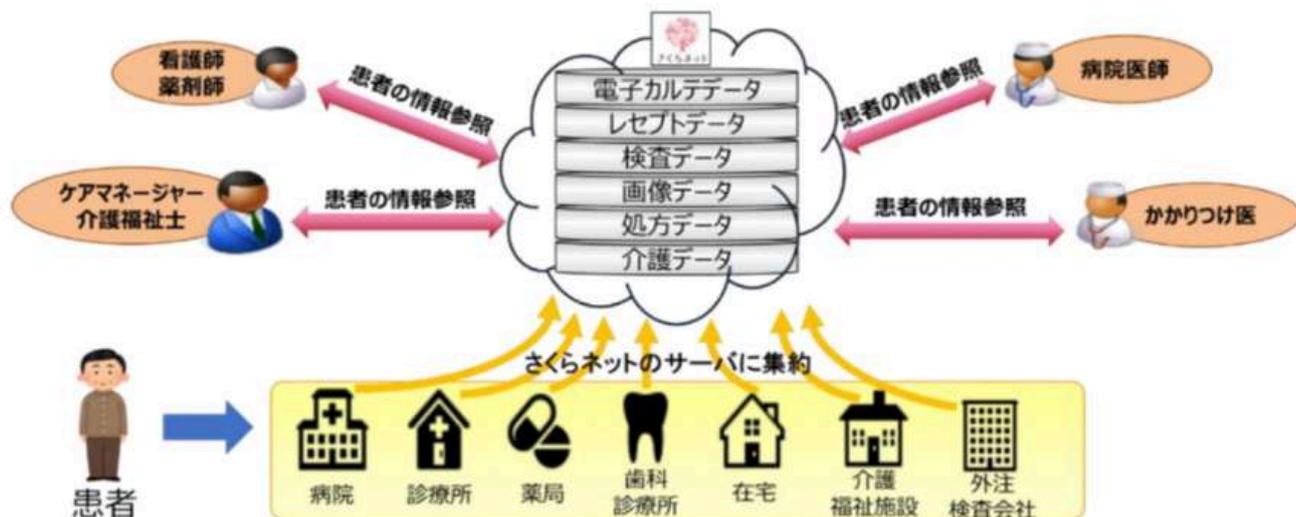
横須賀・三浦二次医療圏（横須賀市・鎌倉市・逗子市・三浦市・葉山町）では、当該地域の病院が中心となり「一般社団法人さくらネット協議会」が設立されました。

「さくらネット」は、同協議会が運営するネットワークシステムで、患者の同意の下、個々の患者の医療・介護情報（過去の診療・手術歴、薬剤アレルギー情報等）を、地域の病院、診療所、薬局、介護施設等の中で、相互に共有するものです。

(2) 患者のメリット

例えば他の医療機関で受けた検査のデータや処方薬の情報を参照できるため、重複検査や重複処方、一緒に飲んではいけない薬（併用禁忌薬）の回避等が可能となり、患者の身体的負担・経済的負担の軽減やより安全・安心な医療・介護サービスを受けることが可能になります。

(図) 「さくらネット」の仕組み



神奈川県民のみなさまへ



メリットがいっぱいあります！

さくらネット

- Point 1 ご自分で病名、服薬、検査、禁忌薬、アレルギーなどわかる
- Point 2 検査や処方の重複がない
- Point 3 救急搬送されたとき、正確な情報が医療者へ伝わる
- Point 4 災害時でも、医療・介護情報を損失する恐れがない
- Point 5 厳重にプライバシーの保護がされる



9

「さくらネット」への患者の参加方法

患者の医療・介護情報を地域の医療機関等で共有するためには、患者本人の同意（「さくらネット」への登録）が必要です。「さくらネット」への登録は、上記の二次元コードから登録が可能です。

家族介護教室 参加者大募集中

地域包括支援センターふれあいの泉主催

家族介護教室

終活体験会

内容

- ・円覚寺雲頂庵前ご住職の講話
- ・入棺体験(希望者のみ)



無料
申込制
先着15名

入棺体験して人生、生と死を
みつめてみませんか

2025年2月17日 (月)
10:00~12:00
会場・鎌倉ファミリーホール
(大船2-17-15) (P有り)



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
月～土：8：30～17：30
(2025年1月6日から申し込み開始)

協力：株式会社鎌倉ファミリー



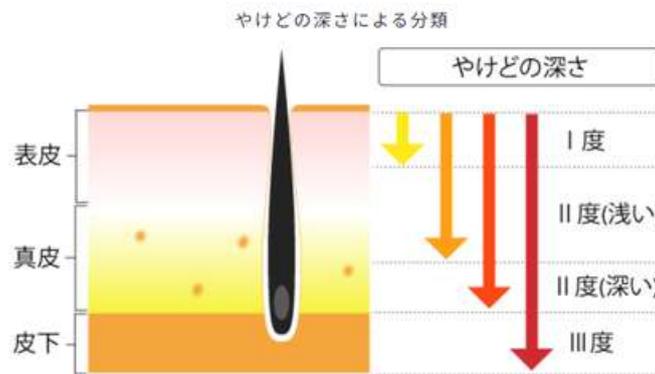
人生の終わりをどう迎えるかは誰にとっても大切なテーマです。多くの方が自分や大切な人の死について考える機会を持たずに過ごしています。入棺体験は人生の終焉について深く考え、今をどのように生きるか、自分自身の希望、家族の絆を見つめなおす貴重な体験になると思っています。

湯たんぽやカイロでも？低温やけど

1、「低温やけど」ってどんなやけど？

皮膚に高温が作用しておこるやけどのうち、比較的低い温度で（約40～50℃）で生じるものを「低温やけど」といいます。短時間での接触では問題にならない程の温度が長時間にわたって接触部分に作用することにより生じます。そのため、自覚症状が現れにくいのが特徴です。本人も気づかないうちに皮膚の奥まで損傷していることが多く、高温が短時間作用するより重症化しやすいとされています。その後、2週間ほどかけて血流の悪化とともに細胞の壊死が進み、皮膚が黒くなっていきます。また、細菌感染を引き起こしたり、皮膚のひきつれなどの後遺症が残ったりすることもあります。

通常はやけどは損傷の程度によりⅠ度、Ⅱ度、Ⅲ度に分類されます。低温やけどはほとんどがⅢ度となります。



やけどの範囲が狭ければ軟膏の塗布などの保存的治療が、範囲が広ければ皮膚の移植が主に行われます。壊死した皮膚を切除することもあります。

多くは、電気ストーブやこたつ、使い捨てカイロ、湯たんぽ、電気毛布など、冬場に長時間、体に当てて使用するものが原因となって発症

します。長時間といっても、これらの製品の温度が50度くらいにたっしている場合、約3～4分の接触で発症することのあるため注意が必要です。低温やけどは保存的治療であっても数カ月かかったり、重症の場合、手術などの専門的治療を要したりします。見た目が軽症に見えても実際には重いやけどである場合もあります。症状に気付いた段階で早めに医療機関を受診し適切な治療を受けましょう。

2、低温やけどの予防法

例えば、カイロを使用する際は、皮膚に直接接触れることを避ける、ベルト・下着で締め付けないようにする、定められた使用時間を守る、暖房器具を併用しないなど正しい使い方を徹底することでリスクを抑えることができます。

電気カーペットやこたつを使用する際は、途中で寝てしまわないように気をつけましょう。

湯たんぽや電気アンカは就寝前に布団の中を温めるために使用し就寝時は取り除くと不慮のやけどを避けることができます。

乳幼児、高齢者、糖尿病などで神経障害のある人は低温やけどを負うリスクが高いため、防寒具、暖房器具を使用する際は十分注意しましょう。



引用：済生会病院、田辺三菱製薬

地域包括支援センターふれあいの泉主催

家族介護教室

終活体験会

内容
 ・円覚寺雲頂庵 前ご住職の講話
 ・入棺体験(希望者のみ)

入棺体験して人生、生と死をみつめてみませんか

2025年2月17日(月)
 10:00~12:00
 会場・鎌倉ファミリーホール(大船2-17-15)(P有り)

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
 月~土: 8:30~17:30
 (2025年1月6日から申し込み開始)

協力: 株式会社鎌倉ファミリー

暮らしのことばはじめ

美味しい災害食

食糧から食事へ～防災食をアレゾジ～

災害食を美味しくアレゾジする方法について
 入九歳以下の子供がいる場合のアレゾジについて

2025年2月27日(木)
 10:30~12:00

会場: 地域の居場所さつちゃんち(鎌倉市若瀬1-25-8)

参加費: 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
 地域の居場所さつちゃんち(火・木9:00~17:00)
 sasahanchiwase@gmail.com

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る。転倒予防と筋バランスの改善に効果がある。人生100年時代を愉しく歩き抜く、新しい歩き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)

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きしろ

あえいサロン

ストレッチ体操・ちこっと筋トレ

あえいとは
 あい=歩いて
 えい=笑顔に
 い=生きる
 皆さんになってほしい
 姿を名前につきました!

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 ※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 令和6年12月6日(金)
 終了時間: 11時30分 令和7年
 1月10日(金) 2月7日(金) 3月7日(金)
 1回だけの参加も可能です。 4月4日(金)、5月2日(金)

【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・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!

普段の生活で笑う機会が減っていませんか? 笑い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!

2.18(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) ※保険に加入していない場合は参加を二重にしてください

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

申し込み方法: 毎月第2火曜日 10:00-11:30開室

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
 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

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300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

サロンひばりは若葉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なります。体を動かす、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!
 (十おしゃべり会)

第3月曜日: 13:30~15:30
 尾崎先生の椅子ヨガ!
 (十おしゃべり会)

日	5月9日・20日	9月2日・16日	1月6日・20日
程	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	

地区・住所: 鎌倉市 岩瀬634-4
 いっせ 下関青少年広場が目印

【主催】 サロンひばり
 【協力】 地域包括支援センターふれあいの泉
 【お問い合わせ・申し込み先】
 小玉(ごだま) 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て。0467-43-5977

令和6年度 第4回 リフレッシュサロン

みんなどうしている? 在宅介護

●ミニ講座と座談会●
 在宅での食事介助について、現場で活躍する訪問介護(ヘルパー)の方に、介護技術を受けて大事なポイントや注意点を教えて頂きます。

参加費無料 ※ほか自動車が車いすなど福祉用具の展示・体験やトロミの試飲など予定しています。

2025年 2/22(土)
 10:00~11:30

対象者: 介護中の方、これから介護する方
 内容に興味のある方

場所: みちテラス1階、地域包括支援センターきしろ
 (鎌倉市大船1273-1) 大船駅より徒歩15分

定員: 1/15(水)より申し込み開始
 先着 15名

申込み方法: 電話 (42) 7503
 【参加予定】
 次年度、検討中

お問い合わせ先: 地域包括支援センターきしろ ☎42-7503

第70回 元気なシニアの健康教室

大きな声を出そう

一緒に思い切り歌いましょう!

日時: 2025年2月26日(水)
 10:00~11:30

内容: マンドリン 山田成美氏
 詩吟 今原氏

場所: 栄町会館

共催: 地域包括支援センターふれあいの泉
 第7地区民生委員(栄町担当)

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

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

「ふれあい認知症対策セミナー」

2025年2月25日火曜日
 14:00~15:30

認知症にならないために、普段の生活に取り入れられる事について、お話やゲーム、体験などを行いながら楽しくご紹介。また認知症になる前の対策、なってしまったからの対応方法などどうすればよい良いのか、事例を交えてお話ししてくれます。

講師: あうるシニアライフサポート 廣瀬美智子氏

会場: 6+cafe
 【問い合わせ先】
 6+cafe
 TEL: 0467-91-7300