



ふれあいだより

FUREAI DAYORI

2025年 3 月号◇ 第54号



3月と言えばひな人形ですね。ひな人形を飾る意味は、その家に生まれた女の子がすくすく育ち、よい縁に恵まれるように祈るためだと言われています。だからこそひな祭りをはっきりと祝うことは、お子さまに対して、両親がどれだけ大切に思っているかを伝えられるよい機会になります。ひな人形を飾ったり、ひな祭りにちなんだ菱餅、ひなあられ、甘酒、ちらし寿司等を食べたりして、お子さまを思う気持ちを形にすることも大切です。

今月号 もくじ

- ① ご就職の講話を通した終活体験会
- ② 入棺体験を通した終活体験会
- ③ いきいき健康測定会開催
- ④ 問題解決への「道案内」法テラスとは
- ⑤ ひきこもりの相談窓口をご存じですか？
- ⑥ 認知症関連の取り組み紹介
- ⑦ 開催予定のイベント等について紹介

ふれあい便り
はネットにも
掲載しています



ご住職の講話を通した終活体験会

2月17日に家族介護教室「終活体験会」を開催しました。

鎌倉ファミリーホールのお借りし、円覚寺雲頂庵前ご住職殿谷様の講話と入棺体験を行いました。

殿谷様からのお話の一部を紹介します。

「人は自分の意思で生まれてきていない。生い立ちも自由でない。人生が思い通りなることは少ない。梓の中で生きていて梓の中で自由を与えられている。死にたいと思っても死ねない。死にたくないと思っても死ぬことがある。人間の死はいろいろある。

あまり死のことを考えず今日を一生懸命生きてその末に死がある。死を心配して憂いてもなんの意味もない。死を受け入れていつか来るんだと思えばこの世でのお役目を果たすことが大切。大切な人が亡くなり嘆いている心を癒すこと悔いのないお別れができるよう、亡くなった方、見送る人がちゃんと送り出すことができ良かったと思えるようにしている。

過去の人を供養することで現在生きている人が集まり助け合うべきときに助け合い生きている人のために法事がある。死のよりどころを子どもにも教えたい。信仰を持っている同士は信頼関係がある。」

普段中々聞くことができないお話を聞くことができました。



入棺体験を通じた終活体験会

鎌倉ファミリー川上様より「納棺について」お話をいただき、その後、「入棺体験」を行いました。

3種類の棺を用意していただき、棺に入ってみました。

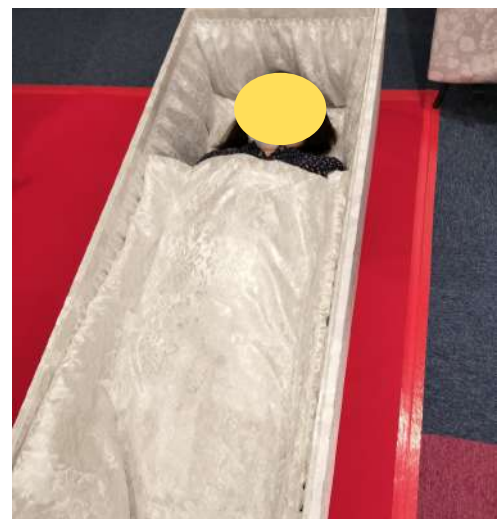
お父様や旦那様を見送った人は棺桶に入ってどんな気持ちだったのか感じてみたいという気持ちがあったようです。

入棺してみると「入ると身体、気持ちが温かくなった」「眠くなった」「水の中にいるような感じになった」「こわくなかった」「包まれているような感じだった」「自分の意向を周囲の人に話しておく必要があると実感した」「大好きな囲碁の棺に入れるように準備しておきたい」などという感想が聞かれました。

全体を通して「身近な人の死のとらえ方、人生観を振り返ることができた」「残りの人生を大切に生きていきたい」「死について考えることは生きることにつながる」「送ってくれる人から偲んでもらえるような人生を生きたいと感じた」などの感想をいただきました。

この体験で恐れることなく死と向き合うことで生をより豊かに過ぎすためのヒントを得ることができたのではないかと考えております。

今後もふれあいの泉では皆様が参加しやすい企画を続けていきます。



いきいき健康測定会開催

2月17日今泉町内会館でいきいき健康測定会を開催しました。

参加者は約20名。多くの方が来てくださいました。

まず最初に測定として骨密度、血管年齢、握力測定を行ってからフレイル、講義等に移りました。一部をご紹介します。

講師の杉浦先生より高齢になった際の注意点として3本スギで説明されました。

① 食べなさすぎ（たんぱく質をしっかり）

→筋肉の元になるたんぱく質を意識的に摂取。筋肉量を維持することが大切。

② 飲まなさすぎ（水分補給は小まめに）

→15分毎に水分は摂取して体の循環を良くすることで血液ドロドロになるのを防ぐ。

③ 座りすぎ（適度な運動を）

海外の研究で1時間座りっぱなしだと寿命が22分短くなるとの研究結果がある。小まめに踵上げ、つま先上げ等で体を動かすことで動かし続けることが寿命を伸ばすことにつながる。

上記の内容を根拠も交えて説明して下さることで非常に説得力があり。今から自分で取り組むことの大切さを実感しました。自宅で取り組めるスクワットを伝授して下さい、参加者へ最後まで向き合ってくださいました。



適度な運動って何？

杉浦先生おすすめの運動目安

1日5000歩 歩く

（歩き過ぎは過疲労になる）

その中で良い姿勢で速歩8分

（分割で行っても大丈夫）



問題解決への「道案内」法テラスとは

今回は法テラスについてご紹介します。

法テラスとは正式名称を「日本司法支援センター」といい、全国どこでも法律に関するトラブルを解決するための情報やサービスを受けられる社会をめざし、設立されたものになります。

「借金」「離婚」「相続」など、さまざまな法的トラブルを抱えてしまったときに

「だれに相談すればいいの?」、「どんな解決方法があるの?」と、いきなりのトラブルでわからないことも多いと思います。法テラスでは、こうした問題解決への「道案内」を行っています。

無料法律相談では3つパターンがあります。

①法テラスの事務所で相談を受ける
→法テラスに電話（WEB予約もある）して予約を取る。混み合っていることも多い。
（横浜・川崎・小田原にあります）

②契約弁護士・司法書士の事務所で相談を受ける。

→法テラス神奈川HPに契約弁護士・司法書士のリストが掲載されている。直接事務所に電話を入れてもらい、相談予約を取る。

③出張相談を受ける
→自宅等に弁護士・司法書士が出張できるが利用条件があります。

お悩み等ありましたらご活用ください。

- 出張相談 利用条件**
- ①65歳以上の高齢者
 - ②心身に重度又は中度の障害のある方
 - ③法律相談の場所まで往復3時間以上要する
 - ④その他やむ負えない事情がある方
- 上記のいずれかの事情で相談場所まで行くのが難しい方

ひきこもりの相談窓口をご存じですか？

3月28日に今泉台町内会館2階にて医療と介護の相談を開催します。

今回のテーマは「ひきこもりの相談窓口」になります。

鎌倉市役所内にひきこもりの相談窓口があることを知らない方がまだまだいらっしゃいます。今回の内容を他の方に周知しづらい方がいるかもしれませんが少しでも当事者を日頃見守ってくださっている方等に情報を届けていけたらと思います、知る機会を企画しました。まだ定員に空きがありますので皆様の参加をお待ちしております。

以下チラシにて概要を掲載します。

【共催】 今泉台すけっと会×地域包括支援センターふれあいの泉

医療と介護の相談

まず知ろう！

ひきこもりの相談窓口

みんなが生きやすい社会へ

講師：鎌倉市生活福祉課 援護担当

令和7年3月28日（金）

10時00分～11時30分

お話ししながら気になる所を聞けます！

予約なしで参加できます！
参加費は無料です



会場：今泉台町内会館 2F

【お問い合わせ先】

今泉台すけっと会 長谷川 44-7598



ご利用方法の一例

ステップ1 まずは、私たちにご連絡ください。

- 直接窓口への来庁、お電話、メールの手段でも、ご連絡いただけます。事前の予約がなくてもお受けいたします。
- メール等での応募には、お時間をいただく場合があります。お氏名や住所を言いたくない場合は、ニックネーム等でご連絡いただくこともできます。
- 対面での相談をご希望される際、市役所にお越しいただくのが難しい場合は、ご自宅やご自宅付近の公園など、あなたが話しやすい場所でお伺いすることが可能です。

ステップ2 あなたの話を聞いてください。

- お聴かせいただく内容は、お話しいただける範囲で結構です。
- あなたの話を聞かせてください。これからのことを一緒に考えましょう。私たちから、強要や強制的な案内などは行いません。
- お聴かせいただいたあなたの個人情報は、大切にお預かりさせていただきます。

ステップ3 定期的にあなただご様子を聞かせてください。

- お話をお聴きする時期は、ご自身のペースを優先して決めることができます。
- お話をお聴きする中で、ご希望によっては、ボランティア活動などをご紹介したり、他の行政サービスや関係機関へおつなぎする場合があります。その際は、わたしたちがその窓口等と一緒にいくことも可能です。

ボランティア活動に参加



居場所を利用



その他行政サービスの紹介



ご相談・問合せ先 鎌倉市生活福祉課「ひきこもり相談窓口」
電話：0467-61-2319 メール：hikikomori@city.kanagawa.jp FAX：0467-23-7505

あなたの悩みや苦勞について、一緒に考えていきます。

誰かと話をするだけで心を整理したい

わたしの抱えをさっさと解決したい

心機やかに過ごせる場所や時間が欲しい

働きたいけど自信がない

こもりがちな家族への押し返しがわからない

このままではいけないと思うが、どうすればいいかわからない

鎌倉市にはひきこもり相談窓口があります

わたしたちは、様々な悩みから家にこもりがちな方やそのご家族のサポートを行っています。悩んでいることを聞かせてください。

落ちついて自由に通ごせる居場所も開設しています。



鎌倉市ひきこもり地域支援センター



認知症関連の取り組み紹介

居場所・交流機会

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、話したい人のつどいの場です。認知症の方に限らず、ご家族、地域の方、また、介護や福祉の専門家など、誰でも気軽に参加し、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！

市内8カ所で「オレンジカフェ」が開催されています
※開催状況は各カフェなどにお問い合わせください。



家族会など

かまくららんどうの会 (認知症を支える家族の会)
平成元年に発足した当事者の会。交流や会報の発行などの活動をしています。
連絡先 ☎ 0467-45-6307 渡邊

一般社団法人 かまくら認知症ネットワーク

認知症の相談や認知症の方の社会参加支援、認知症介護講座や認知症サポーター養成講座開催など地域密着の認知症関連活動を展開しています。
連絡先 ☎ 0467-47-6685

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)

デイサービスの高齢者がスタッフとなり、一帯一帯心をこめて運営をおこなっています。自由に話題転換の楽しみが広がっています。

会場→いずみステーション (今泉台)
連絡先→ ☎ 40-4210 (ワーキングデイわかば)

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」開催中。この際の手立ては、申請書やお申し込みやお申し込みを踏んで実施する機会も多く、介護サービスだけでなく多世代共学を推進する機会ももたせて、毎回楽しく話題を交わしあう人たちの場が広がっています。

会場→大船フラワーセンター、岡本中央公園など
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 根旗山オレンジカフェ (根旗)

根旗町内会で35年程から高齢者の助け合いを推進しつづけています。お茶を飲みながら楽しく話しています。

会場→根旗の会事務所
連絡先→ ☎ 46-8233 (NPO 法人の会)

4 オレンジカフェ かまくらハーモニー (津西)

音楽を楽しむ高齢者つどいで、毎月第2月曜日 (祝日含む) に開催。

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 (西藤産)

「おしゃべりカフェ」として、「物忘れのない心」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→中野高菜園となり
連絡先→ ☎ 090-4227-6566 (西藤産地区社 斎藤さん)

6 かまときカフェ (常盤)

ラジオ講座や音楽鑑賞、芸術鑑賞、健康講座などの企画、認知症の関心など行いながら運営をしています。

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 (玉柄)

令和5年2月にオープンしたグループホームにて開催。一汁一菜の心づくしの会食 (昼食) を楽しみながら、皆さんとゆっくりと話題が広がる場として活動中。食へのこだわりも特徴です。どなたでも参加できますので、お気軽に参加して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→ ☎ 42-9078 (グループホーム 花物語かまくら北)

8 産つ菜場菜園 (さくばらん) (鎌倉)

読書、音楽、芸術鑑賞のほかに、どなたでも楽しめる場所です。おいしいコーヒーでも飲みながら気軽に話してみたいという、あつたの会館「産つ菜場菜園 (さくばらん)」に申し込んでください。

会場→産つ菜場センター2階 産つ菜場内図書
連絡先→ ☎ 32-2950 (産つ菜場センターメンタルヘルスセンターかまくら)

鎌倉市介護保険課 (市民課) ☎0467-61-3977

今泉台にお住いの方対象

今泉台町内会主催

認知症サポーター養成講座

認知症って何だろう... 関わる時どうしたら? どこに相談したらいい? 予防できるためには?

2025
日 3/29 (土) 14:00~15:00

費用 無料

会場 今泉台町内会館 1階

講師 地域による相談所 地域包括支援センター ふれあいの泉 川人 (保健師) 渡邊 (地域連携担当)

今泉台町内会館 申し込みはこちら
事務所窓口 ☎0467-46-4616

認知症関連のイベント

神奈川県立精神医療センター 参加費 無料 先着 200名 2月14日 締め切り

認知症シンポジウム ~認知症と共に歩む~

当事者の方と臨床でご活躍する医師の2名を講師にお迎えし、認知症について臨床や共生の観点からご講演いただきます。

講師
○認知症の予防の専門家
○40歳代からの認知症予防
○認知症と介護の専門家
小林博子先生

講師
○認知症の臨床
松浦謙一様

日時 令和7年3月1日 (土)

相談 12:00-12:50 講演 13:00-15:15 座談会 15:30-16:00

会場 情報文化センター6階 文庫ホール

お申し込み方法
鎌倉ホームページで申し込み
TEL:0467-822-0241

鎌倉市認知症高齢者等見守りシール利用事業

認知症高齢者等に対し、衣服や持ち物等にはることができる「見守りシール」の利用申請受付を令和7年1月より開始します。

この「見守りシール」を活用し、行方不明になった場合の早期発見及び安全確保を図るとともに、介護者の精神的負担の軽減を図ることを目的とした制度です。

対象者

次の全項目を満たす者を対象者とします。

- ア 鎌倉市に住民登録がある者
- イ 65歳以上の高齢者等で在宅生活をしており、認知症等により徘徊行動がみられる者
- ウ 鎌倉市徘徊高齢者SOSネットワークシステムに未登録の方は、鎌倉市徘徊高齢者SOSネットワークシステムへの登録も同時にご希望しております。問い合わせは鎌倉市市役所高齢者いきいき課まで

共創未来

鎌倉市見守りシール

「見守りシール」とは?

24時間365日OK 声かけしやすく

鎌倉市健康福祉部 福祉事務所 高齢者いきいき課
電話: 0467-61-3899

登録シールが重要!

- 事前受付 初期登録
- ラベルシール 貼付け
- QRコード 読取
- 読取通知 メール受信
- 情報の確認 現在地入力
- 発見通知 メール受信
- 伝言板でやりとり
- お迎えし帰宅

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
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
姿を名前にしたよ！



【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。

毎月第1金曜日に開催しています。※予定が変更になる場合あり
「会場での受付は10時15分からです」

開始時間：10時30分 2025年度予定
終了時間：11時30分 4月4日 5月2日 6月6日 7月4日
8月1日 9月5日 10月3日 11月7日
1回だけの参加も可能です。12月5日 2026年1月休み 2月6日 3月6日

【後援】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 ☎0467-43-5977

ふれあいセミナー



今回のセミナーは
椅子ヨガ

講師：介護予防運動指導員 尾崎氏

3月25日（火）14:00～15:30

会場：6+ cafe 参加費500円

【問い合わせ先】6+カフェ
TEL: 0467-91-7300



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）



Calendar showing dates for the first and third Mondays of each month from May to December.

地図・住所
鎌倉市
岩瀬634-4
いわせ
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
お問い合わせに出来ます。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】

令和7年3月20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

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! 3.11 (火) 10:00-11:00 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

共催：栄町担当民生委員 共催 参加費無料 申し込み不要

地域包括支援センターふれあいの泉 第71回

元気なシニアの健康教室

今日は体操を行います

日時：令和7年3月26日（水）
10:00～11:30

場所：栄町会館（栄町公園内）



内容：体操+ちこっと筋トレ
講師：中村都子氏
（大船地域で活躍されている先生です）

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

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あげるようになり、
転倒予防と筋バランスの改善に効果が期待できます。
人生100年時代を愉しく歩き抜く、新しいスタイルで歩きますか？

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きしろ

2024年度 鎌倉市障害理解啓発 市民向け講演会

「小さな『備える』
一緒に始めてみませんか」
～障害当事者目線でこれからの暮らしを考える～

障害のある方やご家族の中には、親しきあとに不安を感じていらっしゃる
方も少なくありません。
そんな不安に備えるために、鎌倉市では「鎌倉市地域生活支援拠点等整備
事業」が始まります。
いざという時も「わたし」が築いてきたつながりと共に暮らし続けるために、
いまからできる備えについて、当事者の方やご家族の体験や想いをお聞き
しながら、一緒に考えてみませんか。

日時：2025年（令和7年）3月9日（日）
午前10時00分～正午（予定）
（開場：午前9時30分）

【会場】 鎌倉市福祉センター2階 第1・第2会議室
（鎌倉市御成町20-21）（JR鎌倉駅西口 徒歩7分）
※会場へはできる限り公共交通機関をご利用ください

【対象者】 市内在住、市内在勤、市内在学 ※手帳持病、要配慮あり
【参加費】 無料 【定員】 100名

【第1部】当事者、ご家族が語る「私のピンチ」と「日頃の備え」
【第2部】「鎌倉市地域生活支援拠点等整備事業」とは
【第3部】他の地域の「備え」を知ろう

【登壇者】八重樫 謙さん（鎌倉市障がい者相談支援センター「センター長」）
・当事者・ご家族

※ 要予約で定員は、講演の申込み可能枠を超過して、FAXまたはメール、もしくはグループフォーム
にてお申し込みください。
協力：鎌倉市障害者支援協議会
連絡先：鎌倉市福祉センター（鎌倉市御成町1-1-6 第三広域会議室）
TEL: 0467-39-6122 FAX: 0467-39-6132
メール: soudanlen-net@kama-kikan.com
※本講演会は、鎌倉市の委託を受けた鎌倉市福祉情報支援センターが主催しています

医療と介護の相談

まず知ろう！
ひきこもりの相談窓口

みんなが生きやすい社会へ
講師：鎌倉市生活福祉課 援護担当

令和7年3月28日（金）
10時00分～11時30分

お話ししながら気になる所を聞けます！

予約なしで参加できます！
参加費は無料です

会場：今泉台町内会館 2F

【お問い合わせ先】
今泉台すけつと会 長谷川 ☎44-7598