



地域包括支援センター ふれあいの泉

平成29年7月 2号
地域包括支援センター
ふれあいの泉
鎌倉市今泉2-4-10
電話: 0467-43-5977
発行責任者: 松井敦子

ふれあい便り

第2号～夏号～

地域包括支援センターは
「高齢者(65歳以上)のよろず相談所」です。

地域包括支援センターふれあいの泉は
大船(1丁目～6丁目)・岩瀬・今泉・今泉台を担当しています。

今泉ふれあいサロン

一人暮らし高齢者(概ね65歳以上)を対象に行っている食事会。保健師による健康相談・ミニ講座・介護予防体操もごさいます。

日時: 偶数月第3木曜日
11:00～13:00

場所: みらいの種カフェ
今泉2-10-1

※8月、12月はカフェのお休み日があり開催日が変動します。

今泉台ふれあいサロン

一人暮らし高齢者(概ね65歳以上)を対象に行っている食事会。住民が自ら立ち上げたサロンで、お食事はすべて手作りで。ミニ講座、健康相談、皆さんで楽しく食卓を囲んでお話が盛り上がります。

日時: 奇数月 第2金曜日
11:00～13:00

場所: 6丁目クラブ
今泉台6-1-9

10数名の少人数
での食事会です。



ある日のメニュー

ちらし寿司
ひろうず
お吸い物

栄養バランスを
考えた献立で
お話も弾みます。

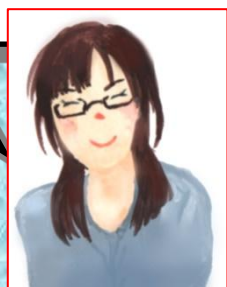




職員紹介



松井（管理者）
総合相談窓口
各職種の連携を図る
まとめ役です



板木（主任介護支援専門員）
介護保険の相談、総合的な
相談に応じます。



土屋（社会福祉士）
消費者被害・金銭管理・
高齢者虐待等、権利擁護
に関する相談に応じます。



中村（地域連携担当）
地域の情報収集・ネット
ワークづくり・地域ケア
個別会議の推進を行って
います。



小倉（保健師）
介護予防事業等で健康
維持と継続のため
のご相談に応じます。



私たち5名が専門分野の
知識を活かし
連携しながらチーム力で
皆様のお手伝いを
させていただきます。

認知症サポーター養成講座

認知症の正しい理解と早期の対応方法、
もしも家族が認知症になったらどんな
サポートが必要か等、地域包括支援セ
ンター職員がお伝えします。講座を受
講された方にはオレンジリングが贈呈
され、認知症サポーターとして承認さ
れます。

町内会、自治会・サロン等で開催希望
がございましたら気軽にご連絡下さい。



地域包括支援センターふれあいの泉 事業の紹介

介護予防教室

みんなで学ぼう失禁予防体操

～尿漏れなんて怖くない骨盤底筋を鍛えよう～

日時：平成29年7月24日(月)

14時～15時30分

場所：大船学習センター 第1会議室

講師：株式会社スペースケア 内田 忠夫氏(運動指導員)

* 事前に申し込みが必要です。43-5977小倉まで

「ふれあいセミナー」

地域包括支援センターふれあいの泉出前講座
生活に役立つ情報、健康講座を開催

場所：今泉台6丁目クラブ

毎月第4火曜日

14：00～15：30

開催予定日

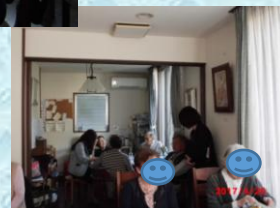
7月25日(火) 老後の住まいの選択肢

9月26日(火) 残夏を乗り切る栄養学

10月24日(火) 栄養補助食品の利用



第1回目は自分で測る
バイタルサイン
包括看護師と一緒に体温や
血圧の測定を行いました。



「医療と介護相談」 ～ひだまり倶楽部～

すけっと会主催

(地域包括支援センターふれあいの泉協力)

場所：今泉台町内会館 2F防災室

毎月第4金曜日

10：00～12：00

開催予定日

7月28日(金) 夏を乗り切る工夫

9月22日(金) 栄養補助食品の活用方法

10月27日(金) 食事の支度がつらい時



(4月28日)
転ばぬ先の福祉用具

正しい杖の使い方や住宅改修の
進め方等(株)山下コーポレーショ
ン上野氏よりご指導いただきました。

(5月26日)
在宅で薬局が出来ること

すばる中央薬局平田氏より、薬局が
窓口だけでなく在宅でも活躍している
ことをお聞きしました。





大船まつり出店 5月21日(日)



包括きしろ、ふれあいの泉との共同参加。今年はグリーンファーマシーみらいの薬剤師の方々にお手伝いいただきました。ありがとうございました。
107名の方にお越し頂き、健康相談を行うことが出来ました。血管年齢測定では「17歳」の評価にとびきりの笑顔で帰る方もいらっしゃいました。



くまモンの隣のフースで血管年齢と足趾力測定を行いました。
暑～い一日でした。

元気なシニアの健康教室

介護予防、健康体操の講座を開催。

共催：第7地区民生委員、児童委員
栄町町内会・包括支援センター

場所：大船栄町町内会館

次回：平成29年7月25日(火)

10：00～11：30

- ・夏を元気に過ごすための食生活についての話
- ・ラジオ体操のポイントとその効果

第1回目は地域包括支援センターと介護保険について説明した後、保健師より骨の健康についてお話ししました。

今回は「うさぎ薬局」さんにお手伝いいただき、骨密度を測定しました。測定した結果を基に包括看護師より個別にアドバイスをを行いました。



汗を流しながらの計測、ありがとうございました。測定の結果ではやはり骨密度が低い方が目立ったようです。

個別相談に看護師が応じている様子。皆様熱心に聞き入っていました。

