

ふれあい だより FUREAI DAYORI

2023年6月号◇ 第33号



6月は梅雨の時期。梅雨は、中国から「梅雨（ばいう）」として伝わり、江戸時代頃より「つゆ」と呼ばれるようになったのが起源だと言われています。

梅雨の漢字の由来には、次の二説あると言われています。一つ目は、カビの生えやすい時期の雨という意味。二つ目は「梅の熟す時期の雨」の意味で、元々「梅雨」であったという説である。梅雨の語源はいまだに未詳部分が多いと言われています。

もくじ

- | | |
|-------------------|------------------|
| ① 大船まつりで健康測定実施 | ⑦ さわやかセンターバス運行 |
| ② 鎌倉脳神経MRIクリニック見学 | ⑧ まごころサポート |
| ③ 大船家族会（仮称）新設に向けて | ⑨ おしゃべり会3年ぶりに再開 |
| ④ グループホームのぞみ開所 | ⑩ さわやかポールウォーキング |
| ⑤ 葬儀社への挨拶訪問 | ⑪ 地域の社会資源の紹介 |
| ⑥ 銀行への挨拶訪問 | ⑫ 地域包括支援センターについて |

鎌倉市地域包括支援センターふれあいの泉
発行日令和5年6月1日 発行者：地域連携担当 渡邊
住所：鎌倉市今泉2-4-10 TELL：0467-43-5977
<https://www.reijukai.or.jp/>



地域活動 実践紹介

大船まつりで健康測定実施

5月21日（日）の大船まつりに地域包括支援センターふれあいの泉、地域包括支援センターきしろ、みらい薬局大船店の3者で健康測定、健康相談を行いました。

今回用意した測定機器は①血管年齢②心と身体のバランス測定③脳年齢をご用意しました。希望される一連の測定を行った後に保健師・薬剤師にて総括して説明と日々の悩みごと等相談できる体制で臨みました。

高齢問わず、子どもや現役世代の方々も参加してくれて100名を超える方へ関わることができました。

自分の体調の話をも専門職から対面で時間をとって話すことは普段病院の先生以外ではあまりない機会だったかと思えます。来年以降も引き続き参加して地域の皆様に周知、貢献ができるようにしていきます。



鎌倉脳神経MRIクリニック見学

5月16日開院するにあたって5月12日鎌倉脳神経MRIクリニックの内覧会に参加してきました。

立地は鎌倉駅西口から徒歩30秒と好立地にあります。

鎌倉駅周辺の脳神経外科の病院としてMRI・CT検査が実施できる貴重な病院です。

また診断・検査だけでなく言語聴覚士と認知症ケア専門士の資格を持ったセラピストが認知症ケアを行います。

その他に主治医や医療関係者・地域へ関わることで継続した在宅支援ができる体制があります。

またクリニックに併設されている整体院「スキャプラ」と連携しており、投薬治療に依存せずに症状の根本的原因を改善することも推奨しています。

地域包括支援センターふれあいの泉も今後の地域への支援で協力できる関係性を今後も築いていきたいと思います。



地域の最新情報
紹介コーナー

大船家族会（仮称）新設に向けて

地域包括支援センターふれあいの泉では日頃地域の皆様からの相談を受けております。

その中で介護をされているあるご家族の方より

「他の人はどんな介護をしているのかしら」という質問がありました。介護はご家庭内で行われることが多い側面から他の人の様子が見えづらい一面があります。

そこで、介護に向き合いたいご家族に向けて何か取り組むことができないのかと考え、「介護に悩んでいるのは私だけじゃないんだ」という気持ちももてる大船家族会（仮称）を企画することにしました。今回は「まず始めてみよう」という気持ちから3回シリーズにて開催を予定しております。開催される中で参加者の皆様の意向を擦り合わせながら今後の本格始動に向けて参加者の皆さんと共に移行していきたいと思っております。

グループホームのぞみ開所

6月1日に鎌倉市関谷に「グループホームのぞみの家 鎌倉」が開所します。特定非営利活動法人のぞみはグループホーム、。訪問介護、居宅介護支援を横浜市、藤沢市等で事業を展開しており、今回鎌倉市に始めて展開することになりました。

5月24日に内覧会へ見学に参加してきました。

施設は2階建ての9床・9床で上下に分かれております。1階には介護を要するようになって入浴ができる機械浴が整備されています。その他室内には元々事務所として使用するスペースを地域の方々が利用できる様に整備されているため今後会議やボランティアとして活動ができるようになっていきます。またカラオケができるように設備が整っているため利用者の方々が日々の楽しみとして利用できるように期待できます。

2023
3回シリーズにて開催！
定員10名
参加費無料！

まずは走り始めてみたいと思います！

大船家族会（仮称）

地域包括支援センターふれあいの泉では介護に向き合っているご本人・ご家族の皆様に向けて家族会（仮）を始めます。ぜひ関心のある方はご参加ください！（単発での参加可能）

日時と内容	1	2	3
日時	令和5年 7月20日（土）10:00-11:30	令和5年 8月24日（木）10:00-11:30	令和5年 9月21日（木）10:00-11:30
内容	1.認知症について「知ってみよう！」 講師：地域包括支援センターふれあいの泉 2.どういった困りごとがあるか共有しよう	1.頑張らない介護について「考えてみよう！」 講師：グループホームえん 2.会の名前を決めよう	1.他の家族会について「話を聞いてみよう！」 講師：かまくらりんどうの会 2.今後の開催について決めよう

場所 パナソニックエッセイフリーンシップ鎌倉
鎌倉市大船2-17-10
※お隣手賀原ワンセイト立さんがある場所です

申し込み先
鎌倉市地域包括支援センターふれあいの泉
鎌倉市今泉2-4-10 0467-43-5977

裏面にも詳細が記載しております

グループホーム
のぞみの家 鎌倉
6/1 オープン

内覧会開催

参加随時受付中

5/21日 24水
9:00-17:00

相談会
11/11まで

安心・安全・快適な
福祉サービスの提供

参加受付・詳しい情報など
お気軽にお問い合わせください
TEL 0467-84-7183
のぞみ 鎌倉

グループホームのぞみの家 鎌倉
https://amakura.nozomi.npo.org/

駐車場あり

地域団体への 周知活動

葬儀社への挨拶訪問

5月26日に地域の葬儀社へ地域包括支援センターふれあいの泉・きしろにて挨拶訪問してきました。

挨拶のキッカケとして人が亡くなった時に今後について悩まれることがあり、その際に葬儀社の方から地域包括支援センターを知ってもらうことでその後の生活の支援等を切れ目なく関わっていくことができるのではないかと考えたからです。

実際に挨拶に行くと担当者の方から「身寄りがいなくなってしまう方等もいて、亡くなった後のこと等対応で悩むことがある」とのお話がありました。

今後可能であれば地域包括支援センターのチラシを利用者様・ご家族様等にお渡しできるか会社にて検討していただけることになりました。今後も周知活動を進めていきます。



銀行への挨拶訪問

5月10日大船地域の銀行へ挨拶で訪問をしてきました。

お金を降ろさずにキャッシュレスで決済できる時代になっていますが、窓口に来られて手続きをされる方もいます。窓口での対応時に認知症や精神疾患と思われる方々への関わり方に悩むこともある一方で、来られた方には誠実に対応されたい銀行の方への想いもあるとのこと。地域包括支援センターはこの思いを大切にできる様対応に苦慮している方々がいれば連絡をもらい、連携して関わっていく旨をお伝えしました。

銀行には地域包括支援センターのパンフレットを置いていただき、日々の生活で困りごとがある方にはスタッフの方からお渡しすることで利用者様の想いを受け止められる銀行になります。またこの活動が広がることで地域の皆様が住みやすい町に繋がっていくのではないかと思います。



みんなの地域の
社会資源①

今泉さわやかセンター バス運行

大船地域にお住まいの方が利用されている今泉さわやかセンター。実は今泉さわやかセンターでは足腰が弱くなって通えなくなってしまう方等に向けて送迎のバスを運行しています。家で終日過ごす生活から一歩外に出ていく習慣を作るキッカケには是非ご関心ある方は事前登録が必要です。お問い合わせください。

送迎ワゴン車運行ルート
(次のルートを8回巡回)

- 1 今泉さわやかセンター
- ↓
- 2 湖畔商店街バス停付近
- ↓
- 3 半僧坊下バス停付近
- ↓
- 4 吉ガ沢公園
- ↓
- 5 地蔵前ロータリー
- ↓
- 6 りす公園 (今泉小学校下)
- ↓
- 7 福泉バス停付近
- ↓
- 8 中町バス停付近
- ↓
- 1 今泉さわやかセンター

今泉さわやかセンター ワゴン車送迎時刻表

時刻	出発地	到着地
9:00	今泉さわやかセンター	湖畔商店街
9:05	湖畔商店街	半僧坊下
9:10	半僧坊下	吉ガ沢公園
9:15	吉ガ沢公園	地蔵前ロータリー
9:20	地蔵前ロータリー	りす公園
9:25	りす公園	福泉バス停
9:30	福泉バス停	中町バス停
9:35	中町バス停	今泉さわやかセンター

(※上記時刻は所要時間です。乗降時間を含めると前後5分程度遅延する場合があります。)

【問い合わせ先】

今泉さわやかセンター
0467-45-4611

シニアサポート まごころサポート

5月29日「まごころサポート鎌倉逗子葉山カヤック店」の斎藤店長が来所され、シニアサポートサービス「まごころサポート」について説明をしていただきました。

昨年より地域資本主義を進めていくために人と人とのつながりを意識した高齢者世代の取り組みとして今年の4月から始まりました。

介護保険では対応できない部分を主としてコンシェルジュ（案内人）を派遣して簡単なサポートを有料で行っています。気になる方は地域包括支援センターふれあいの泉までお問い合わせください。

まごころサポート

シニア向け生活支援サービス「まごころサポート」のご案内

こんにちは、まごころサポートです。

コンシェルジュ（案内人）を派遣して簡単なサポートを有料で行っています。

お問い合わせ先：ふれあいの泉

サポートメニュー 一覧

1. 生活支援サービス

2. 生活相談

3. 生活相談

4. 生活相談

5. 生活相談

6. 生活相談

7. 生活相談

8. 生活相談

9. 生活相談

10. 生活相談

11. 生活相談

12. 生活相談

13. 生活相談

14. 生活相談

15. 生活相談

16. 生活相談

17. 生活相談

18. 生活相談

19. 生活相談

20. 生活相談

21. 生活相談

22. 生活相談

23. 生活相談

24. 生活相談

25. 生活相談

26. 生活相談

27. 生活相談

28. 生活相談

29. 生活相談

30. 生活相談

31. 生活相談

32. 生活相談

33. 生活相談

34. 生活相談

35. 生活相談

36. 生活相談

37. 生活相談

38. 生活相談

39. 生活相談

40. 生活相談

41. 生活相談

42. 生活相談

43. 生活相談

44. 生活相談

45. 生活相談

46. 生活相談

47. 生活相談

48. 生活相談

49. 生活相談

50. 生活相談

51. 生活相談

52. 生活相談

53. 生活相談

54. 生活相談

55. 生活相談

56. 生活相談

57. 生活相談

58. 生活相談

59. 生活相談

60. 生活相談

61. 生活相談

62. 生活相談

63. 生活相談

64. 生活相談

65. 生活相談

66. 生活相談

67. 生活相談

68. 生活相談

69. 生活相談

70. 生活相談

71. 生活相談

72. 生活相談

73. 生活相談

74. 生活相談

75. 生活相談

76. 生活相談

77. 生活相談

78. 生活相談

79. 生活相談

80. 生活相談

81. 生活相談

82. 生活相談

83. 生活相談

84. 生活相談

85. 生活相談

86. 生活相談

87. 生活相談

88. 生活相談

89. 生活相談

90. 生活相談

91. 生活相談

92. 生活相談

93. 生活相談

94. 生活相談

95. 生活相談

96. 生活相談

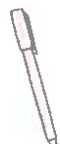
97. 生活相談

98. 生活相談

99. 生活相談

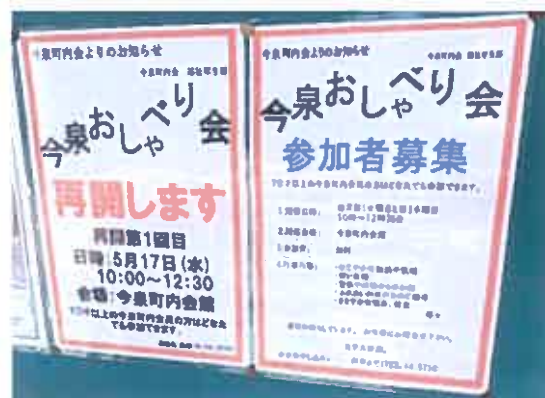
100. 生活相談

みんなの地域の
社会資源②



今泉おしゃべり会3年ぶりに再開

5月17日に今泉町内会館で町内会が企画しているおしゃべり会が3年ぶりに開催されました。参加者は10名程度の方が参加され、改めて駐在所の生駒様から詐欺被害が出ている旨の説明があり、地域包括支援センターふれあいの泉でも軽く体操をしながら、広報誌を配布し、周知致しました。参加者方からは「他の人が来るなら来ようかと思っていました」と様子を見ているお声もあり、以前の参加人数に戻るには時間がかかるかもしれませんが地域の活動が再開していけるように協力していきます。おしゃべり会は毎月第1・3水曜日10:00~12:30今泉町内会館で開催しています。参加申し込みは 44-5716 西澤様が担当です。



さわやかポールウォーキング

5月4日に笠間通り町内会館さわやかポールウォーキングに参加してきました。開催場所は横浜市栄区になりますが地域問わず参加できる会となっています。そのため隣接している岩瀬や大船地域の方は参加できる範囲でもあります。コースはA・B・Cと強度が分かれており、運営側で先導してくれるため自分のペースに合わせたコースを選んで参加することができます。参加者も増加傾向にあり、見学体験は無料となっております。ご関心ある方はご参加ください。(ポールはレンタル代100円)参加申し込みは 045-890-0800笠間地域ケアプラザまで

さわやかポールウォーキング

笑顔・健康・仲間づくりのポールウォーキング
歳を重ねても若々しい姿勢を保つことを目標にレッツゴー！
笠間町公園 いたち川フロムナートを歩こう

活動日時 毎月第1・3木曜日
10時~11時半
集 合、通り町笠間会館
参加費：100円
(傷害保険、事務経費等)
その他、荷物はリュック等に入れ、動きやすい格好で。
*自宅での検量、トイレを済ませてお集まりください。
持ち物 水分、汗拭きタオル、ポール
*ポールをお持ちでない方は、お貸しします。(有料)



入会希望の方は、ご連絡ください。だましても受付いたします。



主催：さわやかポールウォーキングクラブ(後援)
<問い合わせ・申し込み先>
後援 笠間地域ケアプラザ 045 (890) 0800
協力 笠間通り町町内会

地域の通いの場
について

地域の社会資源について紹介

主催：鎌倉市地域包括支援センターふれあいの泉

健康測定会

開催場所
五社稲荷神社

日時：令和5年7月26日（水）
14:00～15:30

会場：五社稲荷神社
住所：鎌倉市岩瀬1399

内容：①測定機器による健康測定
（血圧・骨密度・握力測定）
②介護保険について説明

講師：共創未来大船薬局 松下氏
定員：10名程度 参加費：無料

健康づくり・介護予防講座

初心者ヨガ教室

日時：6月15日、29日、7月6日
全3回 木曜日
10:00～11:30 男性もぜひ

会場：大船学習センター 3階集会所
住所：鎌倉市岩瀬1399

内容：ヨガの基礎から、呼吸法やポーズの正しいやり方まで、初心者の方でも安心して参加できる講座です。

講師：YOGA INSTITUTE 代表 小宮野 由香氏
会場：大船学習センター 3階集会所（大船2-7-8）
定員：10名程度 参加費：100円（お茶代別）

【お問い合わせ・申し込み先】
大船学習センター 0467-43-1191（水）10:00-12:00
地域包括支援センターふれあいの泉 0467-43-5977 担当：西島

主催：大船地区ボランティアセンター

みんなのサロン

開催日
7月4日（水）
13:00-14:30

ストレッチ・セルフマッサージ！

肩や首、デコルテにかけての詰まりやこりを取るストレッチ
マッサージをした後に、お顔のマッサージ！

セルフマッサージはご自身で始められる取り組みではありますが始めようと思ってもどういった効果ややり方があるのか理解が難しくなってしまうかと思いますが、個々である小宮野と一緒のリフレッシュしてみませんか？

講師：鍼灸治療院 Lauree 小宮野 由香氏
会場：大船学習センター 3階集会所（大船2-7-8）
定員：10名程度 参加費：100円（お茶代別）

【お問い合わせ・申し込み先】
大船学習センター 0467-43-1191（水）10:00-12:00
地域包括支援センターふれあいの泉 0467-43-5977 担当：西島

【令和5年度】健康講座

元気ツム

元気ツム大船のみが講師で来てくれます！
みんなが楽しく体を動かしてみませんか？

【令和5年度年間スケジュール】

7月21日（金）10:00～11:00	元気ツム
9月15日（金）10:00～11:00	元気ツム
11月17日（金）10:00～11:00	元気ツム
令和6年1月19日（金）10:00～11:00	元気ツム
3月15日（金）10:00～11:00	元気ツム

会場：鎌倉市岩瀬1-25-8 大船学習センター 3階集会所
定員：10名程度 参加費：無料

共催：第7地区民生委員 児童委員
地域包括支援センターふれあいの泉 第51日

参加費無料
申し込み不要

元気なシニアの健康教室

健康測定会

日時：令和5年6月28日（水）
10:00～11:30

場所：栄町内会館（栄町公園内）

内容：健康測定と健康セミナー予定しています
講師：共創未来大船薬局 薬局長 松下氏

【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

元気なときだからこそ備える
遺言・終活について

～終活の上手な進め方とは～

生前準備

まずは！
できることから
始めてみよう！

日時：令和5年6月16日（金）14:30～16:00
場所：大船学習センター3階集会所
講師：神奈川県司法書士会 横須賀支部
定員：10名限定（事前予約制）
費用：無料

【申し込み先】
地域包括支援センター
ふれあいの泉
担当：渡邊 43-5977

意見交換しながら行きます！

地域の居場所
さっちゃんち

おうちからは、大船まで車で15分、徒歩10分。9時～17時に開催するさっちゃんちの居場所です。地域の居場所の充実を目指してまいります。

鎌倉市岩瀬1-25-8
地図はこちら

イトヨーカドーから徒歩7分
砂神橋から徒歩5分 早鳥バス停から徒歩7分

毎週火・木曜日9:00～17:00 自由利用日
第3土曜日（鎌倉市立図書館、鎌倉市立図書館）
第3土曜日はニコルズ（お弁当販売、親子交流）

予約なしで気軽に立ち寄ってください 運営協力金200円

【お問い合わせ先】
お問合せ先 0467-43-5977

会員募集

元気アップ体操サークル

令和4年8月にスタートの新しい体操サークルです

楽しく体を動かし、心も身体もほぐして
スッキリ・リフレッシュさせませんか。

指導者：黒田智美先生（元気アップ体操トレーナー）
活動日時：毎月第2・第4月曜日の13:30～15:00
活動拠点：今泉さわやかセンター 体育館
会費：活動参加1回につき500円
入会金・月次会費はなし

会員状況：9名（女性5名 男性4名）
持ち物：上履または運動靴、タオル、飲み物、マスク

連絡先 水戸園夫 tel 0467 46 5256 080 5027 0212

松竹大船サロン

みんなて楽しく体を動かして
運動不足を解消しましょう！

講師：元気アップ体操トレーナー黒田智美 先生 定員：10名程度 参加費：150円

会場：パナソニックエイジフリーショップ鎌倉2F
持ち物：タオル、飲み物 参加費 1回500円 定員：15名

開催予定日（令和5年度）途中で変更になる可能性があります
第2・4水曜日10:00～11:30 開催予定

4月 13日 - 21日	5月 13日 - 21日
6月 13日 - 21日	7月 13日 - 21日
8月 13日 - 21日	9月 13日 - 21日
10月 13日 - 21日	11月 13日 - 21日
12月 13日 - 21日	1月 13日 - 21日

【会場地図】
住所：大船2 17-19

みなさん知っていますか？

ちいき ほうかつ しえん
 地域 包括 支援 センターは
 鎌倉市から委託を受けている公的な相談機関です

高齢者と地域住民の方へ

高齢に関する困りごと

お気軽にご相談ください

ひとり暮らし 続けられるか心配
 家族の介護 どうしたらいいの
 親が認知症 かもしれない
 終活について 気になる
 介護保険サービス 利用したい
 近所の高齢者 最近見かけなくて心配
 いつまでも 元気でいたい
 誰かと話せる 場所がほしい
 お隣の新聞が たまってきている

鎌倉市の「地域包括支援センター」をご利用ください

地域包括支援センターは地域の見守り活動をしています。

地域包括支援センターは「高齢者・地域のよろず相談所」です。保健師（看護師）、社会福祉士、主任ケアマネジャー、地域連携担当者が高齢者・高齢者を取り巻く環境の不安や相談に対応することで、地域住民が住み慣れた地域であんしんして生活できるように必要な支援を行います。

お住まいによって担当する地域包括支援センターが異なりますので裏面をご確認ください。

高齢者・地域見守りネットワーク
さわやかなまち 鎌倉

担当地域をご確認ください！

あなたの町の地域包括支援センター

地域包括支援センターは鎌倉市から委託を受けている公的な相談機関です。秘密保守のうえ、相談支援にあたります。

	包括支援センター名	担当地域	開所時間
鎌倉	鎌倉市社会福祉協議会 〒240 18-10 ☎61-2600	十二所 二所堂 四所門 倉ノ下 扇ガ谷 小町 御成町 浄明寺	月曜日から金曜日 8:30～17:15 (祝祭日を除く)
	鎌倉みしろ 村本庫1-8-6ビル・ラ・エスモール103 ☎40-4434	大町 村本庫	月曜日から土曜日 9:00～17:30
腰越	鎌倉静養館 由比ガ浜 4-4-30 ☎23-9110	由比ガ浜 目黒町 飯島 長谷 坂ノ下 橋本寺 稲村ガ崎	月曜日から土曜日 8:30～17:30 (祝祭日を除く)
	聖テレジア 御膳1-2-1 ☎36-1581	腰越(一丁目から五丁目) 七ヶ丘 洗心 淨西 七ヶ丘公園	月曜日から土曜日 8:30～17:00
深沢	聖テレジア第2 栄 402-184 ☎38-6612	腰越(一丁目から五丁目) 神 西除堂 手取 鎌倉山	月曜日から土曜日 8:30～17:00
	みどりの福祉会 常盤 165-8 ☎62-0666	腰越(一丁目から五丁目を除く) 幸分(一丁目から三丁目を除く) 上町原 常盤 釜淵	月曜日から土曜日 8:30～17:00 (祝祭日を除く)
大船	滑南福祉会 山崎 1202-1 ☎41-4013	腰越(一丁目から五丁目) 幸分(一丁目から三丁目) 山崎	月曜日から土曜日 8:30～17:00 (祝祭日を除く)
	みしろ 大船 1273-1 ☎42-7503	台(一丁目を除く) 大船(一丁目・六丁目を除く) 小針町 山ノ内 高野	月曜日から土曜日 9:00～17:30
玉縄	ふれあいの泉 今泉 2-4-10 ☎43-5977	大船(一丁目・六丁目) 岩瀬 今泉 今泉台	月曜日から土曜日 8:30～17:00
	ささりんどう鎌倉 城崎 270-2 ☎42-3702	台(一丁目) 橋本 玉縄 橋本 城崎 関谷	月曜日から金曜日 9:00～18:00 (祝祭日を除く)

☎相談は、お電話、ご自宅への訪問、または地域包括支援センターへ直接お越しいただいても大丈夫です。

地域包括支援センターに関する問い合わせ
 鎌倉市高齢者いきいきいきいき福祉担当 ☎61-3899

地域包括支援センター
 ふれあいの泉では
 太船1～6丁目・岩瀬・今泉・今泉台
 を担当しています。

