

ふれあい だより FUREAI DAYORI

2023年7月号◇ 第34号



7月のお花でもあるアサガオについて紹介します。アサガオの名前の由来は、早朝に花を咲かせる特徴からとされています。日本のアサガオは奈良時代に唐から渡来した植物。朝に花を咲かせ、日が暮れるにつれてしぼんでしまう様子から、「朝の美人の顔」に例えたそうです。

アサガオ全体の花言葉は、「愛情・結束・明日もさわやかに」などです。様々な色が豊富なアサガオには、色によって花言葉が異なるとされています。

- ① ツクイ鎌倉湘南深沢デイサービス 先行内覧会
- ② 傾聴かまくらの活動をご存じですか？
- ③ 大船梅田町生き生き会にお邪魔しました
- ④ メンタル鎌倉ホスピタル主催 座っ来場楽んに参加
- ⑤ 未病センターかまくらをご存じですか？
- ⑥ 今月開催予定のイベントについて紹介

もくじ

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7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
過去のふれあい便りはホームページに掲載しています



地域の社会資源
の紹介①ツクイ鎌倉湘南深沢
デイサービス先行内覧会

6月29日にツクイ鎌倉湘南深沢デイサービスで内覧会が開催され、8月1日のオープン前に見学に行ってきました。

ツクイといえば介護事業を始めて35年と長年続けている会社でデイサービスの拠点は日本で560か所と業界トップです。

事業所は常盤の深沢学習センターの裏に位置しています。1日60名と大人数の利用でもあることから室内はとても広く明るい雰囲気。壁沿いには機能訓練のための機械や道具等が配置されています。厨房や静養室なども施設内にあります。

ツクイのデイサービスの**特徴は4つ**あります。

①**入浴**：安全に配慮した手すり付きの大浴槽や一般浴、車いすのままでも入れる特殊浴槽を設置しています。

②**食事**：介護食にも対応可能な昼食として栄養バランスに配慮した食事で噛む力や飲みこむ力が弱くなった方でも召し上がれます。

③**機能訓練**：お1人おひとりに合わせた機能訓練として高齢による衰弱、骨折・転倒の予防を意識して強化しています。

④**年中無休**：365日営業のデイサービスとして土・日・祝日・ゴールデンウィーク、お盆、年末年始も休まず営業し、毎日の生活をサポートしています。その他**ボードゲームを100種類**の中で選んで挑戦していくと施設内独自の通貨が入手できます。ゆくゆくは何か商品と交換することが可能になり、遊び心の一面も見られてます。

ツクイ鎌倉湘南深沢
2023
8/1
予定

デイサービス
オープンのご案内

ツクイのデイサービスが鎌倉市にオープンします

▶オープン前のお問い合わせ・連絡先

ツクイ鎌倉湘南深沢
☎0467-42-0505

0467-47-6460

現地会場 〒248-0022 鎌倉市常盤125

株式会社ツクイ



地域の社会資源
紹介②傾聴かまぐらの活動を
ご存じですか？

傾聴かまぐらは“心のふれあいボランティア”としてよりよい“お話相手”を目指して日々自己研鑽に励みながら鎌倉市内で活動されています。

在宅の「独居者または日中独居者」を対象として利用の際には**社会福祉協議会・地域包括支援センター・居宅介護支援事業所・相談支援事業所等からの依頼を原則にお受けしています。**

訪問ボランティアは約1時間お話相手。

費用は無料ですが交通費の実費（上限500円）をご負担いただきます。

利用にあたっては事務局に相談のうえ、お申込みいただきます。

事務局担当者：廣中（ひろなか）

電話：090-3877-9923

FAX：0467-95-7168

また鎌倉市岩瀬にある地域の居場所さっちゃんちにも傾聴かまぐらが第1火曜日以外は10時～12時で常駐しています。訪問ではなく、通いでお話相手を希望がありましたらご利用ください。場所等の詳細希望がありましたら地域の居場所さっちゃんちへ直接相談か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。

ボランティアグループ
「傾聴かまぐら」

（お問い合わせ・申込先）
事務局 代表 廣中 奈美

TEL 090-3877-9923 FAX 0467-95-7168

Mail kanchokamakura@kkskiki Outlook.jp

私たち「傾聴かまぐら」は、「心のふれあいボランティア」として、鎌倉市及び近隣地域のご利用者様に寄り添い、「お話し相手」になることで、潤いと張り合いのある生活をお過ごしいただけるようお手伝いしたいと考えています。

よりよい「お話し相手」を目指して、毎月の定例会、勉強会などで自己研鑽に励みながら、傾聴ボランティア活動を行っています。

（ご利用対象者）

- 高齢者施設・医療施設・通所施設などで「お話し相手（傾聴）」を望まれる方
- 在宅の「独居者または日中独居者」
在宅の場合 社会福祉協議会、地域包括支援センター及び居宅介護支援事業所等の社会福祉士・ケアマネジャー・相談業務従事者様等からの依頼を原則とさせていただきます。

（訪問等）

- 訪問ボランティアは 約1時間のお話し相手を致します。
（訪問回数・曜日などは別途ご相談させていただきます）
- 訪問可能日は 原則 月～金 10時～16時（祝祭日・年末年始を除くです）
- 費用は無料ですが、交通費の実費（上限 500円）をご負担いただけます。

（その他）

- ご利用者様の個人情報については守秘義務を厳守します。
- 生活援助・身体介助は行いません。
- 茶事などのお心遣いはご辞退いたします。
- 党料・政治・宗教などの活動は行いません。



（利用のしかた）

- 事務局に電話・FAX・メールでご相談のうえ、お申込みいただけます。
- その際、「申込書」をお送り致しますので、「申込書」に記入いただき、ご提出ください。受付後、訪問活動をお引き受け致します場合は、日時等詳細をご相談させていただきます。

私たちへのご要望・ご希望など遠慮なく事務局にお寄せ下さい！



話したいことありませんか。
聴いてほしいことないですか。

私たち傾聴ボランティアは、あなたさまがお話したいことを聴かせていただく、いわばお話し相手です。
お聴きするだけで、助言などは致しません。聴いたことは秘密にします。心にたまっていることや気になることアレコレ何でも話してころをすこ～し軽くしてみませんか。

私たち「傾聴かまぐら」は、傾聴ボランティア養成講座を受講した者で構成されています。

【お問い合わせ】

地域の居場所さっちゃんち
（毎週火、木曜日、第3土曜日運営）



地域の活動
報告①大船梅田町活き生き会に
お邪魔しました

6月17日に梅田町内会の方で開催されている梅田町活き生き会に参加してきました。会場は行政センター3階の大船学習センター。今回で第119回と長年続いている会です。立ち上げの際に地域包括支援センターの職員が関わって現在も後方支援を続け、結果として住民主体で継続的に開催することができています。

コロナの中では中々対面での開催ができず、お休みすることもありましたが今回も対面が無事に開催することができました。感染予防対策は引き続き用心しています。

当日内容としては参加者の中からピアノ・ハーモニカ演奏があり、一緒に歌う時間を共有することで楽しむことができました。また、覚えてきた内容を参加者から軽い体操を実践する等自分たちで工夫しながら介護予防の取組みにもなっていました。

参加者同士の近況や楽しかったことを報告し合うことでお互いに刺激や新しい情報を交換できるためコロナ禍で会話する機会が減っていましたが改めて交流する場面が再開できて良かったと思います。


梅田町内会の皆さま #119

活き生き会 みんな来

て

6月17日(土) 14:00~16:00 行政センター3F

◎ **皆さん～おげんき**


お元気なお声を♡ 

そろそろ始めよう

- ・・ピアノ・ハーモニカ演奏
- ・・歌も歌おう・体操もしよう
- ・・あなたの「お楽しみ」は・・・みんな

で話そう

みなさん コロナにまだまだ用心して 集まりましょう



- ① (入退室時) 手指消毒
- ② (室内) 全員マスクを着用

着席は間隔をあけて 近づいての会話を避ける



地域の活動
報告②メンタル鎌倉ホスピタル主催
座っ来場楽んに参加

6月18日に鎌倉市福祉センターにて開催されている集えるカフェの座っ来場楽ん（ざっくばらん）に参加してきました。


今回主催されたのは認知症疾患医療センターでもあるメンタルホスピタル鎌倉山です。

当日は認知症に関心のある方を対象として当事者やご家族、支援機関等様々な参加者が来られました。

スタッフ側はオレンジ色のエプロンを着用し参加者に声かけやコーヒーやお菓子などを提供してくれています。参加者同士で会話する機会もあれば支援機関と関わり、相談をお受けする形式になる方もいて、過ごし方はそれぞれ異なりました。

途中スタッフ側がギター演奏で場を賑やかにしてくれ、途中出入りはありましたがあっという間にお時間となりました。

次回は8月頃に開催予定となっております。次回開催の内容も現在調整中です。ご関心ありましたらまた周知致しますので是非ご参加ください。



集えるカフェがオープンします!
ざっくばらん
座っ来場楽ん



認知症に関心のある方なら、どなたでも集える場所です。当事者、家族、支援者の垣根なく、おいしいコーヒーでも飲みながら気軽に話せる場になりたいと思い、カフェの名前を「座っ来場楽ん（ざっくばらん）」にしました。みなさまとのご縁を願い、当日を楽しみにしています。お問い合わせの上、ぜひ、ご来場ください！

6月18日(日)14:00～16:00
鎌倉市福祉センターにて開催
参加費無料です



鎌倉市福祉センター

中央図書館

御成小学校

鎌倉市役所

ふれあい
鎌倉ホスピタル

鎌倉山



駐車場は台数に限りがあります。近隣にあるコインパーキングのご利用をご検討ください。

至 JR 蓮子駅

西口

JR 鎌倉駅

JR 横須賀線 鎌倉駅西口 徒歩 10 分

お問い合わせ・・・メンタルホスピタルかまくら山 0467・32・2550



地域の情報
紹介コーナー

未病センターかまくらを ご存じですか？

未病センターかまくらは老人福祉センターの1階に位置し「未病を改善するための取り組みを応援する場所」として2018年1月にオープンしました。

未病とは人間のからだは「ここまでが健康、ここからが病気」と明確に区別できるものではありません。この健康と病気の間で連続的に変化する状態を未病といいます。改めて役割をご説明します。

未病センターかまくらでは主に3つの役割があります。

①みえる

健康がみえる取り組みとして施設内に血管年齢&ストレス度、貧血、肺年齢、血圧、身長、体組成、骨密度測定等が無料で利用できます。

②つながる

健康につながる取り組みとして情報コーナーにてウォーキングマット、未病や健康づくりに関する情報や各種パンフレットをご覧いただけます。また講座、イベントのお知らせをしています。

③わかる

健康のことが分かる取り組みとして健康についての相談・アドバイスを受けれます。内容例としては測定結果に基づき保健師、栄養士からバランスの良い食事を学ぶことができます。

気になる方は**市民健康課 0467-61-3946** までお問い合わせください！

未病センターかまくらの3つの役割

- みえる** 健康がみえる取り組みとして施設内に血管年齢&ストレス度、貧血、肺年齢、血圧、身長、体組成、骨密度測定等が無料で利用できます。
- つながる** 健康につながる取り組みとして情報コーナーにてウォーキングマット、未病や健康づくりに関する情報や各種パンフレットをご覧いただけます。また講座、イベントのお知らせをしています。
- わかる** 健康のことが分かる取り組みとして健康についての相談・アドバイスを受けれます。内容例としては測定結果に基づき保健師、栄養士からバランスの良い食事を学ぶことができます。

行ってみよう！未病センターかまくら
2018年1月OPEN!!

未病センターとは・・・

未病ってなに？

健康 = 未病 = 病気

パンフレットもあります

地域の通いの場
について

今月開催予定のイベントについて紹介
参加の際はご連絡ください

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 令和5年 7月20日(木) 10:00~11:30
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
 - ② 令和5年 8月17日(木) 10:00~11:30
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
 - ③ 令和5年 9月21日(木) 10:00~11:30
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

裏面にも詳細が記載しております。

場所 バ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)
※老舗手芸屋サンサイトウさんがあった場所です

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



夏バテ対策

効果的な食事・水分・塩分の摂取方法

【講師】
湘南おおふな認定栄養
ケアステーション
管理栄養士
雨宮 英子氏

今年も一段と暑い夏がやってきます。一緒に夏に向けて話し合い、備えてみませんか?

座談会形式の講座
暮らしのことはじめ



日時
7月18日(火)
10:30~12:00 開催

費用 運営協力金:500円 (お土産付き)

場所 地域の居場所さつちゅんち 鎌倉市岩瀬1-25-8

主催 地域の居場所さつちゅんち 地域包括支援センターふれあいの泉 共催

申し込み 地域包括支援センターふれあいの泉 (火・木曜日、第3土曜日)

第52回 元気なシニアの健康教室

参加費 無料

日程 2023年7月26日(水)
時間 10:00~11:30
講師 フレアス在宅マッサージ鎌倉施術所 根本 英之 氏
内容 介護予防体操
会場 栄町会館

当日飛び込み参加可能です!

事業所情報

フレアス在宅マッサージ鎌倉施術所は大船2丁目に事業所があり、普段はご自宅へ訪問して鍼・灸・マッサージの施術を行う事業所になります。

開催への想い

専門家と一緒に体操を行うことで知識と実践的な指導の両方の面で理解できます。



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

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
会場
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 集会室
住所:鎌倉市岩瀬1399

内容:①測定機器による健康測定(血管・骨密度・**肌年齢!**)
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



公共交通機関でお越しください。



申し込み先:鎌倉市地域包括支援センターふれあいの泉
担当:渡邊 0467-43-5977

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

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。
秘密厳守のうえ、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 御成町 18-10 ☎ 61-2600	十二所 二階堂 西御門 雲ノ下 葛が谷 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)
	鎌倉きしろ 材木座 1-8-6ヴィラ・エストリアル 103 ☎ 40-4434	大町 材木座	月曜日から土曜日 9:00～17:30
腰越	鎌倉静養館 由比が浜 4-4-30 ☎ 23-9110	由比が浜 荻ノ町 佐谷 坂ノ下 極楽寺 稲村崎崎	月曜日から土曜日 8:30～17:30 (祝祭日を除く)
	聖テレジア 腰越 1-2-1 ☎ 38-1581	腰越 (一丁目から五丁目) 七里ヶ浜東 津西 七里ヶ浜	月曜日から土曜日 8:30～17:00
深沢	聖テレジア第2 津 602-184 ☎ 38-6612	腰越 (一丁目から五丁目を除く) 津 西鎌倉 手広 鎌倉山	月曜日から土曜日 8:30～17:00
	みどりの園鎌倉 常盤 165-8 ☎ 62-0666	横原 (一丁目から五丁目を除く) 寺分 (一丁目から三丁目を除く) 上町屋 常盤 富田	月曜日から土曜日 8:30～17:00 (祝祭日を除く)
大船	湘南鎌倉 山崎 1202-1 ☎ 41-4013	横原 (一丁目から五丁目) 寺分 (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)
	きしろ 大船 1273-1 ☎ 42-7503	台 (一丁目を除く) 大船 (一丁目～六丁目を除く) 小袋谷 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 城廻 270-2 ☎ 42-3702	お (一丁目) 岡本 玉縄 榑木 城廻 関谷	月曜日から金曜日 9:00～18:00 (祝祭日を除く)

ご相談は、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先
鎌倉市高齢者いきいき課いきいき福祉担当 ☎ 61-3899

【発行年度】
令和7年7月現在

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
親が認知症 かもしれない
家族の介護 どうしたらいいの
終活について 気になる
介護保険サービスを利用したい
お隣の新聞が たまってきたり
いつまでも 元気でいたい
誰かと話せる 場所がほしい

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。

住み慣れた地域であんしんして生活できる
高齢者・地域見守りネットワーク
さわやかなまち 鎌倉

地域包括支援センター

ふれあいの泉では

大船1～6丁目・岩瀬・今泉・今泉台

を担当しています。

