

ふれあい だより FUREAI DAYORI

2023年8月号◇ 第35号



8月と言えばお祭りの打ち上げ花火ですが打ち上げ花火のはじまりは、江戸時代まで遡り、享保18（1733）年に隅田川で行われた水神祭がその由来と伝えられています。当時関西や江戸では、飢饉・疫病の流行により、多数の死者がでていました。その死者たちの慰霊や悪疫退散のために水神祭が催され、打ち上げ花火が上げられたのが最初と言われています。

もくじ

- ① 鎌倉駅前の地下道にて「地下道ギャラリー」の展示
- ② 初企画！大船家族会（仮称）を初めて開催
- ③ あおば健康体操教室の活動見学
- ④ 初企画！岩瀬五社稲荷神社で健康測定会を開催
- ⑤ 災害時の避難行動計画「マイ・タイムライン」について
- ⑥ 開催予定のイベント等について紹介

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8月1日 発行者：地域連携担当 渡邊
住所：鎌倉市今泉2-4-10 TEL：0467-43-5977
過去のふれあい便りはホームページにも掲載しています



地域活動
の紹介①

鎌倉駅前の地下道にて 「地下道ギャラリー」の展示

7月18日～7月24日の期間に鎌倉駅前の地下道（東・西口連絡通路）にて地域包括支援センターと認知症について周知・啓発活動として「地下道ギャラリー」の展示を行いました。

地域包括支援センターに対しての地域住民の周知度が低いという課題意識もあり、職員側には周知率を高めていくことが求められています。

その中、毎年7月頃に鎌倉市内の地域包括支援センターの地域連携担当の職員で活動内容等をパネルにて紹介して地域住民に向けて情報をお知らせをしています。

今回は認知症地域推進委員のメンバーと一緒に掲示を行ったことで認知症についての周知も合わせて行うことができました。

日常の介護や認知症については中々知る機会も限られており、実感が湧きにくいことから積極的に知ろうとする方も多くはありません。

しかし入院等をキッカケにいきなり介護が始まる場合も多く、介護をする方が備えられていない状況に至ることもあります。

早めの段階でも不安になったら皆様のお住いの地域包括支援センターについて場所や連絡先でも確認しておくことをおすすめします。



地域活動
紹介②

初企画！

大船家族会（仮称）を開催

7月20日（木）に大船家族会（仮称）を開催しました。

参加者は4名の介護を担っているご家族にお越しいただきました。

最初に30分程度「家族が認知症になったら」というテーマにて実際の事例も交えながら紹介しました。

後半の話し合いでは参加者の方々から様々な意見が挙がりました。

- ・ **認知症状**の話を知ったら当てはまっていることが多いと実感した。
- ・ **対応の仕方**が分かっているにもストレスが溜まってしまう。
- ・ **介護は寝たきりになってから始まるもの**だと思っていた。
- ・ **金銭管理**についてどうすればいいか悩むこともある。

話し合いで必ず悩みが解決できるというわけではありません。しかし参加者同士で意見交換することで共感する場面も多く、普段聞けない他の人の介護の状況を共有することができました。

次回は8月17日（木）10:00～11:30に開催します。参加者募集中です。

会場は同じ場所（大船2-17-19）です。皆様のご参加をお待ちしております。

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 令和5年 7月20日（木）10:00～11:30 | ② 令和5年 8月17日（木）10:00～11:30 | ③ 令和5年 9月21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 | 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 | 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.どういった困りごとがあるか共有しよう | 2.会の名前を決めよう | 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 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）
※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



地域の社会資源
紹介①あおば健康体操教室の
活動見学

7月11日（火）にあおば健康体操教室に参加してきました。

あおば健康体操教室は大船で整骨治療院や訪問マッサージ、介護事業等を展開している株式会社あおばさんが開催しています。

多くの参加者は既に整骨治療院等に通われている方々が来られており、参加者同士の交流も活発です。

今後の展開としては整骨治療院に通っている方だけでなく一般の地域住民にも参加してもらいたい意向があり、今回活動見学に至りました。会場となったのは大船の鎌倉芸術館。

講師は株式会社あおばにて勤めている職員の方々になります。

内容は体操としては椅子に座った体操やヨガマット上でのストレッチ、音楽に合わせてエアロビを実践する等プログラムの種類が多く、全身体部の部位を動かすことができました。普段の体操では物足りない方でも満足できる内容になっているかと思えます。

次回の開催は 日時：8月15日（火）

①13:00～14:30か②14:30～16:00

会場：株式会社あおば 本社 研修室

住所：大船1-11-23 上木ビル5階

（大船駅前のミスタードーナツのある上のビルになります）

希望の方はふれあいの泉までご連絡ください。

ずっと元気な身体でいたいから...健康体操教室に行ってみようかな?

全員プレゼント
あおば健康体操教室の参加者全員にプロテインをプレゼント

あおば健康体操教室

「毎朝ダンスエクササイズでストレッチ/ストレッチで体を柔らかくしたい」「ジムは苦手だけれどもやりたい」等、目的は何でもOK!
あおばに通う時間のみならず、笑顔で楽しく身体を動かしませんか?基礎体力の向上して、一緒に夏の暑さを乗り切りましょう!

運動習慣が無い方も 自分のペースでOK 初心者大歓迎!

01 普段に慣れた体操や、正しい知識の指導も受けます! 02 「出来るところだけ」「椅子に座って」等、自分のペースで参加してOK! 03 付からぬ場合は、トレーナーがしっかりサポートするまで安心です。

6月20日(火) / 7月11日(火) 13:30～15:00 鎌倉芸術館 2階/リハーサル室

お友達ご紹介 キャンペーン!
ご家族様やお友達をご紹介
いただくと、500円クーポン
カードのスタンプが2枚!

予約方法
・店舗のスタッフに参加希望の旨を伝える
・又は、右記LINE QRより、申し込みをする

LINE 予約受付中



初企画！岩瀬五社稲荷神社
で健康測定会を開催

7月26日に五社稲荷神社集会室で共創未来大船薬局ご協力のもとで健康測定会を開催しました。

今回会場となった場所は岩瀬の平島地域は環状4号線の道路を超えた横浜市栄区に隣接している特徴があります。住んでいる方によっては大船駅に行くよりも本郷台駅に行かれる地域性があります。

地域活動の場所としても活動が限られているため徒歩圏内に集まる場所を探したところ今回の会場を借りることができました。そのため今後の地域活動のキッカケになればと考え、健康測定会の企画に至りました。

参加者は12名。主に近隣に住んでいる方が来て下さいました。

健康測定の結果を参加者同士で共有して体調面を共有し合う場面もありましたが、笑顔になる場面も多く見られ、参加者の方々の数値は概ね良い結果が出ていました。

自分の現在の状況が分かると次に向けて健康意識が高めていく機会になったかと思えます。

引き続き次回も企画を練って近隣の方々に貢献できる様に取り組んでいきます。

主催：鎌倉市地域包括支援センターふれあいの泉



※写真はイメージです

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



元気な内から
伝えたい情報



災害時の避難行動計画

「マイ・タイムライン」について

マイ・タイムラインについて（わが家の避難行動）

昨今の異常気象を受け、マイタイムラインの作成を市でも推奨しています。マイタイムラインとは、台風や大雨の水害等、これから起こるかもしれない災害に対し、一人ひとりの家族構成や地域特性などに合わせて、あらかじめ時系列（大雨警戒レベル）で整理した自分自身の避難行動計画のことです。

□主な計画作成のポイントは下記の通りです。

- ① ハザードマップを見て自分の家が浸水や土砂災害の危険度を知る
- ② 近くの避難所を確認しておく
- ③ 避難所に行けない時にどこに逃げるかを決めておく
- ④ 誰と逃げるか、誰に助けをもらうかを決めておく
- ⑤ 避難するタイミング(警戒レベル)を決めておく

※詳細は市のホームページを参考としてください。



窓口：市民防災部総合防災課

大雨警戒レベルとは

避難情報を危険度に応じて数値を用いて表したものです。
ご参考ください⇨

大雨警戒レベル レベル4までに必ず避難

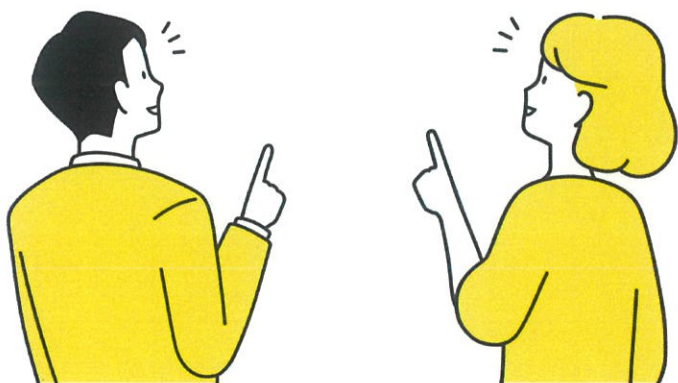
警戒レベル	取るべき行動	避難情報 市町村が発令	警戒レベル相当情報 気象庁が発表
5	命の危険 直ちに安全確保	緊急安全確保	大雨特別警報等
4	危険な場所から 全員避難	避難指示	土砂災害警戒情報等
3	危険な場所から 高齢者等は避難	高齢者等避難	大雨・洪水警報等
2	避難行動の確認		大雨・洪水注意報等
1	心構えを高める		早期注意情報

高
↑↑↑
危険度

地域の開催
イベントについて

開催予定のイベント紹介
詳細を確認されたい場合は

地域包括支援センター
ふれあいの泉までご連絡
ください。



【予約無しで当日参加できます!】

さわやか健康教室



元氣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】
9月21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



家族介護教室

基本が分かる老人ホームの入門講座
～専門家をご紹介します老人ホームの種類と選び方～

会場 | 大船学習センター第4集会室

人数 | 事前申し込み制 10名

費用 | 参加費 無料

講師紹介

株式会社ベネッセシニアサポート
満井友宣氏

資格: 介護福祉士
介護支援専門員



地域の居場所

さっちゃんち



さっちゃんちは、大好きな自宅で亡くなることを強く希望し、98歳にて実現できたさっちゃんちが50年以上暮らした自宅です。これからも地域の皆様の交流拠点として活き続けます。



📍 鎌倉市岩瀬1-25-8

地図はこちら→

イトヨーカードーから徒歩7分

砂押橋から徒歩5分 平島バス停から徒歩7分



毎週火・木曜日9:00~17:00 自由利用日

第3土曜日は朝市(鎌倉野菜販売、健康体操など)

第3木曜日はミニマルシェ(おやつ販売、親子ひろば)

予約なしで気軽に立ち寄ってください 運営協力金200円

布小物講座 暮らしの講座 英会話 気功 傾聴 親子の時間 編み物等の活動をしています



申し込み先

0467-43-5977

地域包括支援センターふれあいの泉



【お問い合わせ先】

櫻井 sachanchiwaase@gmail.com

お知らせを発信しています



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
 終活について 気になる
 いつまでも 元気になりたい
 誰かと話せる 場所がほしい
 家族の介護 どうしたらいいの
 親が認知症 かもしれない
 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
 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安心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
 住み慣れた地域で安心して生活できる
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
鎌倉市社会福祉協議会 御成町 18-10 ☎ 61-2600	十二所 二程堂 西御門 雲ノ下 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)
鎌倉きしろ 材木座 1-8-6ヴィラ・エスポール 103 ☎ 40-4434	大町 材木座	月曜日から土曜日 9:00～17:30
鎌倉静養館 由比ガ浜 4-4-30 ☎ 23-9110	由比ガ浜 菅目町 佐助 長谷 坂ノ下 権南寺 権村ガ崎	月曜日から土曜日 8:30～17:30 (祝祭日を除く)
聖テレジア 鎌越 1-2-1 ☎ 38-1581	鎌越 (一丁目から五丁目) 七葉ヶ浜東 津西 七葉ヶ浜	月曜日から土曜日 8:30～17:00
聖テレジア第2 津 602-184 ☎ 38-6612	鎌越 (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	常盤 (一丁目から五丁目を除く) 等分 (一丁目から三丁目を除く) 上町屋 常盤 釜田	月曜日から土曜日 8:30～17:00 (祝祭日を除く)
湘南鎌倉 山崎 1202-1 ☎ 41-4013	綱原 (一丁目から五丁目) 等分 (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
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
さざりんどう鎌倉 城廻 270-2 ☎ 42-3702	台 (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

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。

