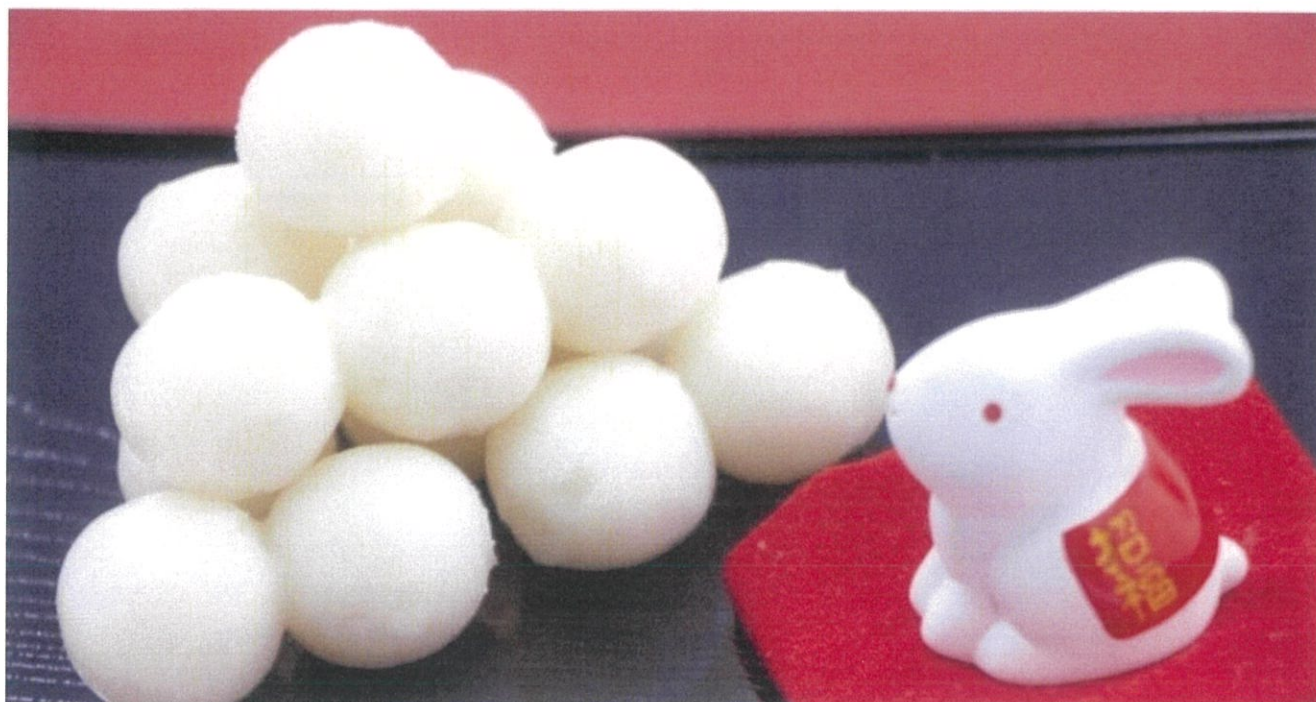


# ふれあい だより FUREAI DAYORI

2023年9月号◇ 第36号



月見団子とは十五夜にお供えされるお団子のこと。十五夜とは、秋の真ん中、一年の中でも特に明るく輝く「中秋の名月」を鑑賞しながら、秋の収穫物に感謝をする行事です。ちなみに「団子の数は十五夜なので15個、十三夜なので13個とされています。十五夜の際の供え方としては、三方に奉書紙を敷いて月見団子を15個並べ、月の出る方角へ正面を向けて供えることになっています。

- ① 9月はアルツハイマー月間ってご存じですか？
- ② 認知症関連の取り組みについて紹介
- ③ 今泉盆踊りにふれあいの泉、焼きそば屋で出店しました。
- ④ 岩瀬町内会「サロンきらく」に参加してきました。
- ⑤ 老人ホームについてご家族向けに教室を開きます！
- ⑥ ハザードマップについて（土砂災害編）
- ⑦ 開催予定のイベント等について紹介

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9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も掲載しています



地域の皆様にお知らせ①

# 9月はアルツハイマー月間 ってご存じですか？

1994年「国際アルツハイマー病協会」(ADI)は、世界保健機関(WHO)と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓蒙を実施しています。また、9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、様々な取り組みを行っています。

日本でも公益社団法人「認知症の人と家族の会」がポスターやリーフレットを作成し、認知症への理解を呼びかけるなどの活動を行っています。

世界アルツハイマーデー/月間は、認知症に関わるすべての人のものです。この機会を利用し、認知症の理解を深め、正しい知識を学び、介護家族と本人への支援を考え、認知症になっても安心して暮らせる社会づくりにご参加ください。



もっと知ろう  
もっと語ろう  
**認知症**

9月21日は  
**世界アルツハイマーデー**

認知症になっても安心して暮らせる社会を

**LIVE!**  
ライトアップ2023  
2023.9.21(水) 19:00-20:00

公益社団法人  
**認知症の人と家族の会**

〒102-8322 東京都千代田区千代田1-1-13 千代田1-13  
TEL:03(3)293-6296  
https://www.alzheimer.or.jp/

認知症の電話相談  
TEL:0120-294-456

認知症の日の日 45:45:17 認知症の日 7:56:11:17

認知症e-65

SOMPOホールディングス

日本イーライリリー株式会社

## 他人事から、自分事に

2025年には、65歳以上の高齢者の5人に1人が認知症になると見込まれ、その数は700万人と推計されています。このリーフレットを手にしているあなた、大切な家族や友人、近所の人、誰にとっても、認知症は身近になってきています。誰もが認知症を自分事としてとらえ、認知症を知り、備え、人とつながることが大切です。

**知る**

認知症についての正しい知識を得ましょう。認知症の早い気づきや受診、適切な対応につながります。

**認知症の人の声**

職業柄、認知症の知識があったので、変化に早く気づきました。診断を受けショックでしたが、誤った情報を苦しみたり、一人で抱え込むことはありませんでした。

**備える**

生活習慣病の予防をしたり、趣味などを楽しんだりしましょう。家族に自分の意思を伝えておくことも大切です。

**介護家族の声**

年を重ね、記憶力・判断力の低下を感じたので、日頃から私たちに相談したり、考えを聞かせてくれました。診断後も本人の意思を尊重できるように心がけています。

**つながる**

人との交流を心がけ、自分や家族だけで、悩みを抱え込まないようにしましょう。

**認知症の人の声**

診断直後は誰にも言えず、うつ状態になってしまいました。思い切って認知症の人の交流会に参加したら、本音を吐き出し、前向きになりました。

**認知症になっても安心して暮らせる希望ある社会を目指して**

今、認知症基本法が成立し、認知症の原因に作用する新薬の承認が期待され、医学や認知症の人の意思を尊重したケアなどが、進歩しつつあります。また、行政・企業・団体などが連携して、認知症にやさしい地域づくりがはじまっているところもあります。子どもから高齢者まで、一人ひとりの認知症への理解があいまって、認知症の人や家族だけでなく、誰もが希望を持てる社会が実現することを目指しています。



地域の皆様にお知らせ②

# 認知症関連の取り組みについて紹介

アルツハイマー月間に伴い鎌倉市でも認知症の取り組みの一部ををご紹介致します。よろしければご確認ください。マスコットキャラクターでもあるロバの塗り絵を今泉小学校の1年生に書いてもらいました。完成した作品をふれあいの泉の柵に掲示し普及啓発の活動を行いました。今年も例年通り活動予定です。



※昨年の様子



※昨年の様子



認知症に関する講座・養成講座や本人交流会も開催しています！

**9月19日開催！**  
認知症にやさしい地域社会をめざして

マカブのオレンジ色を前に笑って！

**認知症サポーター養成講座・ステップアップ講座**

- ＊ 映画視聴「認知症と向き合う」
- ＊ 講演1 認知症疾患医療センターメンタルホスピタルかまくら山
- ＊ 講演2 認知症当事者 かながわオレンジ大使 望月省吾氏

「認知症にやさしい地域社会をめざして」

日時：令和5年9月19日(火)  
10:00～11:30(開場、受付9:30～)

場所：鎌倉生涯学習センターホール  
(鎌倉市小町1-10-5 JR鎌倉駅東口徒歩5分)

だれもがなりうる認知症。自分や家族、ご近所さん、わたしたちのひとりごとの正しい理解とやさしさ、思いやりが、彼で苦しむ人にもくちまわることの幸になります。高齢になっても、認知症になっても、だれもが悩みやすいまはるをめぐって、一緒に学びませんか。

問合せ・申込：鎌倉市民健康課 (電話0467-61-3977)

2023年度本人カフェ・散歩の会(かまくら散歩)

**認知症の本人カフェと散歩の会**

あなたも本人カフェに参加してみませんか  
本人交流会の後は参加者のみなさんと自由に園内を散策します  
★ 会場が苦手な方は多数の会場の参加でも大丈夫です ★

本人カフェ 9:15～10:00 散歩の会 10:00～11:30  
参加費 300円(保険代等) 募集 20人 認知症の本人家族、関係者等  
若年性認知症(65歳になる前)に認知症の診断を受けた方の相談も承ります  
※少雨決行、雨天は翌週に顺延、飲み物は各自で持参してください

4月23日(日) 春のフラワーセンターを歩こう  
5月28日(日) 初夏のバラを見て歩こう  
6月18日(日) 夏の草花を見て歩こう  
7月23日(日) 緑の谷戸を歩こう  
9月17日(日) 初秋の草花を見て歩こう  
10月15日(日) 秋の草花を見て歩こう  
11月19日(日) 紅葉の谷戸を歩く・落ち葉かき

申込み→TEL0467-47-6685(事務局)  
メールで申込みホームページの問合せフォームに長年、住所、年齢、携帯番号を記入して送信  
ホームページ <http://kamakurainfocshow.com/index.html>  
主催 一般社団法人 かまくら認知症ネットワーク 後援 鎌倉市(予定)  
TEL0467-47-6685 FAX0467-39-5490

**認知症サポーター養成講座**

認知症は誰にでも起こりうる身近な病気です。  
認知症の人や家族を支える手立てを知ることで、「その人らしい暮らし」をみんなで見守ることが出来ます。  
まずは、認知症について「知る」ことから始めてみましょう。

**認知症サポーターって？**  
認知症について正しく理解し、自分のできる範囲で認知症の方やその家族を温かく見守る「サポーター」です。  
例えば・・・  
友人や家族に学んだことを伝える  
認知症の方やその家族の気持ちを理解しよう努める  
町で困っている人を見かけたら、声をかける

**講座の内容とは？**  
映画等とおして、認知症の症状、認知症の方の気持ち、接し方について学びます

**お申込み等について**  
① みなさんの集まり、職場や学校にお問い合わせ！(小学生から家族可)  
② 1時間～1時間半程度の講座です。  
③ 休日や夜間など、ご希望の日時に合わせます！  
④ 会場となるスペースをご用意ください。  
⑤ 講座の案内をお願いします。

問い合わせ先  
鎌倉市役所 市民健康課 保健活動担当  
0467(61)3976

地域活動  
紹介①

## 今泉盆踊りにふれあいの泉 焼きそば屋で出店しました。

8月12日（土）今泉町内会で開催される今泉納涼盆踊りに参加しました。

今年はコロナ以降毎年中止になっていたため久々の開催になりました。

例年ふれあいの泉は地域住民に向けて貢献活動として焼きそばの屋台を出店しています。職員は特別養護老人ホーム、デイサービス、地域包括支援センターの職員が協力して人員にて対応しました。

1食200円で当日は400食分を用意して臨みました。開催は18時からでしたが18時前からたくさんの方々が来られ、焼きそばも早々に作り始めて提供を致しました。

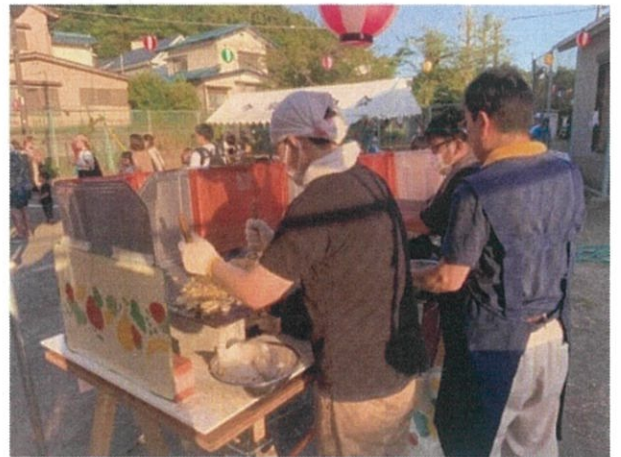
18時になり、会場は親子連れで溢れて音楽に合わせて一緒に踊っている姿が周りの大人達を微笑ましくする雰囲気がありました。

また松尾市長も来られ、近隣の町内会の方なども多数来られていました。

焼きそばは家族連れも多く、回転率も良かったことから大変好評で19時過ぎには完売しました。

次の日も300食を用意しておりましたが結果として雨天のため中止に。それでも土曜日の段階で多くの方にお越しいただきまして良い納涼盆踊りになったかと思えます。

また引き続き地域の方々のお声に応えられるよう取り組んで参ります。



地域活動  
紹介②岩瀬町内会「サロンきらく」  
に参加してきました。

8月10日（木）岩瀬町内会で開催している「サロンきらく」に参加してきました。開催頻度は毎月第2木曜日10:00～岩瀬公会堂にて開催しています。主な内容としては茶菓子等を用意してテーブルでお話するという茶話会が主になっています。

新型コロナウイルスの影響で昨年からは休みながらも再開していますが参加者は減少。以前は15人程度いた参加者が今回の参加者は5～6人程度と少なくなっています。考えられる原因としてコロナの影響、夏の時期ということも意見としてはありましたが参加者の方からご意見として「一緒のテーブルの人によって話が続きづらいことがある」、「お話だけだと来ようという気持ちが薄くなるのでは」等といった意見が出てきました。

企画している厚生副部長様からも同様に何か企画があると参加しやすくなるかもしれないという話もありました。

どういった会であれば参加したいと思ってもらえるか考えたところ「体操を教えてくれる人に来てもらいたい」というお声が多数ありました。

地域包括支援センターふれあいの泉としてもご協力したい旨を伝えました。結果として地域で体操を教えてくれる講師を探して幸いにもご協力いただける方を見つけることができました。

次回9月14日（木）には体操・茶話会という内容で開催を予定しています。

岩瀬にお住いの方は是非ご参加をお待ちしております。



元気な内から  
伝えたい情報①



## 老人ホームについて ご家族向けに教室を開きます！

9月1日より申し込みを開始します！

9月29日（金）に家族介護教室を開催予定としております。

今回普段の相談の中でも多い「老人ホーム」についてお伝えできる場を企画致しました。施設について伺うご意見として

「家族には迷惑をかけたくないからいずれは老人ホームに入所したい」という言葉が多く見られています。

しかし「どこの施設が良いのか」、「どういった費用がかかるのか」といったご家族からの質問も多く、気になっている方は多いのではないかと推測しています。

「まだすぐに施設に入所されないから大丈夫」という方でも急に訪れる介護のためには早めに備えておく必要性はあると思っています。老人ホームに対しての疑問を少しでも少なくしていきませんか？

参加人数は10名と少人数で対話、質問ができる形式を取っております。参加費も無料ですのでお気軽にご参加いただければと思っております。

申し込みは下記までお願い致します。

地域包括支援センターふれあいの泉

0467-43-5977 担当：渡邊

**9/29 (金)**  
14:30-16:00

**老人ホーム**

**家族介護教室**

基本が分かる老人ホームの入門講座  
～専門家がご紹介する老人ホームの種類と選び方～

会場 大船学習センター第4集会所

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  
浦井友宣氏  
資格：介護福祉士  
介護支援専門員

申し込み先 0467-43-5977



元気な内から  
伝えたい情報②

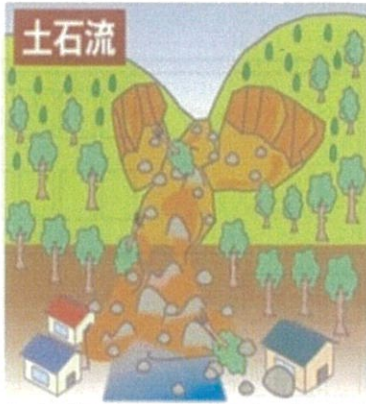


# ハザードマップで 自分の自宅を確認しましょう！

## ① ハザードマップについて（土砂災害編）

土砂災害危険箇所について

土砂災害危険箇所とは、土砂災害が発生するおそれのある箇所として一定の条件のもと抽出した箇所であり、以下の3種類の危険箇所を総称したものです。



**土石流**  
谷や斜面にたまった土や石、砂などが大雨によって水といっしょに流れ出す現象です。流れが速く、破壊力も大きいので、住宅や田畑を押し流し大きな被害をもたらします。



**地すべり**  
比較的ゆるやかな斜面で起こりやすく、地中の粘土層などのすべりやすい面が地下水などの影響によってゆっくりと動き出す現象です。一度に広範囲で発生するため、被害が大きく、川をせき止めて洪水などを引き起こすこともあります。



**急傾斜地の崩壊(がけ崩れ)**  
地中にしみ込んだ水分が地盤を弱め、雨や地震などによって急激に斜面が崩れ落ちる現象です。突発的に起こり、一瞬にして崩れ落ちるため、逃げ遅れる人も多い災害です。

## ② 土砂災害警戒区域及び土砂災害特別警戒区域

土砂災害警戒区域（イエローゾーン）	土砂災害特別警戒区域（レッドゾーン）
「急傾斜地の崩壊等が発生した場合には住民等の生命又は身体に危害が生ずるおそれがあると認められる土地の区域」（土砂災害防止法施行令 第二条）	「急傾斜地の崩壊等が発生した場合には建築物に損壊が生じ住民等の生命又は身体に著しい危害が生ずるおそれがあると認められる土地の区域」（土砂災害防止法施行令 第三条）

この地区にお住まいの方に関しては、避難体制の整備やマイタイムラインの作成が望まれています。



地域の開催  
イベントについて

お出かけになるキッカケ  
として地域で様々な活動  
をしています！

ご関心がありましたら  
お問い合わせください！

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、心も身体も脳もほぐして  
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(元気アップ広援トレーナー)  
活動日時：毎月第2・第4日曜日の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：上履きまたは運動靴、タオル、飲み物、マスク

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



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.誤薬しない介護について(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

場所 パソコンエイシーフリーショップ鎌倉  
(鎌倉市大船2-17-19)  
(※若狭手書屋サンライズ上の方があった場所です)

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

裏面にも詳細が記載しております

【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

令和5年9月22日(金)

10時00分~11時30分

講師は介護施設の専門家

4つの介護施設の種類、違いについて

サ高住？ 住宅型？ 介護付き？

グループホーム？

皆さん違いが  
分かりますか？

名前で勘違いしやすい

施設に今回は絞ってご説明します！

予約なしで参加できます！参加費は無料です

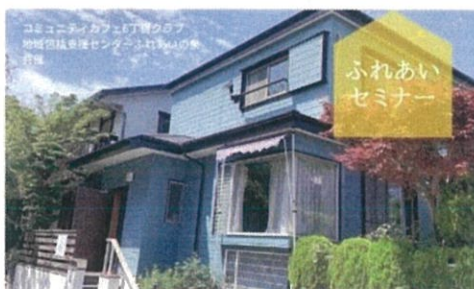
講師：湘南高齢者住宅紹介センター

住まいコンサルタント 荒木 智子

会場：今泉台町内会館 2階

【お問い合わせ先】

今泉台すけっと会 長谷川 44-7598



ふれあい  
セミナー

エアロビ・ストレッチを行います！

【日時】2023.9/26(火) 14:00~15:30

【場所】コミュニティカフェ6丁目クラブ

体を動かして実際に！

外出しづらい状態にもなってきました。この機会に体を楽しく動かしてみませんか

気候が良ければ隣の場の入北公園で行います

気候が良ければ外の公園で行います。動きやすい格好をお願いします。高いになる方は虫よけ対策もご注意ください。

講師：株式会社おおば  
木津氏 佐藤氏



【お問い合わせ先】

コミュニティカフェ

6丁目クラブ

TEL: 0467-91-7300

あおは健康体操教室

運動習慣がない方もOK! 初心者大歓迎!



① 健康の豆知識 ② エアロビクスダンス  
③ エアロビクスストレッチ

① 9月12日(火) 13:00~14:30/14:30~16:00  
② 10月10日(火)/11月21日(火) 13:30~15:00

会場：①株式会社おおば本社 研修室 ②鎌倉芸術館 3F リアルホール

料金は500円

LINE QRコード

【予約無しで当日参加できます！】

さわやか健康教室

元気づ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

TEL: 43-5977



第7地区栄町担当民生委員  
地域包括支援センターふれあいの泉 共催

第53回

元気なシニアの健康教室

理学療法士が行う体力測定

～歩き続けるための毎日できるトレーニング～

9月27日(水) 10:00~11:30

講師：あうる訪問看護リハビリステーション

会場：栄町会館(大船住宅 栄町公園内) 参加費無料！

お問い合わせ先

事前予約無しでも当日参加できます！

0467-43-5977

地域包括支援センターふれあいの泉  
担当：渡邊

〒247-0052 鎌倉市今泉2-4-10



町外の人も参加できます！

地域の居場所さっちゃんち  
地域包括支援センターふれあいの泉 共催

子どものこころが育つ場所  
～子育て×こころ～



新学期は子どもの学校生活を迎える悩みが増える時期。子どもを真ん中に、父として、母として、一人の人として、お互いの関わりの中で育む子どもとの心について、専門家の話を聞いてみませんか。子どもたちが健やかに育つ社会を作るため、いま大人ができること。みんなで一緒に考えましょう

座談会形式の講座です

講師紹介

2023 09.12 火  
10:30~スタート

会場：さっちゃんち(岩瀬1-25-8)  
費用：運営協力金200円  
【申し込み・お問い合わせ先】  
地域の居場所さっちゃんち  
(火・水・第3土曜9:00~17:00)  
sachchan.hiwasz@gmail.com  
地域包括支援センターふれあいの泉  
TEL 0467-43-5977

菅田 雄介(すがた ゆうすけ)  
臨床心理士、公認心理師  
大船こころの居場所 代表  
菅田さんから一言  
誰もがみんな子どもでした。皆さんと一緒に子どものこころと子育てについて考えたいと思います