

ふれあい だより FUREAI DAYORI

2023年10月号◇ 第37号



なぜハロウィンはおばけが出てくるのか？なぜ仮装するのかご存じですか？

亡くなった人の霊が帰ってくる時に、おばけも一緒にこの世にやってきてはさまよい歩き、人間の魂を抜きとっていきと考えられていました。そのためおばけに「私も仲間ですよ」とアピールするために、ドラキュラ、魔女、ゾンビ、ミイラ男など怖いものに仮装するようになったと言われています。

- ① 梅田町生き生き会120回目の開催に参加
- ② サロンきらくで体操の講師をお招きしました
- ③ 放課後かまくらっ子いまいずみとの地域交流
- ④ 市民向け講座「大船で楽しく生きる」を開催
- ⑤ 大船家族会（仮称）3回シリーズ無事終了
- ⑥ ハザードマップで自分の自宅を確認しましょう（洪水編）
- 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10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



地域の皆様
お知らせ①

梅田町活き生き会 120回目の開催に参加

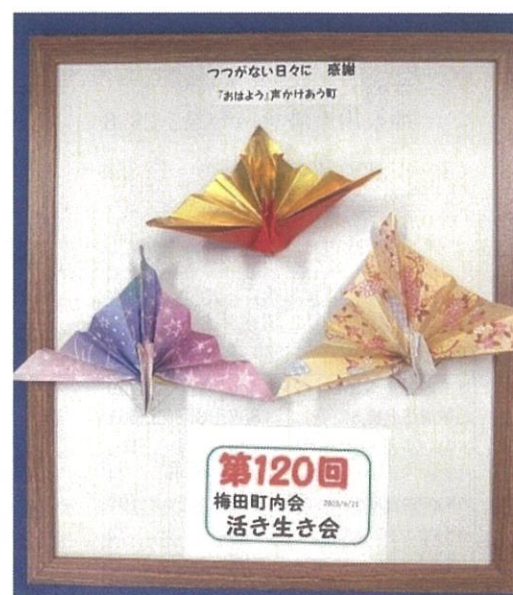
9月21日（木）に大船学習センターにて第120回目の梅田町活き生き会が開催されまして参加させていただきました。

地域包括支援センターふれあいの泉も設立当時から協力し、継続的に関わっている中で始まってから10年以上が経過しています。

今回は120回目として町内会の方がヴァイオリン・ピアノの演奏をしてくださり、とても心地よい時間となりました。また演奏後には愛唱名歌の冊子を皆さん持参してくれているため懐かしい歌をいくつか演奏に合わせて歌うことで連帯感も感じる事ができました。

最後に折り紙が得意な町内会の人から伝授していただいた作品を参加者の皆さんと一緒に作りました。いつもお誘いいただいている山田様からは作品の上部に記載されている“つつがない日々に 感謝 声かけあう町”という言葉に感銘を受けられ、参加者の皆さんと何度かお気持ちを共有していました。長年同じ人ばかりでの参加ではなく、初めての参加者も出てくる会となっており、集まる機会が作りづらい時代の中で梅田町活き生き会を現在まで継続している取り組みはとても素晴らしいものだと感じました。

引き続き地域包括支援センターふれあいの泉でもご協力致します。



地域の皆様にお知らせ②

サロンきらくで体操の講師をお招きしました。

9月14日（木）岩瀬公会堂にてサロンきらくが開催されたため参加してきました。今回サロンきらくでは体操の講師である中村先生にお願いすることができて初めての開催になります。参加者は8名程度でした。

今までサロンきらくはテーブルを並べての茶話会形式の開催が多くありましたが参加者数が減少傾向にあり、今後の参加者を増やして活性化していくためにも新たに体操という項目を増やして岩瀬町内の皆さんが参加しやすい会を目指します。

今回は中村先生を囲んで椅子に座っての体操、立っての体操等を取り入れてしっかりと体を動かしました。少人数ということもあり、姿勢等の指導も実際に一人一人お声がけしながら運動することができました。

また最後には中村先生から持参した絵本を読み上げ、絵本を通じて子どもの価値観と現在の自分を見つめ直す機会になり、新しい試みとなりました。

中村先生は既に他の地域活動に参加されたり、講師としても活躍されていることもあって顔見知りの方がいらっしゃる等で会話も弾んでいました。

今後も定期的に会を重ねながら参加者を集め、少しでも長くお元気でいられるようにご支援できたらと思います。

「サロンきらく」は10月12日 岩瀬公会堂で10:00～開催しています！



地域活動
紹介①

放課後かまくらっ子いまいずみ (今泉小学校)との地域交流

9月1日(金)に放課後かまくらっ子いまいずみとふれあいの泉との地域交流について打ち合わせを行いました。

放課後かまくらっ子では『出あう、つながる、ふるさとで自ら育つ』を基本理念に

放課後時間に多くの地域の方がお越しになり、昔遊び、工作、スポーツなどのプログラムを実施し、体験を通して子ども達は地域との繋がりを育んでいます。

コロナ禍になり地域との関りが薄くなってしまい、特に高齢者施設での交流はゼロに近い状況となり3年以上が経過したこともあって今一度現場からも「状況が許されるなら、ふれあいの泉さんと交流はできないか」と、声が上がったとのことで今回コーディネーターよりご相談をいただきました。

以前ふれあいの泉でも今泉小学校の小学生が来てくれていたこともあり、今回もご協力したい旨を伝えました。

今年の12月にはデイサービスの利用者向けにクリスマスのイベントを企画する方向で調整を始め、高齢者世代と子供世代の多世代交流という場を今後も大切にしながらお互いに関係性を深めていければと思っています。



放課後かまくらっ子



放課後かまくらっ子は、すべての児童が放課後の時間を安全・安心に過ごすことができ、多様な活動体験ができる事業として、アフタースクール(放課後子どもひろば)と学童保育(子ども)の家を一体的に実施するものです。鎌倉市内の市立小学校ごとに実施しています。

活動内容

地域のボランティア等が週一回程度実施する多様な活動体験(プログラム)に参加することができます。
例)工作やダンス、習字など。実習科目のものもあります。

活動場所

放課後子どもひろばのプレイルームや図書スペース、小学校の校庭・体育館で活動します。
放課後は小学校から直接放課後かまくらっ子へ向かいます。

メール配信

アフタースクール(放課後子どもひろば)、学童保育(子ども)の家とともに、参加時と帰途に、保護者へメール配信を行います。

見守り

アフタースクール(放課後子どもひろば)、学童保育(子ども)の家とともに、活動中は委員が見守りをします。

放課後かまくらっ子をご利用いただくためには、あらかじめ、アフタースクール(放課後子どもひろば)の学童保育(子ども)の家への申請が必要で、(それぞれの詳細は裏面に記載しています)

鎌倉市ホームページはこちら



お問い合わせ先
〒248-8696 鎌倉市船橋町18番10号 鎌倉市こどもみらい部 青少年課
電話(直通) 0467-61-3896 FAX(代表) 0467-23-7805
E-MAIL: k-camp@city.kamakura.kanagawa.jp
※小学校へのお問い合わせはご遠慮ください。



かまくらっ子いまいずみの 1年間のイベント 2022年度

外部講師のイベント

体を動かすイベント

クラフト系のイベント

- ・バルシューレ
- ・タグラグビー
- ・バスケットボール教室
- ・ディスクゴルフ
- ・学校の周りの探索!
(散在ヶ池、跡名寺)
- ・サッカー教室
- ・てらこやさんと遊ぼう

- ・防犯教室
- ・びっくり!ペープサート
- ・ねんど工作
- ・パソコン教室
- ・宇宙教室
- ・けん玉教室
- ・ハロウィン石けん作り
- ・囲碁将棋教室
- ・プログラミング教室
- ・木の葉キャンドル作り
- ・Xmasグラス
- ・えいご
- ・気象
- ・竹ヒゴで作るコースター

独自のイベント

- ・プラ板工作
- ・スライム工作
- ・水遊び
- ・SDG's工作
- ・中国パンダ基地
- ・JAL工場見学
- ・はまぎん子ども宇宙科学館
- ・ミニ運動会
- ・かもの大会
- ・なわとび大会
- ・消防訓練

子どもたちの日常

- ・シルバニア
- ・ドミノ
- ・レゴ
- ・など

指定管理者
シダックス大新東ヒューマンサービス(株)
TEL ☎
0467-43-5270

地域活動
紹介②市民向け講座
「大船で楽しく生きる」を開催

9月9日（土）医療法人社団All for Kamakura主催の勉強会の市民向け講座の第1回目として「大船で楽しく生きる」というテーマで地域包括支援センターきしろ・ふれあいの泉は共催という形で企画から関わっています。

当日は湘南おおふなクリニックにて管理栄養士として働かれている雨宮様に塩分についてお話をいただきました。

普段の食事で塩分をあまり気にする機会は無かったですが日本人の一日の食塩摂取量の目標は男性で7.5g、女性で6.5gとなっていますが実際には約10gと基準を超えて摂取している状況が分かりました。

ここで食事内容を一気に変更する、塩分を計算して食べるとかえって食欲が低下する、食事が低下して栄養バランスなどが崩れてしまう等も考えられるため現在の食事形態の軸を維持しながら品目を交換する等を取り入れることで食形態を継続するという選択肢もあることが分かりました。

また地域包括支援センターでもこういった仕事をしているのか活動状況含め説明させていただきました。参加者の中には「こういったことを相談すれば良いのか分からなかったが知れて良かった」等の意見もあり、普及啓発としてもお伝えすることができました。

医療法人社団All for Kamakura主催 勉強会 第1回

大船で楽しく生きる

「いただきます」の専門家 管理栄養士 雨宮 英子

あなたの「塩分」何グラム？

2023年9月9日(土) 無料
13:30~14:30(開場13:00) 先着30名

セミナーイベント会場
会場：ハイウェイブ 鎌倉市大船1-11-7 ヴィコロビル3F
東口から徒歩3分

ご参加のご予約・お問合せは、下記 携帯 又は LINEでどうぞ
(月～金 9:00～18:00) 19件参加希望とメッセージを送信下さい

080-8475-3138 担当：平田まで

〒247-0056 鎌倉市大船2-25-2 森 9467-44-1117 院長 長谷川 太郎

地域の皆さんの「身近な相談窓口」
地域包括支援センターの紹介コーナーもあります！
共催：地域包括支援センターきしろ・地域包括支援センターふれあいの泉



高齢者と地域包括支援センターへ

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 誰かいないか心配	経済的に 困窮している	認知症 が心配
生活費 が足りない	介護サービス を利用したい	高齢者の 健康維持 が心配
いづれ も高齢者 になる	高齢者の 健康維持 が心配	高齢者の 健康維持 が心配

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、地域のよきパートナー」です。
保健師（看護師、社会福祉士、生活ケアマネジャー、地域連携担当者）
医師等、高齢者を支える「地域包括支援センター」です。
地域包括支援センターは地域で暮らしを支援します。
生活できるように必要な支援を行います。
お住まいの地域で必要な地域包括支援センターが
異なりますのでお問い合わせください。

高齢者・地域見守りネットワーク
きしろふれあいの泉

元気な内から
伝えたい情報①



大船家族会（仮称） 3回シリーズ無事終了

9月21日（木）大船家族会（仮称）の3回目シリーズが無事に終了しました。

当初予定していた人数よりも結果として参加者は少人数での推移ではありましたが参加者の皆様から密な悩み等を確認、共有できた場にもなりました。

当初は視野が介護をしているご家族に向けて「介護をしているのは私だけではない」という意識を持っていただき、様々な知識や意見を共有することでご家族への支援になればと思い、企画をしました。

参加者の方からは「介護は寝たきり、体が動かせなくなってから始めるものだと思っていた」、「私だけだと思っていたけど実際に他の人も介護を担っていると知れて良かった」等の生の意見を当事者からも聞いたことは企画した側としても今後ご家族の負担軽減を考えるにあたって貴重な企画であり、開催できて良かったと振り返っています。

アンケートでは今後の開催も希望される記載が多く確認できています。地域包括支援センターふれあいの泉としては今後何かしらの形で再度企画を予定しています。

今後とも地域で暮らしていくために必要な社会資源を微力ながら立ち上げ含め、後方支援していきます。

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	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.どういった困りこ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

場所 パナソニックエイシーフリーショップ鎌倉
(鎌倉市大船2-17-19)
※毛袖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

裏面にも詳細が記載しております。



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（洪水編）

①氾濫想定区域について

家屋倒壊等氾濫想定区域には、次の2種類があります

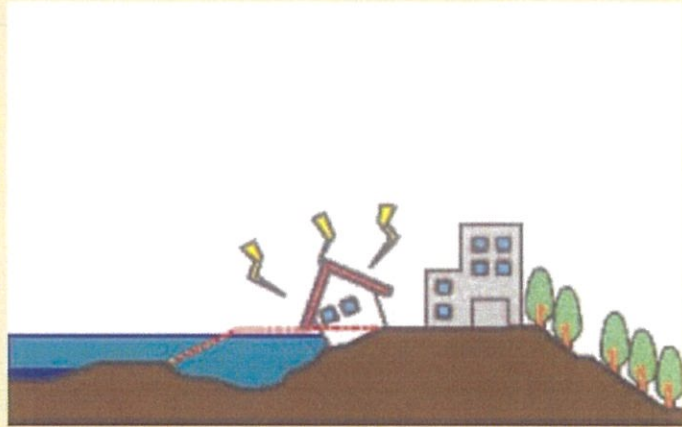
①氾濫流

堤防の決壊等が発生した場合に、家屋の倒壊等の危険性がある区域の目安を示すものです。



②河岸侵食

河岸が削られた場合に、家屋の倒壊等の危険性がある区域の目安を示すものです。

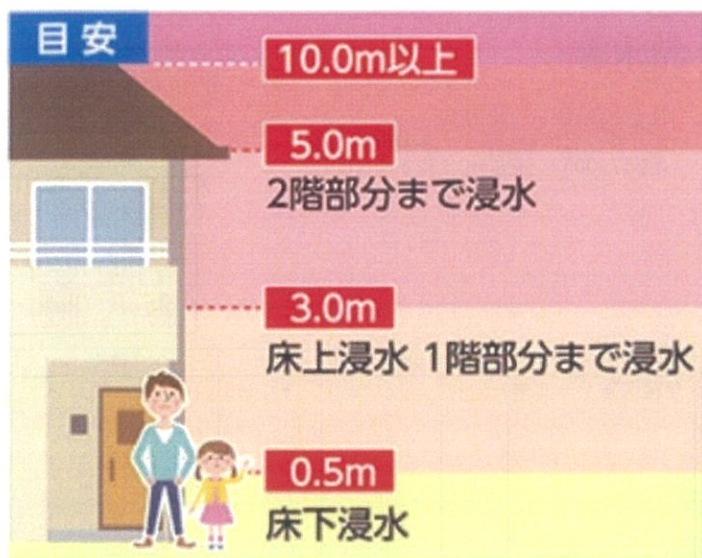


引用：福岡県総合ハザードマップ

②最大浸水深について

想定し得る最大規模の降雨」に加えて「河川整備の目標とする降雨」によりその河川が氾濫した場合に浸水が想定される区域のことを言います。下図は目安となります。

想定最大浸水深の浸水目安



浸水深	浸水の程度
5.0m以上	
3.0m～5.0m未満	2階部分まで浸水
0.5m～3.0m未満	床上浸水 1階部分まで浸水
0.5m未満	床下浸水 大人の膝まで浸かる程度

引用：別府市洪水ハザードマップ

