

ふれあい だより FUREAI DAYORI

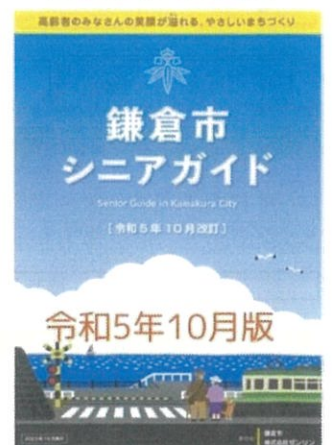
2023年11月号◇ 第38号



ハロウィンとは、古代ケルトのドゥルイド教にて行われていたサウィン祭が起源といわれています。古代ケルトでは、11月1日が新年とされ、大晦日にあたる10月31日の夜に先祖の霊が戻ってくると信じられていました。しかし、その時に悪霊も一緒にやって来て、作物に悪い影響を与える、子どもをさらう、現世の人間たちに悪いことをするといわれていました。そこで人々は、身を守るために仮面や仮装をして仲間に見せかけたり、魔除けの焚き火を行ったりしたことが起源といわれています。

最新版ができました
お渡しができます

- ① 大船福祉祭りで健康測定・相談を開催
- ② 今泉町内会「ご出生お祝い会」に参加
- ③ マストクレリアン鎌倉で体力測定会開催
- ④ ウェルシア鎌倉岩瀬店にご挨拶しました
- ⑤ 今泉台「すすめの会」電動カート試乗会
- ⑥ 第2回人生会議in鎌倉が開催されます
- 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11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
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
紹介①大船福祉祭りで
健康測定・相談を開催

10月22日に大船福祉祭りにて健康測定・相談のブースを第2集会室にて出させていただきました。

昨年は大船小学校の開催から今年は例年通りの開催になっています。

今回も地域包括支援センターふれあいの泉・きしろ、共創未来大船薬局・市民健康課、ボランティア2名の合計12名にて役割分担をしながら当日に臨みました。

健康測定は血管年齢・骨強度・脳年齢の3つの測定機器を用意し、測定後には保健師や薬剤師にて結果の数値を総括して相談コーナーにて解説・説明、普段の悩み相談を承るという流れで行いました。

当日は天気も良く、特に午前中には多くの方が来ていただき71名の参加という結果でした。

一時期混みあってしまったことで対応できない部分もありましたが今回をきっかけに日々の健康に向き合う機会が増えていくようになれば幸いです。



地域活動
紹介②今泉町内会
「ご出生お祝い会」に参加

10月14日に今泉町内会主催の「ご出生お祝い会」に参加してきました。

今回企画の段階から今泉町内会福祉厚生部よりご相談があり、市民健康課にもご協力していただいた上で第1回目の開催ができました。

令和5年より初めて開催する企画であり、第1回目は1月～6月にご出生のあった世帯に向けて行っています。

令和4年度の町内総会で、「慶弔費から出生お祝い金を出して欲しい」という提案があったことがキッカケです。この会を通じて、子育て家庭が町内や行政とのつながりを持つことで、子育てのサポートができることを目指しています。

今回は生後4か月・8か月の2名の赤ちゃんが参加してくれました。

保健師からは抱っこの仕方、体の動かし方などについて今後の成長過程を見据えて実践。具体的に説明して下さり、親同士の懇談の時間もできる等、貴重な機会となりました。今後も町内会と一緒に地域に向けての活動に協力していきます。

第2回目はまた決定次第、回覧や掲示板にてお伝えします。



地域活動
紹介③マストクレリアン鎌倉で
体力測定会開催

10月13日にマストクレリアン鎌倉にて体力測定会を開催しました。今年度は前回5月に続き2回目となり、大船地域で整骨院や訪問マッサージ、デイサービス等を運営しているけんごろうメディカルグループにご厚意で協力いただきまして開催することができました。

体力測定会では前半に測定として3つのグループに分かれてそれぞれ2つの項目ごとに順番に計6か所の測定をしました。

握力測定や片脚立位の測定は病院では中々計測しない様な項目も測定して後日参加者の方には「フィジカルチェック結果シート」として数値をまとめた用紙をお渡しすることになっています。終わった後での介入として改めてご自身の体調についても用紙で把握することができます。

後半では代表の藤田様より体の動かし方について説明していただきました。また実践として姿勢を意識した歩き方について希望する参加者に対して藤田様から現状確認、歩行状態について直接指導となりました。

円背傾向の方や歩き方に不安がある方からは指導後に「歩きやすくなった」、「今後この歩き方で頑張ります」等で改善を実感されているお声がありました。普段合わない専門家から測定・座学・実践等充実した内容となりました。



地域活動
紹介④ウェルシア鎌倉岩瀬店に
ご挨拶しました

10月12日に岩瀬の地域に新しくウェルシア鎌倉岩瀬店（岩瀬540-2）-がオープンしました。岩瀬の地域は住宅街が多く、買い物できる場所は限られている中でのお店は貴重な存在です。駐車スペースも多く、アクセス良好です。開店日に行くと多くの方が来店されており、店の前でウェルシアのカードを作るための簡易的な窓口がテントで作られていました。

店内では日用品等も充実しお弁当等も販売しております。生鮮食品以外での買い物であれば用意することができそうです。

また中には薬局も併設されているため買い物だけでなく、病院帰りにも立ち寄れる場所になっています。

地域包括支援センターふれあいの泉では地域の方々によろず相談所として周知するために、チラシを置いていただきたい旨をお店の方にご相談を致しました。結果としてラックをこちらにて用意した上でチラシを置いていただけるようになりました。地域の方々に周知されるために引き続きこちらから地域に出向いて活動していきます。



元気な内から
伝えたい情報①



今泉台「すずめの会」 電動カート試乗会

10月21日に今泉台 吉ガ沢公園にて電動カート試乗会に参加してきました。

今回の企画は「すずめの会」が主催として開催となっています。すずめの会は2019年2月に「最後まで自宅で生活していけるようにすること」を目的に始めました。

今泉台という町で急速に高齢化が進んでいることからまずは身の回りの移動手段となる電動カートを皆さんに知っていただくため試乗会を開催することになりました。

今回試乗ができる電動カートは①スタイリッシュタイプ（WHIL Model s）、②持ち運びらくちんタイプ（NOAA JOYカート）、③安心どっしりタイプ（スズキ セニアカーシリーズ）が用意されています。（一部介護保険での利用も可）参加者は各々乗り心地を体験していました。電動カートも年々進化しているため触れる機会ができたことで今後の生活について「車が利用できない」、「バスが利用できない」等を想像して地域を見つめ直すきっかけにもなったかと思います。

今泉台では道路も舗装されている、道幅がある程度広いため利用しやすい一面もあります。しかし操作等は簡単にはなっていますが習得等をしっかり理解した上で事故がない様に利用できるようになることが必要です。



元気な内から
伝えたい情報②

第2回人生会議 in鎌倉が開催されます

「人生会議」とは、もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取組のことです。

病気やけがによって命の危機にさらされたとき、およそ70%の患者は医療やケアについて自分の希望を他者に伝えたり、これから受ける医療やケアを自分で決めたりすることができなくなってしまうといわれています。

そのためいざという時に家族側に命の選択肢が委ねられ、代理で決断することが予測できます。話し合っていないと本人の意向が分からない中で進んでしまうためいざというときに「この人ならこんな医療・ケアを希望するだろう」と家族や医療従事者が話し合えるよう、事前に自分の希望や考えを周囲に伝えておくことが大切です。最初は小さな雑談から話してみるところから最初の一步を進めていきませんか？

人生会議においてリビングウィル（意思表示書）という取り組みがあります。リビングウィルとは、判断能力を有する成人が病気や事故で判断能力を失う等により、自分自身が延命のための医療等について意思表示ができなくなった場合に備え、あらかじめ書面で自分の意思を示しておく大事な取り組みです。

4年ぶりの開催です！みんなで少し人生の課題について考えてみましょう。

第2回 人生会議 in 鎌倉

11/26 2023
日

11月30日は
人生会議の日

住み慣れた“鎌倉”で
自分らしい最期を迎える

～いいみとり、いいみとられ～

◆ 時間：14:00～16:00（開場13:30）

◆ 会場：建長寺 龍王殿
（定員 先着150名）

◆ 資料代：500円【冊子『書いてそして伝える「意思表示書」』代含む】

当日にもらえる冊子

- ①書いてそして伝える「意思表示書」
- ②鎌倉市版 エンディングノート

人生会議ってなんの日？
～ACPやDPO、ケア・プランニングについて～

深沢中央診療所 所長
医師 菅下 卓 氏

臨床宗教師って何をする人？

禅居院住職
臨床宗教師 山名田 祐山 氏

主催：かまぐら地域介護支援機構・ターミナルケアを考える会 in 鎌倉
後援：臨済宗建長寺派 大本山 建長寺・鎌倉市・鎌倉市医師会・鎌倉市歯科医師会・鎌倉市薬剤師会
協力：鎌倉市地域包括支援センター連絡会・鎌倉市ケアマネ連絡会・鎌倉市通所系介護事業者連絡会
鎌倉市訪問介護事業者連絡会・鎌倉市地域密着型事業者連絡会

『意思表示書』 を実際に書いてみよう！

～意思表示ができなくなったとき、あなたはどのようにしますか？～

12/9 2023
土

◆ 時間：14:00～16:00（開場13:30）

◆ 会場：禅居院

◆ 参加費：無料（定員 先着50名）

実際に『意思表示書』を書くといっても、その時のお身体がどのような状態かも分かりませんし、医療的な知識も少ない中、ご自身の選択が「どんな選択」で、それによってどの様な可能性が考えられるのか解らない方も多いと思います。そこで、臨床宗教師である山名田住職と、当会の木内代表よりエンディングノートとの向き合い方についてお話しいただき、在宅医療現場で書かれている宮下先生より設問一つ一つを紐解き、現場でよくある話を交えてご説明いただきながら、ご自身（もしくはご家族）の『意思表示書』を書き上げていただきます。とは言っても、いつでも書き換えられることの出来る意思表示書。将来のためにも、選択できる予備知識を身につけていただけたら幸いです。

申込みフォームでの参加申込みは、こちらのQRコードから→
※申込みフォーム以外の方は、下記の情報をご記入いただき、FAXにてお申込み下さい。

お問い合わせ：かまぐら地域介護支援機構 TEL0467-46-0788 月11月20日（月）
第2回 人生会議 in 鎌倉 申込書（送付先FAX 0467-46-0059）

氏名 住所 電話

専門から介助を希望します 第1部 11/26（日）のみ 第2部 12/9（土）のみ 両日参加
車イスの為有料駐車場を希望します

※日に振り分けられた内容、またはご質問等ございましたらご記入下さい。

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！

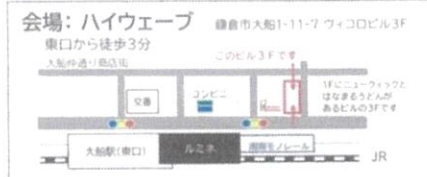
医療法人社団All for Kamakura主催 勉強会 第2回
大船で楽しく生きる
もしもの時のための「人生会議」

湘南おおなクリニック院長 長谷川太郎
日本泌尿器学会 専門医
数回認定医 在宅医療指導員 研修77号研修員



2023年12月16日(土) 無料
13:30~14:30(開場13:00) 先着30名

会場 地域包括支援センターさしる 地域包括支援センターふれあいの家



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) (12/16 参加費)とメッセージを送ってください
080-8475-3138 担当:平田まで
〒247-0056 鎌倉市大船2-25-2 ☎0467-44-1117 院長 長谷川 太郎

【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家

医療と介護の相談

令和5年11月24日(金)

10時00分~11時30分

鎌倉市消費生活センター
が来られます！！

消費者として契約トラブルから
自ら守る方法を学びましょう

予約なしで参加できます！
参加費は無料です

講師：鎌倉市消費生活センター
会場：今泉台町内会館 2F
参加人数：10名想定

【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

補聴器の仕組みと使い方について

【日時】2023.11/28(火) 14:00~15:30

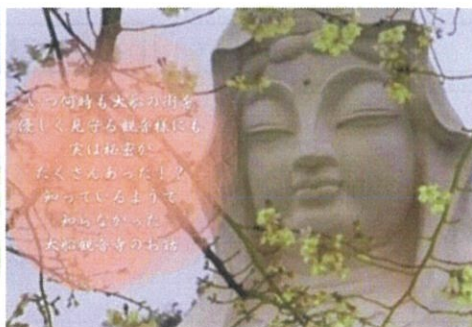
【場所】コミュニティカフェ6丁目クラブ

室内で気軽に話し合い
冬が近づいているため室内で開催します。講師が一方的に話すのではなく、双方向で理解を深めることができます。

専門家からの詳しい説明
専門家からの説明によって普段詳しく理解できなかった部分を基本からお伝えして理解できるように努めていきます。

【講師】
パナソニック補聴器株式会社 首都圏第1営業 北川 西子 氏
パナソニックエイジソリューションズ株式会社 店長 高橋 隆一 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



暮らしのことはじめ

講師：小野田康成氏
(大船観音寺預託会会長)
会場：地域の居場所さっちゃんら
費用：運営協力金200円

開催日時
11月30日(木)
10:30~12:00

【申し込み・お問い合わせ先】
地域の居場所さっちゃんら (火・水曜日9:00-17:00)
sachanchiivase@gmail.com
地域包括支援センターふれあいの家 (月~土曜日8:30-17:00)
TEL 0467-43-5977 担当:波邊

ポールかよう会

【ポールウォーク】
正しい姿勢のまま歩幅を広げて歩けるようになり、転倒予防と膝/バランスの改善に効果がある。人生100年時代を楽しく歩き抜け、新しい世界を体験して歩きませんか？

活動日時：毎月第1・第3火曜日 14:00-15:15
場所：みちテラス(大船1273-1)
費用：1回 500円(保険代含む)

※動きやすい服装と運動靴をお越しください。
※上履きと水筒をお持ちください。
※医師等より運動を制限されている方はお控えください。

講師 杉浦 伸郎氏 一般社団法人ソーシャルフィットネス協会代表理事
一般社団法人日本ポールウォーキング協会特別顧問

【申込み・問合せ】
杉浦講師 080-5696-8894
後援：地域包括支援センターさしる

～安心、安全な使い方を学び、生活を便利に～
鎌倉市後援

スマホの使い方サロン

☆ごみな方に送ります☆
・スマホを持ってみたいが自信をもって満足に使えない。
・スマホを安心安全に利用したい。
・スマホを活用して身の守り方を学びたい、生活を便利にしたい。
・インターネットを使えるが、利用目的が限られている。
・少人数制でとにかく知りたいことを聞きたい。
・外に出て仲間を増やしたい。

初心者でもOK! 同じ質問何度でも!

デジタル庁デジタル推進委員ほか、団体スタッフが、
少人数で聞きたいことにお応えします。

・日程：11/13(A)・12/11(月)
・場所：みちテラス(鎌倉市大船1273-1)
・時間：10時から11時半まで
・参加費：1000円(長距離バス10名まで定員オーバーは追加料金あり)

【お申し込み・お問い合わせ先】
〒247-0056 鎌倉市大船2-25-2 ☎0467-44-1117 院長 長谷川 太郎

深町 080-1591-5004 福井 090-6656-9906
メール：thenagomispace@gmail.com

2023年度 ZOOM オンライン
生活上の困りごとや暮らしの工夫を家族の体験から学びます

認知症家族カフェ

■日程 奇数月第3木曜日(9月第4木曜日) ■進行 稲田秀樹(かまくら認知症ネットワーク代表理事)
■対象 鎌倉市および近隣地域の認知症の方のご家族、遠方のご家族の方も参加できます
■内容 家族の介護体験から学ぶカフェタイム、認知症のフロンティアアドバイス
■参加 15名程度 参加費 無料

5月18日(木)19:30~20:45
7月20日(木)19:30~20:45
9月28日(木)19:30~20:45
11月16日(木)19:30~20:45
1月18日(木)19:30~20:45
3月21日(木)19:30~20:45

申込みは QR コードからメール送信で→
info@kamakuraninchishou.com
ZOOMのミーティングルームのURLを送付します。
http://kamakuraninchishou.com/index.html
主催 一般社団法人 かまくら認知症ネットワーク 〒247-0053 鎌倉市今泉台4-5-16
お問合せ→TEL0467-47-6685 FAX0467-39-5490 (事務局)

全員プレゼント
おは健康体操教室

いつでもキラキラ輝く自分になるために...
「運動が苦手な人にも」「転倒予防と膝/バランスの改善に効果がある」「スポーツが苦手な人にも」「おは健康体操教室」は「ハードが優しい」教室だからOK!
あふびに違う仲間と一緒に楽しく運動を楽しみましょう!

運動習慣がない方もOK! 初心者大歓迎!

①健康の豆知識 ②カンタンストレッチ ③エアロビクスダンス

担当：今川 一幸 担当：栗川 真実 担当：水野早耶子
高野 美穂(アキアキ) 担当：山本 真由美 担当：エドワード(エドワード)

①9月12日(火) 13:00~14:30/14:30~16:00
②10月10日(火)/11月21日(火) 13:30~15:00

①株式会社あさひ本社 研修室
②鎌倉芸術館3F リリバル室

持ち物 室内シューズ、ヨガマット(あれば)、お水、タオル、スニーカー(必ず履いてください)、運動着(あればOK) ※持ち物以外のものは各自でご用意ください

料金 500円

【お申し込み・お問い合わせ先】
〒247-0056 鎌倉市大船2-25-2 ☎0467-44-1117 院長 長谷川 太郎