

# ふれあい だより FUREAI DAYORI

2023年12月号◇ 第39号



クリスマスは、「キリストのミサ」をあらわす言葉で、キリスト教徒にとってはイエス・キリストの降誕をお祝いする聖なる日とされています。

クリスマスはもともと収穫を感謝する冬至のお祝いに家族や友人同士が集まって楽しく会食し、厳しい冬に備えて体力を蓄えるものだったようです。

その後、イエス=キリストがベツレヘムの馬小屋で生まれた日を祝うという宗教的な意味合いが加わって今の形となったようです。

## もくじ

- ① 今泉小学校で認知症サポーター養成講座
- ② かまくらっ子いまいずみでワークショップ
- ③ 地域に開かれた大船観音とは
- ④ 買い物支援バス懇談会
- ⑤ 契約トラブルに関する対応方法
- ⑥ 意外と知らない補聴器について
- ⑦ 開催予定のイベント等について紹介

ふれあい便り  
はネットにも  
掲載しています



地域活動  
紹介①今泉小学校で  
認知症サポーター養成講座

11月6日に今泉小学校4年生を対象に地域包括支援センターふれあいの泉で認知症サポーター養成講座を開催しました。昨年に引き続き開催という形式で4年生の3クラスに実施。それぞれクラスごとに反応や考え方がありました。

認知症について知っているか、印象があるのか質問をしたところ

- ・ 色々なことを忘れる
- ・ 家に帰れなくなっちゃう
- ・ 誰かの助けが必要な人
- ・ 時間が分からなくなっちゃう

上記の様に小学生であってもマイナスの印象がある学生の意見が多くありました。このままの印象で終わってしまうのではなく、人によって症状も違う、強みを活かして自宅で生活を続けている人もいるということを関わり方を踏まえて説明しました。また先生にもご協力いただき、「じゃあ、先生が明日から認知症になったらどうやって皆関わる？」と問う様な事例で考える機会を作り、納得する人、集中力が切れてしまう人、様々いましたが今後高齢化社会に進んでいく中で今だからこそ知ってほしい情報をお伝えすることができました。



今泉小学校4年生

認知症サポーター養成講座

+



～福祉について一緒に考えよう～

令和5年11月6日  
 ちいまほうかつしえん いずみ  
 地域包括支援センターふれあいの泉  
 渡邊（地域連携担当）・川人（保健師・認知症地域支援推進委員）

今日のお話の流れ

- ①認知症サポーター養成講座を行う理由とは？
- ②認知症って何？
- ③身近な人はどんなことをしたい？
- ④福祉って何？
- ⑤質問コーナー



①認知症サポーター養成講座をやる理由

認知症サポーター養成講座とは？

認知症になっても地域で暮らしていくことができる役割を担うための活動

町で認知症の人やその家族にできる手助けする「認知症サポーター」を全国で育てています。

おじいちゃん・おばあちゃんが認知症になってもやさしい町になるためにがんばっています。

どういった活動なんですか？

何か難しいことをすることはありません。

認知症について正しく理解し、認知症のおじいちゃん・おばあちゃんやその家族を温かい目で見守る「応援者」です。

近くで気になる方がいればさりげなく見守る、一部手助けすることも大切な活動の一つです。

認知症の人やその家族の安全を守る、おじいちゃん・おばあちゃんの手助けを止める、こういった活動からはじめてみましょう。



認知症って何？① 皆さんに質問

①みなさん認知症を知っていますか？

②知っていたらどういった印象がありますか？



## 地域活動 紹介②

# かまくらっ子いまいずみで ワークショップ

11月29日にかまくらっ子いまいずみでワークショップを開催しました。

かまくらっ子いまいずみでは

①鎌倉市の小学校通学区域の1年生～6年生

②子どもの家に入所している児童

上記の子ども達が利用しています。

室内では下記の2つを実施しています。

①子どもひろば（アフタースクール）

②子どもの家（放課後からの18時の利用）

元々今回の企画はかまくらっ子いまいずみより地域の事業所等との交流企画の案があり、12月にふれあいの泉のデイサービスで実際に開催する予定となっています。

しかし利用している小学生は「おじいちゃん、おばあちゃんと同居していない子が多い」という状況から関わり方が分からない子に対して改めて知識を身に付けてもらうという目的で開催になりました。

講義で高齢者の体や気持ち等の説明を踏まえて後半は福祉体験として車いす、歩行器体験をデモの段差を活用しながら体験。また言葉に頼らない関わりを理解してもらうためにジェスチャーゲームを行いました。子ども達は大きな声で反応してくれて大人側も一生懸命分かりやすく伝えるように取り組みました。12月が楽しみです。



### おじいちゃん・おばあちゃんの体について

としが  
上がってくる

体のいろいろなところ  
の具合が悪くなる

知っておくことが大切  
思いやりを持って  
動くことができる

うで・手  
まわ  
きんにくが弱くなる  
重いものが持てなくな  
る

そのほか  
ごはんを食べなくな  
る  
体を動かすことが  
少なくなる  
たいはつ  
体重が落ちてくる

目  
お  
近くのもの  
が見えにくくなる

耳  
いろんな音がきこ  
えにくくなる

ひざ・足  
ほね  
骨が折れやすくなる  
ころびやすくなる



地域活動  
紹介③

## 地域に開かれた大船観音

11月30日にさっちゃんちにて暮らしのことはじめを開催致しました。今回のテーマは「地域に開かれた大船観音」ということで大船観音寺護持会会長の小野田様にお越しいただきました。

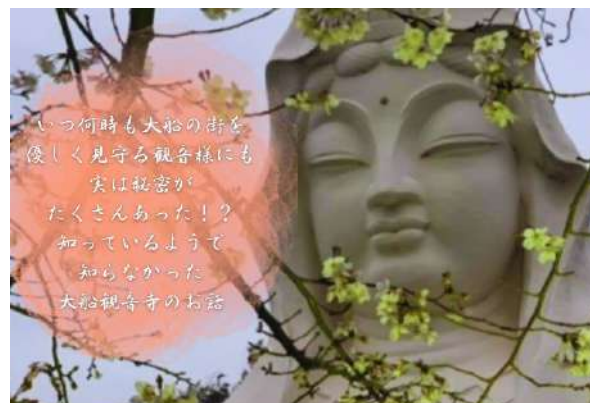
大船観音は大船地域にお住まいの方は良くお見掛けする象徴になっています。参加者の中には大船観音のファンになっている方もいる等一度は行かれた方も多と思います。

現在様々な取り組みをされており一部として

- ・大船観音ライトアップで公的な取り組みの記念日の色を大船観音に映し出す
- ・イメージキャラクター「大船観音のんちゃん」を活用したクッキーの作成や1日警察署長に任命されたことがある。
- ・御朱印長が人気で多くの方が来られている。大船観音のんちゃんの御朱印帳がある。
- ・アジア系の国の人タイのガネーシャと関連があるとして参拝されている人が多い。

上記の様に参拝以外でも地域とのつながりは色々な面で知ることができました。

今後地域との関わりでは大船観音をもっと知っていただき、観光としても周知を図るためにモノレールと共同した企画や体を動かすキッカケとしてツアーを組んだり等、参加者からも多くのアイデアが出てきました。今後の活動でも協力したいと思います。



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

## 暮らしのことはじめ

開催日時

11月30日(木)

10:30~12:00

講師：小野田康成氏

(大船観音寺護持会会長)

会場：地域の居場所さっちゃんち

費用：運営協力金200円

みんなであれこれ話したり、もっと地域が好きになる！ 座談会形式の講座です



【申し込み・お問い合わせ先】

地域の居場所さっちゃんち (火・木曜日9:00-17:00)

sachanchiiwase@gmail.com

地域包括支援センターふれあいの泉 (月~土曜日8:30-17:00)

TEL 0467-43-5977 担当:渡邊

## ガネーシャ

大船観音  
のんちゃん

地域活動  
紹介④今泉台  
買い物支援バス懇親会

11月14日に今泉台町内会館で買い物支援バス懇親会がありました。

買い物支援バスとは鎌倉市の地域貢献バスモデル事業として市役所と締結しています。今泉台の方を対象にふれあいの泉が車でイトーヨーカドーまで行って事前登録した人を買い物帰りに迎えに行き、ご自宅まで送っています。

今回は買い物支援バスを利用している方々が集まり普段の利用状況や生活の困りごと等、些細なお話を交わしました。バスの利用曜日、頻度によってはお会いしない人達もいるためお互いに自己紹介する場面も見られました。

ふれあいの泉としても地域貢献活動として取り組んでいます。この活動が参加者同士が同じ地域に住んでいる縁もありますのでお互いに顔見知りになることにつながっていくことで孤立化防止等になると望ましいと考えています。

利用状況は月・金の週2回で一度に4人まで乗車可。利用人数は細々ながらも順調に埋まってきています。現在は今泉台の方が対象になっていますのでご了承ください。



## 高齢者の買い物支援(お試し中)紹介資料

今泉台・買い物支援の会

ふれあいの泉(鎌倉市地域貢献モデル事業)はすでに約3年運用実績があります。+

事前予約が必要です。所定の集合場所、時間にお集りください。+

大船イトーヨーカドーからの回路を車で自宅まで送り届けます。+

現在の交通手段では、不便を感じる人がおられます。皆さんに利用いただくことで、行政に対してその必要性をアピールすることが出来ます。ご利用をお待ちしています!+



項目	内容	備考
対象者	65歳以上、今泉台在住、1人で買い物ができる人	往路は江ノ電バスで
いつ	月、金の週2便です。+	+
どこから	乗車位置(Bookoff裏側) 14:00集合+	13:45には乗車予定
どこまで	月、金:ブックオフ 1階駐車場(ふれあいの泉府)、+	+
どこまで	今泉台のご自宅まで+	+
メリット	買い物と一緒に自宅までお送りします。約10分位	車中、楽しい会話満載
利用料金	無料	乗車中、傷害保険適用
事前登録	希望される方は事前に同意書の提出が必要です。+	事前登録が必須
乗車期間	体験乗車だけでもOK。+	+
	本当の良さは続けて利用することで、実感されています。	
電話予約	電話予約が必要です。+	+
問い合わせ先	電話番号:080-8182-9280(田中)+	0467-46-6450(自宅)+
	ふれあいの泉:0467-46-9811(石黒)+	+

元気な内から  
伝えたい情報①

# 契約トラブルに関する対応方法

11月24日に今泉台町内会館にて「医療と介護の相談」を開催しました。

今回のテーマは「契約トラブル」ということで現在様々な業者が皆さんの町にも見られており、中には悪質な契約を迫られることも地域の方から既にお声が挙がっています。

講師をお願いした鎌倉市消費生活センターでは年間1500件ほどの相談が来ており、6名の相談員が在籍し応対、窓口は市役所内の44番窓口に位置しています。

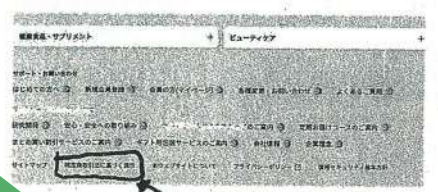
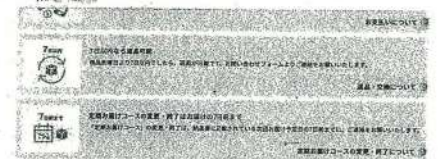
今回は様々な事例のお話がありましたが一部をご紹介します。

## インターネットで商品を購入するときの注意点

◇特定商取引に関する表記を確認しましょう  
サイトの一番下に標記のリンクがない場合は、注文を避けた方がいいです。またクリックした際に項目が明記されていない、電話番号が繋がらない等があれば注意してください。**特定商取引法に基づく表示**

### ～被害に遭わないために必要な対応～

- ①固定電話は留守番電話・通話録音装置などの機能の設定をしましょう。（鎌倉市の補助あり）
- ②訪問販売にはインターホンやドア越しで対応。
- ③きっぱり断る「お断りします」と伝える。
- ④1人で決めない、すぐに支払わない。  
（1週間以内に家族と相談してから決める）
- ⑤契約書・見積書の確認は必ず行う。



ココをクリックすると

販売事業者	●株式会社	
運営執務責任者	▲▲▲▲	
所在地	▲▲▲▲	
電話番号 (無くて注意)	●●●●-●●●●	記号がない場合は注意しましょう
メールアドレス	●●●●@●●●●.com	
お支払い方法について	銀行振込前払い (個人名義は注意)	初めての取引の場合、注意が必要です
返品・不良品について	注文確定後は一切返品は受けません。	表記の内容に従うことになります!!
定期お届けコースについて	3回お届けまで解約できません。	表記の内容に従うことになります!!

特に確認しましょう!!

- 定期回数制限
- 定期の値段と総支払い額
- 解約方法と期日
- 返品、不良品条件
- 支払い方法が前払いしかできない

元気な内から  
伝えたい情報②



## 意外と知らない補聴器について

11月28日に今泉台の6丁目クラブにてふれあいセミナーを開催しました。

今回のテーマは「補聴器」ということでパナソニック補聴器株式会社の担当者様にお越しいただきました。パナソニックというと家電製品の印象が強いですが実は補聴器を販売しているということを参加者の方はほとんどご存じありませんでした。

補聴器は参加者の皆さんの印象は「いつかは必要になると思っている」、「値段が高い」、「高いけど相性が合わないことがある」とマイナスの印象が多くありました。

耳の中の仕組みとして外耳～中耳は耳鼻科の医師。内耳については脳と直接繋がっているためまた別の脳を担当する医師と耳でも仕組みから見ると奥が深い領域でした。

また内耳の蝸牛では渦巻状に音を毛の様なセンサーが入口付近から中心にかけて受け取って脳で変換しています。そのため使用頻度が高い入口付近は高音などを拾うため年齢とともに衰えてくると高音が聴こえにくくなっていきます。そのため電子音や高い声が聴こえにくくなる人が多く、子音の言葉は聴こえづらくなる傾向にあります。補聴器は常に調整を重ねていく物で自分の耳とじっくり向き合っていくことが求められています。

Panasonic

### 聞こえ勉強会

聞こえる生活を考える

聞こえ応援隊  
パナソニック補聴器株式会社

#### 聞こえの仕組み 【耳の構造】



#### 聞き間違いはこう起こります

子音が聞き取れないために・・・  
声は聞こえるが、内容が分からない

さ → ~~SA~~ → あ

さとう → あとう なるほど!

#### 補聴器の役割

補聴器を使用しても  
全ての人がよく聞こえる  
わけではありません

音を大きくするだけでは聞こえは上がりますが  
言葉の理解度は上がりません  
補聴器は早くに装着する事をお勧め致します

耳鼻科での耳垢とりも有効です

# 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！

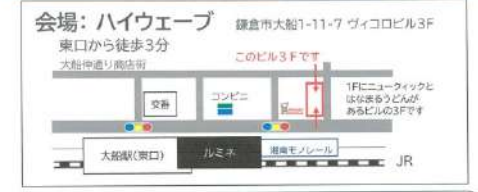
医療法人社団All for Kamakura主催 勉強会 第2回

## 大船で楽しく生きる もしもの時のための「人生会議」

湘南おおなクリニク医院長 長谷川太郎  
日本泌尿器学会 専門医  
難病認定医・在宅医療指導者・緩和ケア指導員

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

共催：地域包括支援センターさしほ・地域包括支援センターふれあいの泉



ご参加のご予約・お問合せは、下記 携帯 または LINEでどうぞ  
(月～金 9:00～18:00) 12/16 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 ☎ 0467-44-1117 院長 長谷川 太郎

## ～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



- ☆こんな方におすすめ☆
- ・スマホを持ってみた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： 11/3 (A)・12/11 (B)
- ・ 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 (各回10名までとさせていただきます)

【お申し込み・お問い合わせ】  
〒247-0056 鎌倉市大船1273-1  
〒247-0053 鎌倉市今泉4-5-16  
深町 080-1591-5004 福井 090-6656-9906  
メール：thenagomispace@gmail.com

【予約無しで当日参加できます！】

## さわやか健康教室

元気ジム大船の方が講師で来てくれます！  
みんなであそび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】  
1月18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：蓮見 43-5977

共催：第7地区民生委員・児童委員  
地域包括支援センターふれあいの泉 第56回

参加費無料  
申し込み不要

## 元気なシニアの健康教室

### 年末健康測定会

日時：令和5年12月27日(水)  
10:00～11:30  
場所：栄町内会館(栄町公園内)



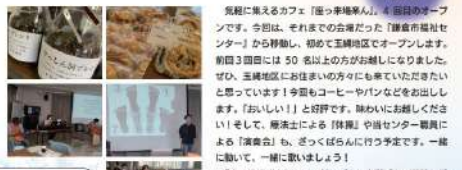
内容：健康測定と健康セミナー予定しています  
講師：共創未来大船薬局 薬局長 松下氏

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

気軽に集えるカフェ

## ざっくばらん 座っ来場楽ん

12月27日(水)10:00～15:30  
玉縄学習センター(きらら玉縄)3階  
第4集会室にオープンします！



気軽集えるカフェ「ざっくばらん」4回目のオープンです。今回は、それまでの会場だった「鎌倉市福祉センター」から移動し、初めて玉縄地区でオープンします。前回は50名以上の方がお越しになりました。ぜひ、玉縄地区にお住まいの方もお越しください。お待ちしております！今度もコーヒーやパンなどお出しします。「お話し！」と好評です。随分にお話しください！そして、原簿士による「健康」や「玉縄」に関する「講演会」も、ざっくばらんに予定しています。一緒に聞いて、一緒に楽しみましょう！

「ざっくばらん」では、悩みごと、心配ごとの相談も受け付けてあります。お力添えできることがあると思います。お気軽に来てみてください。どんなことでも構いません。ご相談いただければ、その後の医療支援や介護支援につなげた例もありません。迷わずにお話しください。そして、もちろんです。コーヒーやパンなどを味わって頂くだけでもいいです。誰かの会費日当りであるだけでもいいです。来場理由は問いません。年の暮に、ざっくばらんに、ざっくばらんに、ざっくばらんに、ざっくばらんに楽しみましょう！お待ちしております！

お問い合わせ  
認知症疾患医療センター  
0467・32・2550

## 暮らしのことはじめ 12月12日(火)

10:00～10:30 ご希望の方は骨密度測定を行います。  
骨密度は20歳がピーク！  
いまだ若い人もこれから心配な人も測ってみましょう。

10:30～12:00 保健師さんと話をしよう！  
全市民の健康の守り手保健師さん。  
骨のお話、健やかに過ごす秘訣、子育てのこと、他この機会にぜひ質問、御意見をどうぞ！  
座談会形式なのでざっくばらんに。  
赤ちゃんも一緒にご参加ください。

講師：鎌倉市市民健康課 三島氏 加藤氏  
開催場所：地域の居場所さっちゃんち  
(鎌倉市岩瀬1-25-8)  
参加費：運営協力金 200円

申し込み・お問い合わせ  
1)地域の居場所さっちゃんち (火・水曜日9:00～17:00)  
sachanchiwa@gmail.com  
2)地域包括支援センターふれあいの泉(月～土8:30～17:00)  
0467-43-5977  
主催：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

## 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 前夜第3木曜日(9月第4木曜日) ■ 進行 稲田秀哉(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Webポイントアドバイス
- 参加 15名程度 ■ 参加費 無料

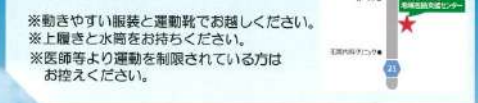
5月18日(木)19:30～20:45  
7月20日(木)19:30～20:45  
9月28日(木)19:30～20:45  
11月16日(木)19:30～20:45  
1月18日(木)19:30～20:45  
3月21日(木)19:30～20:45

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。  
かまくら認知症ネットワークの活動の詳細はホームページをご覧ください。  
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4-5-16  
お問合せ→TEL0467-47-6685 FAX0467-39-5490 (事務局)

## 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、  
転倒予防と筋バランスの改善に効果があります。  
人生100年時代を楽しく歩き抜け、新しい歩行スタイルで歩きませんか？

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でお越しください。  
※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ほ