

ふれあい だより FUREAI DAYORI

2024年 1 月号◇ 第40号



今年は「辰年」になりますが「たつ」と読むのは、十二支ある中に動物を当てはめたとき、5番目の「辰」を「竜」と考え、日本ではこれを「たつ」と読むようになったと言われているようです。そのため「辰」という漢字も、他の十二支の漢字と同じように、動物の意味はないようでした。それでも竜のイメージが付いているため活用することは今後も続きそうですね。

- ① かまくらっ子いまいずみとの交流企画
- ② 民生委員と災害の意見交換
- ③ 保健師さんとお話をしよう！
- ④ ケアマネジャー勉強会開催
- ⑤ 2023年度地域活動紹介①
- ⑥ 2023年度地域活動紹介②
- ⑦ 開催予定のイベント等について紹介

もくじ

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かまくらっ子いまいずみ
との交流企画

12月7日デイサービスセンターふれあいの泉にてかまくらっ子いまいずみとの交流企画を開催しました。

この企画は11月にワークショップの開催を経て当日を迎えている初めての企画となります。

かまくらっ子いまいずみからは今泉小学校に通っている小学生が10名来てくれました。お互いに事前にプレゼントを用意しており、先ずは挨拶をしてからプレゼント交換をしてから開始しました。

小学生がテーブルごとに分かれて

①あやとり、②お手玉、③けん玉、④トランプで神経衰弱等を利用者様と小学生で一緒に行いました。最初は小学生も下を向いており、緊張気味でしたがデイサービスの利用者様が披露している姿を褒めてくださり、積極的に話される等の寄り添った関わりもあって小学生の皆さんにも笑顔が見られました。

次第に自信満々に披露する姿や手を取り合って教えたりする等、お互い笑顔になれる時間となりました。利用者様からも次回開催を期待する声があり、今回の縁を活かして地域のつながりを大切にしていきたいと思えます。



地域活動
紹介②

民生委員と災害の意見交換

12月15日に第7地区民生委員の皆様と地域包括支援センターきしろ、ふれあいの泉も参加し災害について意見交換を開催しました。

大船地域の地図をグループごとにて配布し、各地区に分かれて詳細地図を確認、災害時の対応の確認をもって地域課題等や見守り登録等地域で気になる方の共有を行いました。

民生委員の方だからこそ知っている災害時に気を付けたい箇所や災害発生時にどこに避難をすればいいのか、介護の支援を受けている人に対する関わり方、地域性を考慮して自宅待機の共通認識がある話等、普段話していない情報を共有しました。

中には民生委員の方から地域包括支援センターが認識していると思っていた情報も実は共有できていないことを知り、驚きの声も聞かれました。今回の意見交換により、お互いの立ち位置を再認識することもできましたので災害時の情報共有や取り組み等も市役所と相談しながら進めていきます。

今後も平時・災害時の連携のために情報共有の機会をもっていくこと、又、災害時を想定した動きについての確認等具体的な話も民生委員含め、今後話し合う機会を設けていきたいと思っています。



録倉市 防災情報ハンドブック

普段から備え いざ災害時に 命を守る行動



| 地震 津波 洪水 内水 土砂災害 高潮 | |
|--|--|
| <p>はじめに</p> <p>1.1 録倉市防災情報ハンドブックの目的 1</p> <p>1.2 対象となる地域 3</p> <p>1.3 録倉市の地理的特徴 5</p> <p>1.4 災害時の危険について 5</p> <p>1.5 録倉市の避難所(タイムライン) 8</p> | <p>2.1 録倉市で想定される自然災害 21</p> <p>2.2 録倉市に特有な自然災害 23</p> <p>2.3 録倉市の心構え 24</p> <p>2.4 録倉市の防災対策 25</p> <p>2.5 録倉市の防災対策 26</p> <p>2.6 録倉市の防災対策 28</p> |
| <p>3.1 録倉市で想定される自然災害 27</p> <p>3.2 録倉市に特有な自然災害 29</p> <p>3.3 録倉市の心構え 30</p> <p>3.4 録倉市の防災対策 31</p> <p>3.5 録倉市の防災対策 32</p> <p>3.6 録倉市の防災対策 33</p> | <p>4.1 録倉市で想定される自然災害 34</p> <p>4.2 録倉市に特有な自然災害 35</p> <p>4.3 録倉市の心構え 36</p> <p>4.4 録倉市の防災対策 37</p> <p>4.5 録倉市の防災対策 38</p> <p>4.6 録倉市の防災対策 39</p> |

地域活動
紹介③

保健師さんとお話をしよう！

12月12日に地域の居場所さっちゃんちにて暮らしのことはじめを開催しました。

今回の大きなテーマは「保健師さんとお話をしよう！」ということで鎌倉市役所市民健康課の保健師である加藤様にお話をさせていただきました。冒頭は骨密度測定ということでまずは数値の測定をした上での開始になりました。

鎌倉市役所の保健師の業務分担体制として市民健康課に母子保健・介護予防・国民健康保健部門が一課集中配置をされており、担当地区に応じて分担をしています。

普段の業務は分野によって多岐に渡り、妊娠期から切れ目のない支援としての相談、訪問、教室開催。高齢者分野においても未病センターの設置から測定や健康相談。健康づくり応援団という形式で教室開催にて地域活動へ出向く等、予防活動に取り組まれています。保健事業の実際は「みなさんの健康づくりのお手伝い」ということで活動されていることが分かりました。

一方で保健師と実際に関わったことが無い方もおり、地域の居場所さっちゃんちでは地域住民の方々が集まっています。住民が集う場所に来ていただくことでより広く地域の方々の予防活動が広がっていくのではないかと考えています。



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！
いま心配な人もこれから心配な人も測ってみましょう。

10:30～12:00 **保健師さんとお話をしよう！**

全市民の健康の伴走者保健師さん。
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・木曜日9:00～17:00)
sachanchiwase@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



元気なうちから
伝えたい情報①

2023年度地域活動紹介①

2023年度の地域のサロン活動（介護予防事業）を一部紹介します！
ご興味がある活動があればふれあいの泉までご相談ください。

①医療と介護の相談

（今泉台すけっと会との共催）

会場：今泉台町内会館

テーマ

- 1.高血圧の薬と睡眠導入剤
- 2.心との向き合い方
- 3.4つの介護施設の種類、違い
- 4.悪徳商法の手口と対処法



①ふれあいセミナー

（6丁目クラブとの共催）

会場：6丁目クラブ

テーマ

- 1.お化粧のチカラを活かし、介護予防
- 2.ポールウォーキング
- 3.転倒予防を意識した運動
- 4.高血圧、睡眠導入剤について
- 5.エアロビ・体操
- 6.補聴器の仕組みと使い方



①さわやか健康教室

（今泉さわやかセンターとの共催）

会場：今泉さわやかセンター

奇数月に1回の頻度で元気ジム大船の事業所から講師を派遣していただき、体操教室を開催



①松竹大船サロン

（地域包括支援センターふれあいの泉主催）

会場：パナソニックエイジフリーショップ鎌倉

毎月第2・第4木曜日に元気アップ応援トレーナー黒田先生に来ていただき体操教室を開催



元気なうちから
伝えたい情報②



2023年度地域活動紹介②

①マストクレリアン鎌倉でのサロン活動
(地域包括支援センターふれあいの泉主催)

会場：マストクレリアン鎌倉

5月健康測定会・10月体力測定会開催



①岩瀬五社稲荷神社でのサロン活動
(地域包括支援センターふれあいの泉主催)

会場：岩瀬五社稲荷神社集会室

7月健康測定会・介護保険制度について



①元気なシニアの健康教室
(第7地区栄町担当民生委員との共催)

会場：栄町会館

テーマ

- 1.筋力チェック、筋肉について
- 2.椅子ヨガ
- 3.健康測定会
- 4.介護予防体操
- 5.理学療法士が行う体力測定
- 6.介護予防体操
- 7.セルフマッサージ、転倒予防体操



①暮らしのことはじめ
(地域の居場所さっちゃんちとの共催)

多世代向けの活動もあります。

会場：地域の居場所さっちゃんち

テーマ

- 1.精神障害について
- 2.眠りと薬
- 3.夏バテ対策
- 4.子どもの心が育つ場所
- 5.里親制度について
- 6.地域に開かれたお寺
- 7.保健師に話を聞いてみよう



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！



今回は「笑いヨガ」をやりま

【日時】2024.1/23(火) 14:00-15:30

【場所】コミュニティカフェ6丁目クラブ

【講師】

笑いヨガリーダー
飛田陸美 氏

【笑いヨガについて】

笑いヨガとは、笑いの健康体操です。私たちは、ふつとは冗談やユーモア等ですが、体操として笑うものです。



【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

わいわいスペース

毎月第2水曜日の14時～16時は
いつもやってるので来てね！

♪あけましておめでとう♪

今月はお正月遊びと木のパズルだよ

日時 令和6年1月10日(水)14時～16時まで
途中からの参加も大丈夫

場所 「みちテラス」1階交流スペース
鎌倉市大船1273-1(42)7503 地図は左下

♪木のパズル、やってみたら楽しいよ！

♪カルタやトランプをするから集まって！

♪折り紙、あやとり、お手玉もあるよ！

赤ちゃんからシニア、初めての人も大歓迎！

♪小学生はお家の人に、ここに来ることを言っておいてね

次回は2月14日(水)14時～16時

主催 わいわい会
問合せ 中村(47)1935
細島(090)2679)8775
共催 地域包括支援センターきしろ



内容：脳を活性化させるシナプソロジー・コグニサイズ
椅子に座りながら簡単に行えるストレッチ
有酸素運動

日時：令和6年1月24日(水)10:00～11:30

講師：介護予防運動指導員 川井泰子

会場：栄町会館

【お問い合わせ先】

地域包括支援センター

ふれあいの泉

電話：0467-43-5977

担当：渡邊

誰かの話を聴きたいとお考えの方へ

地域の居場所さっちゃんち！
～さっちゃんちは人と人の社会的ご縁を紡ぎます～

暮らしのことはじめ

誰かに話を聴いてもらいたい
ことはないですか？

～あなたのお話相手「傾聴」とは～

2024.1.23(火) 10:30 ▶ 12:00

講師：傾聴がまくら代表 廣中奈美

□傾聴がまくらについて □傾聴について

ボランティアグループにて活動
①待ち受け傾聴活動
第2～5火曜日10:00～12:00
地域の居場所さっちゃんちにて
②訪問傾聴活動
在宅・高齢者・医療施設等に
訪問しています。

傾聴ボランティアとはあなたさまが
お話ししたいことを私達が聴かせていた
だく、いわばお話し相手です。
お聴きするだけで、助言などは致し
ません。聴いたことは秘密にします。
心にとまっていることや気になること
アレコレ何でも話していただけます。

会場：地域の居場所さっちゃんち (鎌倉市若瀬1-25-8)
費用：運営協力金 200円

申し込み・お問い合わせ

地域包括支援センターふれあいの泉 0467-43-5977
地域の居場所さっちゃんち (火・木・第3土曜日9:00～17:00)
sachanchiwa@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】
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：渡邊 43-5977

傾聴がまくら

毎週火曜日10時～12時
(第一火曜日は除く) 居ります！

話したいことはありませんか。
聴いてほしいことないですか

私たち傾聴ボランティアは、あなたさまがお話ししたいことを聴かせていただく、
いわばお話し相手です。
お聴きするだけで、助言などは致しません。聴いたことは秘密にします。心にとまっ
ていることや気になることアレコレ何でも話して下さることを心掛けてみませんか。

私たちは「傾聴がまくら」は、傾聴ボランティア養成講座を受講した者で構成されています。

【お問い合わせ】
①地域の居場所さっちゃんち
(毎週火、木曜日、第3土曜日運営)
②傾聴がまくら事務局
TEL.090-3877-9923

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水曜日(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+認知症のフアン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 鎌倉市今泉台4-5-16
お問合せ→TEL0467-47-6685 FAX0467-39-5490(事務局)

※ 認知症があっても大丈夫な鎌倉市を創ろう！ ※

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年時代を愉しく歩き続け、新しい世界をリアルで歩きますか？

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 リ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きしろ