

ふれあい だより FUREAI DAYORI

2024年 2 月号◇ 第41号



2月の節分と言えば「豆まき」があります。その豆まきに欠かせない存在が「鬼」です。「福豆」と呼ばれる炒った豆を「鬼は外、福は内」の掛け声とともに鬼に豆を投げて退治します。これについては、平安時代、大晦日に行われていた宮中行事の「追儺（ついな）」を起源としていると言われていています。外からやってくる厄や邪気、疫病の象徴でもある「鬼」を追い払い、無病息災を祈るものです。

- ① 今泉町内会館でお化粧教室開催
- ② 岩瀬に新しくデイサービス開業
- ③ あなたのお話相手傾聴活動について
- ④ いきいき健康測定会開催
- ⑤ みんなで江の島を楽しく歩こう
- ⑥ 6丁目クラブ笑いヨガ
- 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

今泉町内会館でお化粧品教室開催

1月19日に今泉町内会館にてお化粧品教室を開催しました。今回は今泉町内で活動されている母親クラブの方々が主催となり、資生堂ジャパン株式会社の担当者様を講師として派遣していただきました。

今回のお化粧品教室は介護予防を取り入れたお化粧品教室となっております。介護予防には運動・栄養・交流という大きく3つの項目を意識して取り組むことでお体の状態を維持していく重要性を説明しました。

お化粧品は一連の動作を細かく見ていくと化粧水を押し出す、キャップの開け閉め、眉毛を書く等、指先を使用する、頭でメイク内容を考えながら実践しているということが分かってきました。

普段は中々聞きづらい話であってもお化粧品等を通して説明することでより身近に理解することができました。

お化粧品終了後は参加者同士の顔を見て、自然とお互いを褒め合い、笑顔が生まれておりました。

今回の企画を通して地域の方々の繋がりが続いていくように陰ながら支援していきます。



地域活動
紹介②

岩瀬に新しくデイサービス開業

2月1日に「だんらんの家 鎌倉大船」が岩瀬のローソン岩瀬店付近のバス通り沿いに新しく開業しました。元々一軒家であった民家を改装した家庭的な施設になります。

「だんらんの家」とは

①アットホームの雰囲気、定員が10名と鎌倉市民の方が利用できるサービス

②送迎時間は事業所より半径5km片道25分（目安）で柔軟に対応。

③24時間365日営業。日曜・祝日も営業しております。

④週2～3回は施設内外でイベントを開催。うどん打ちやBBQ等

⑤定期的なサービスの利用が無い方でもお泊り利用ができます。

上記の特徴が挙げられます。

※要介護1～5の認定者が対象になります。

また介護保険外サービスとして

①延長対応、②洗濯代、おむつ代、通院サポート等を提供しております。

今後ご利用希望の際にご活用ください。

だんらんの家鎌倉大船の連絡先は

0467-53-8971 管理者：藤谷 美穂子さん

になります。見学等は直接ご相談ください。

お泊り出来るデイサービス 生きる力を育む介護 **だんらんの家**

事業所番号：指定申請中
民家を改装したアットホームな施設です 10名定員のデイサービスです

週3回はイベント活動を実施

入浴は個別対応となります 24時間365日 年中無休で営業します

ご挨拶
この度、様々な方のご協力を頂き、2月1日にデイサービス「だんらんの家」大船鎌倉事業所を開業する運びとなりました。ご利用者にとっての「第二の家」を目指し、日々精進して参りたいと考えておりますので、ご指導致謝の程、宜しくお祈り致します。

もし、私どもでお役に立てる方がいらっしゃれば、本当の家族のつもりで一緒に生活をし、時にはお手伝いをして頂きたいと考えております。
是非、ご案内資料をご確認下さいませ。

だんらんの家 大船鎌倉

施設住所	神奈川県鎌倉市岩瀬668-1		
TEL	0467-53-8970	FAX	0467-53-8971
運営会社	合同会社 サルス	担当	管理者 藤谷 美穂子

サービス内容

だんらんの家とは

① 民家を改装したアットホームな雰囲気の地域密着型(10名定員)デイサービスです。
② 送迎時間・範囲は事業所より半径5km片道25分(目安)。柔軟に対応しますのでご相談下さい。
③ 24時間365日営業しております。日曜・祝日もデイサービスを行っております。
④ 週2～3回は施設内外でイベントを行います。うどん打ちやBBQ等盛り沢山です!!
⑤ 定期的なデイサービスのご利用がない方でも、お泊り利用が出来ます。

介護保険サービス(1割負担)		介護保険外サービス	
送迎対応時間	8:00～18:30	■自主事業(10割負担)	
サービス提供時間	9:00～17:00	延長料金	¥100 /1時間
営業日	年中無休	洗濯代	¥150 /1回
利用定員	10名/日	おむつ代	¥100 /1枚
昼食材料費	¥600	通院サポート	¥2,500 /初回90分 ¥2,000 /以後1時間
加算・減算	送迎減算		¥3,800 /1日
車椅子利用	入浴介助 あり	個別指導 あり	
認知症対応	I	介護職員 1+特定II	
障がい者 雇用	サービス提供 体制強化対策	福祉施設等 加算	
	なし	バースアップ 等実施	
	あり	あり	

※介護度による料金差はございません

緊急時・定期的な **お泊りサービス** を実施しています。

夜間利用料	¥1,000	
朝食代	¥300	
夕食代	¥700	※最大5名までとなります
1泊概算	¥2,000	

例) 1/1～1/8まで 7泊8日の宿泊ご利用で・・・
概算のご負担額： ¥27,994
内訳：介護3日サービス8日分、入浴介助加算14回、洗濯4回の場合
※別途改善加算、特定処遇改善加算、ベースアップ等支援加算は含まれておりません

だんらんの家は、こんなに利用者様に最適です!! お気軽にご相談下さい!!

●サービス利用で介護サービス利用し、生活の負担が軽減
⇒イベント参加をきっかけとして徐々にデイに慣れて頂けます。
イベントだけの見学参加も大歓迎ですので、外に出るきっかけとしてご利用下さい。

●ご家族の介護負担の軽減
⇒お泊りのご利用だけでなく、延長サービスを活用してのご利用なら朝7時お迎え後に施設にて朝食、夕食終了後夕食を食べて19時半頃にお送りすることも可能です。

●集団生活に馴染めない、認知症が進んでしまっている
⇒だんらんの家では、認知症の程度に合わせてお断りすることもございます。
10名定員のデイサービスならではの手厚い介護で対応いたします。

地域活動 紹介③

あなたのお話相手 傾聴活動について

1月23日にさっちゃんちにて暮らしのことはじめを開催しました。

今回のテーマは「誰かに話しを聴いてもらいたいことはないですか？」というテーマで傾聴について傾聴かまぐらの方にお越しいただき座談会形式でお話をしました。最初に「聞く」と「聴く」の違いを参加者に問われました。

①「聞く」は

話し声が聞こえる、物音を聞く等、音が自然に耳に入ってくる

②「聴く」は

相手の気持ちを理解しようと耳を傾けることとなります。聴くという感じには「耳」と「目」と「心」で作られており、心をこめて受け止めるという意味があります。参加者からは傾聴活動について「聴く」という行為だけで相手の悩み解決や関係性に影響が出ないか進展した先の経過について傾聴活動している方へ質問がありました。傾聴活動の中で「聴く」ことを続けていると話している内に悩みが整理され、本人の心境にも変化が出てくることで、自身で自然に答えが浮かんでくるとの返答。

「傾聴」という活動が奥深いものであり、より良いお話相手としての活動を普段実践されている様子を伺えました。



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

誰かに話し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：傾聴かまぐら代表 廣中奈美

□傾聴かまぐらについて □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。心にた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（鎌倉市岩瀬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）
sachanchilwase@gmail.com



傾聴かまぐら
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。
聴いてほしいことはないですか。

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。心にたまっていることや気になることアレコレ何でも話してこころをすこ～し軽くしてみませんか。

私たち「傾聴かまぐら」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傾聴かまぐら事務局
TEL 090-3877-9923



地域活動
紹介④

いきいき健康測定会開催

3月14日に明治安田生命大船支社にて
大船地区社会福祉協議会主催のもと

「いきいき健康測定会」を開催することになりました。

今年度前期では「スマホサロン」を企画しました。当日は鎌倉女子大学の学生の方々にご協力をいただき、携帯の操作を地域のご高齢世代と一緒に会話をしながら教えていただきました。

参加者のアンケートにて今後参加したい活動について確認をしたところ「体操」、

「健康測定」等を希望するお声がありました。今年度後期に試験的に1回開催することになりました。

①前半は健康測定

みらい薬局大船店のご協力にて血管年齢、骨密度、握力の測定機器にて測定していただきます。

②後半は体操

ソーシャルフィットネス協会代表理事の杉浦先生にフレイル予防の講話・体操を担当していただきます。

参加希望の方は20名定員で事前予約制にしておりますので早めにご連絡ください。連絡先は以下になります。

090-3609-4345 (担当：SC佐藤さん)

大船いきいきプロジェクト 外出・交流の促進により健康寿命を延ばすまち大船

いきいき
健康測定会

参加費
無料

自分の身体を知り、人生の最期まで元気に活動できるカラダづくりの
ヒントを学びましょう

2024年

定員 20名 (先着順)

3/14 (木)

場所 明治安田生命
大船支社 4階

14:00-15:30

鎌倉市大船2丁目18-1
西友そば駐車場向かい

(受付 13:45~)

申込

☎090-3609-4345 (担当：佐藤)

月～金 10:00～16:00 電話受付

当日メニュー

#骨密度測定 #血管年齢測定
#フレイル予防体操 #握力測定

フレイル予防体操講師：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)

●当日、体調を確認してご参加ください
●駐車場はございません

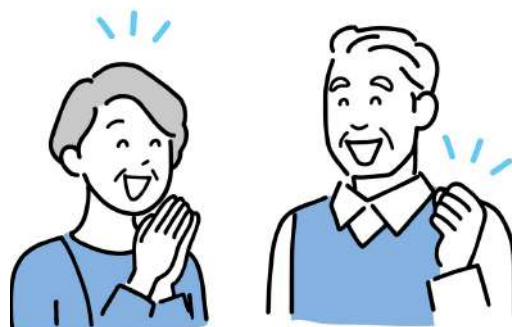


主催：大船地区社会福祉協議会

協力：みらい薬局大船店

地域包括支援センターふれあいの泉

地域包括支援センターさしろ



地域活動
紹介⑤

みんなで江の島を楽しく歩こう

鎌倉市社会福祉協議会の企画がありますのでご紹介させていただきます。

テーマは「みんなで江の島を楽しく歩こう」とお出かけ型のサロン活動になっております。

企画をした目的として鎌倉市社会福祉協議会の生活支援コーディネーターが地域福祉推進の一環として、住民同士の出会いや交流が生まれるきっかけづくりとなる場を目指しています。

今後も行ってみたい所、やりたいこと等の意見を聞かせていただきながら進めていく予定になっております。

日時：令和6年3月1日（金）9:00～12:00
鎌倉駅前の時計台前か江ノ電江の島駅にて集合となっています。

解散は江ノ島観光案内所前又は江ノ島駅前で選択可能です。

お電話・FAX・メールにて申し込みができます。

お電話番号は0467-23-1075

鎌倉市社会福祉協議会 生活支援コーディネーター宛てまでお願い致します。

外出のキッカケとしてご利用ください。



日 時：令和6年3月1日（金）9：00～12：00
受 付：鎌倉時計台前または、江ノ電江ノ島駅(江ノ電ショップ前)

【鎌倉集合の場合】
9:00 時計台前集合 → 9:20 鎌倉発車 → 9:45 江ノ島到着 → 9:55 徒歩で江ノ島に出発
【江ノ島集合の場合】
9:45 江ノ電ショップ前集合 → 9:55 徒歩で江ノ島に出発

※解散は、江ノ島観光案内所前又は江ノ島駅前で選択可能です。

申込方法：裏面申込用紙に必要事項を記入（連絡）し、FAX
およびメールまたは電話にて申し込み下さい。

場 所：江ノ島駅からサムエル・ッキング苑

対 象 者：鎌倉市在住の方 定員：20名 ※定員となり次第、受付終了いたします。

参 加 費：無料 ※交通費、施設見学費は実費となります。

服 装：歩きやすい服装、運動靴、飲み物

連 絡 先：鎌倉市社会福祉協議会 生活支援コーディネーター

℡ 0467-23-1075 fax 0467-22-2213

e-mail k-sc@kamakura-shakyo.jp

【活動の目的】

この活動は、鎌倉市社協に配置された生活支援コーディネーター(※)が、地域福祉推進の一環として、住民同士の出会いや交流が生まれるきっかけづくりとなる場を目指す「お出かけ型サロン」として実施します。

是非ご参加いただき、これから企画する「お出かけ型サロン」として行ってみたい所、やりたいことなど、何でも結構ですので、ひらめいたアイデアを聞かせていただきながら、参加された皆様と楽しいひと時が過ごせたらと思います。当日、お会い出来ることを生活支援コーディネーター一同楽しみにしております。

(※)生活支援コーディネーターとは

鎌倉市社会福祉協議会が鎌倉市から生活支援体制整備事業を受託し、生活支援コーディネーターを市内5地域に1人ずつ配置しています。生活支援コーディネーターは、高齢者の生活支援や介護予防の体制づくりを行うと共に、「みんながつながり、支え合い、助け合うまち 鎌倉」を目指す地域づくりに住民の参加と協力を得ながら取組んでいます。

みんなで江ノ島を楽しく歩こう♪申し込み FAX 用紙

住所	氏名	連絡先	年齢
緊急連絡先(携帯)	緊急連絡先氏名	属性	
希望集合場所		希望解散場所	
江ノ島駅・鎌倉駅		江ノ島観光案内所・江ノ島駅	

鎌倉市社会福祉協議会 FAX(0467-22-2213)生活支援コーディネーター宛

地域活動
紹介⑥

6丁目クラブ 笑いヨガ

1月23日（火）今泉台でコミュニティカフェ6丁目クラブにて「ふれあいセミナー」を開催しました。

講師には笑いヨガリーダーの飛田様のお越しいただきました。

「笑いヨガ」について皆さんはご存知でしょうか。

笑いヨガとは、「笑いの健康体操」です。グループエクササイズとして始まった笑いヨガは、お互いの笑いの伝染力を発生させ、を笑える体に整える運動です。

おもしろくて笑っても、笑う動作をする体操でも、生理的変化は同じです。笑いの健康効果が確実に得られる方法となっています。

飛田様からは「人は はひふへほ」の言葉で笑うと説明を受け、参加者の方々は初めての方も多く、日常のあらゆる動作を笑いに変えて行いました。笑いヨガに大切なのは、「かけ声」。両手をたたきながら

「ホッホッ、ハハハ！」と発声します。請求書を見た時の「請求書笑い」、「迷惑電話が来た時の「迷惑電話笑い」等参加者同士の笑いが絶えず、幸せな時間でした。今後も他の地域で広めていきたいと思いました。



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
飛田睦美 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、ふつうは冗談やユーモア等で笑いますが、体操として笑うものです。

笑いヨガの効果について

笑いヨガは、身体的効果・心理的効果・生活改善効果・社会的効果があります。



【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



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！

大船いきいきプロジェクト 外出・交流の促進により健康寿命を延ばすまち大船

いきいき 健康測定会

参加費
無料

自分の身体を知り、人生の最期まで元気に活動できるカラダづくりの
ヒントを学びましょう

2024年 定員 20名(先着順)

3/14(木) 場所 明治安田生命
大船支社 4階
14:00-15:30 (受付 13:45~)

当日メニュー

- #骨密度測定
- #血管年齢測定
- #フレイル予防体操
- #握力測定

フレイル予防体操講師：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)
(一般社団法人日本ボールウォーキング協会 特別顧問)

- 当日、体調を確認してご参加ください
- 駐車場はございません



主催：大船地区社会福祉協議会
協力：みらい薬局大船店
地域包括支援センターふれあいの泉
地域包括支援センターさしろ

第59回 元気なシニアの健康教室

全身ストレッチ 花粉症対策 免疫力を高める食事



内容：全身スッキリ体操・ストレッチの実践
花粉症対策・免疫力を高める食事の説明

日時：令和6年2月28日(水) 10:00~11:30

講師：中北薬品株式会社 坂巻 氏

会場：栄町会館
主催者：地域包括支援センターふれあいの泉
第7地区民生委員(栄町担当)
【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

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番(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 麗(47)1935
細島 昌(090)2679)8775
共催 地域包括支援センターさしろ

【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】
3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
細島 昌 43-5977

地域の居場所さっちゃんち

暮らしのことはじめ

日常からできる食の備え

2月22日(木) 10:30~12:00

講師：特別養護老人ホームふれあいの泉
管理栄養士 小林氏

①災害時の食について
・生きることは食べること
・基本的な食の知識
・食がもたらす人への影響

②日常からできる取り組み
・ローリングストックの実践
・近所同士のつながり
・食に配慮が必要な事例提供

会場：地域の居場所さっちゃんち(鎌倉市岩瀬1-26-8)
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)
sachanchi@icwase@gmail.com

傾聴かまくら

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、あなたさまが話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。心にたまって
いることや気になることアレコレ何でも話してころをすこーし軽くしてみませんか。

私たち「傾聴かまくら」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傾聴かまくら事務局
TEL.090-3877-9923

2023年度 ZOOM オンライン 認知症家族 カフェ

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

■日程 奇数月第3水曜日(9月第4水曜日) ■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)

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
転倒予防と肺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、新しい世界を冒してみませんか？

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 日本ボ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ろ