

ふれあい だより FUREAI DAYORI

2024年 3 月号◇ 第42号



3月と言えば「ひな祭り」がありますね。ひな祭りは女の子の幸せや成長を願うために3月3日におこなわれるお祝いで、中国の上巳節を起源とし、人の代わりに人形に厄災をはらってもらい、川へ流す「流しびな」や、平安時代に宮中の女の子が遊んでいた人形「ひいな」などが由来となっていると言われています。普段何気なくある行事も由来を聞くと改めて行う意味を実感できます。

- ① 今泉台6丁目クラブに感謝
- ② いこい家岩瀬 運営推進会議
- ③ ストレッチ・エアロビを始めませんか
- ④ 今泉で認知症を予防する運動始めました
- ⑤ 高齢者のための防災対策
- ⑥ 救急医療情報キット
- 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



今泉台6丁目クラブに感謝

2月5日に今泉台にあるコミュニティカフェ6丁目クラブにてお昼のランチをいただきました。

キッカケとして6丁目クラブの活動が現在の場所で事情により利用できなくなるに伴い、3月の中旬に終了する（配食は2月16日まで）と伺ったためです。

6丁目クラブではランチの提供や配食弁当、居場所支援、2階は町内会の場所貸し等、様々な活動をされており、近隣の地域住民の方々に7年間支えてくださいました。

そのため感謝の気持ちも伝える意味も込めてふれあいの泉の職員7名で利用させていただきました。

食事も近隣住民の方が作ってくださり、栄養バランスにも配慮した美味しい食事になっています。

当日は前日から予想もあった雪が降り始め、窓から覗く今泉台の住宅の屋根は白くなっておりました。

今後の活動でも形を変えて続けていく際には、ふれあいの泉も陰ながらご支援していきます。今後ともよろしくお願いたします。



いこい家岩瀬 運営推進会議

2月22日に岩瀬にある「デイサービスいこい家岩瀬」にて開催された運営推進会議に参加させていただきました。

介護保険サービスにおいて鎌倉市内には市内に住んでいる人しか利用ができない「地域密着型」という指定を取った事業所が皆さんの地域にあります。

指定の事業所は地域の方々を定期的に招いて会議を開催、地域の声を取り入れてその地域に即した運営をしていく必要があります。

今回会議で日頃行われている活動内容をご報告の際に課題として出たのが近隣の岩瀬の方々が『「デイサービスいこい家岩瀬」を知らない人がいる』という意見がありました。

会議に参加してくださった利用者様も「もっとこういった事業所があることを周知した方が良い」とのお話もあり、より地域の方々に開いた事業所になることを話し合いました。いざという時に自宅の近くに自分を支えてくれる事業所を知っておくということは地域の方々にとって大切です。

皆さんは自宅周辺にどんな事業所があるかご存じでしょうか。この機会に一度確認をしてみませんか？市内の事業所は鎌倉シニアガイドにも掲載されておりますので気になる方はお渡しできますのでお声かけください。



デイサービス いこい家岩瀬 機能訓練活動

機能訓練だけでなく、ご利用者様ご自身の役割や生きがいをもち、充実した在宅生活を送って頂けるよう支援を行います。

- 洗濯物畳み**
 - 毎日家族のために行った洗濯物畳みや食器洗い、「毎日主婦やってたからか？」これは私の仕事です！と生活生きたり人にできています。
 - 介護は学校で習ったことばかりで利用者様が多く、人気のシニアセンターの1つです。
 - 小さい頃から楽しめてきた結果、時間を忘れて取り組まれている方もいます。
- お血洗い**
 - 毎日家族のために行った洗濯物畳みや食器洗い、「毎日主婦やってたからか？」これは私の仕事です！と生活生きたり人にできています。
 - 介護は学校で習ったことばかりで利用者様が多く、人気のシニアセンターの1つです。
 - 小さい頃から楽しめてきた結果、時間を忘れて取り組まれている方もいます。
- 書道**
 - いこい家岩瀬では、書道で行われるイベントだけでなく、常事やお仕立、お掃除や掃除など、ご利用者様の個性や趣味を大切にしています。
 - 安全面に配慮しながら、ご利用者様の個性に合わせて提供させていただきます。
- 囲碁**

デイサービスいこい家岩瀬
鎌倉市岩瀬1-17-5 アイリス大船1F
営業時間 9:00-18:00(月・休・祝日を除く)
定休日 365日毎日営業中

見学随時受付中

お問い合わせ先
☎ 0467-53-7257
(対応可能エリア) 鎌倉市

デイサービス いこい家岩瀬 入浴のご紹介

1. 車いすを入れる専用風呂。
「お風呂」を確保できないお宅から、ご入浴して頂くことが出来る環境となっております。

2. 浴室内設備
シャワーチェア、手すり、浴室内の滑り止めマット、バスマットの設置がございます。
浴槽を降く動作が不安な方でも、バスマットを使用することで安心してご入浴いただけます。

3. 自宅のようなお風呂で、入浴動作を確認しながら安全にご入浴頂くこともできます。ご利用者様の個性や趣味を大切にしています。

安全面に配慮しながら、ご利用者様の個性に合わせて提供させていただきます。

デイサービスいこい家岩瀬
鎌倉市岩瀬1-17-5 アイリス大船1F
営業時間 9:00-18:00(月・休・祝日を除く)
定休日 365日毎日営業中

見学随時受付中

お問い合わせ先
☎ 0467-53-7257
(対応可能エリア) 鎌倉市



ストレッチ・エアロビを始めませんか

少しずつ気温も上がってくる中、大船でストレッチ・エアロビができる教室がありますので地域活動として今回ご紹介させていただきます。

大船の鎌倉芸術館にて定期的で開催している「あおば健康体操教室」があります。鎌倉市大船にも整骨院があるのをご存じの方はいるかと思いますが株式会社あおばという大手整骨院グループの会社が開催しています。

月1回程度ではありますが参加者の方に向けて体を動かすことで運動不足解消、ストレス発散の機会になっています。

椅子で取り組めるストレッチからマットを使用したストレッチ、音楽に合わせてエアロビもすることができます。

講師の方も元バスケットボール実業団やエアロビックの元代表選手等が実力がある方々でしっかりと教えてくれる貴重な教室になっています。

当センター職員も以前参加し90分という時間ですが色々な項目で体を動かせるため満足感がありました。一人で行きづらい方はお友達も誘って一緒に行くと行きやすいのでおすすめです。参加申し込み方法がLINEになっていますが手続きが難しい方はふれあいの泉までお問合せください。



いつでもキラキラ輝く自分のために…!
仲間と一緒に楽しく身体を動かそう♪

① 健康の豆知識 担当：今川 一弥 東豊時・あんまマッサージ師 豊富な知識で皆様に分かりやすくセルフケアをお伝えします♪	② カンタンストレッチ 担当：常川華 元実業団バスケットボール選手 ストレッチやトレーニングで自分の身体と向き合います♪	③ エアロビクスダンス 担当：木津早耶子 エアロビクス元日本代表 楽しい曲で楽しくワイワイ踊ってスッキリ汗をかきましょう♪
---	---	--

日時	2月13日(火)・3月12日(火) 4月9日(火) 13:30~15:00	場所	鎌倉芸術館 3F リハール室
持ち物	室内シューズ、ヨガマット(あれば)、お飲み物、スポーツタオル(少し大きめ)、スタンプカード・ネームプレート(お持ちの方) ※マットは数に限りがありますが貸出し可	金額	500円

方法・予約：店舗のスタッフに参加希望の旨を伝える
又は、右記LINE QRより、申し込みます

緊急連絡先：080-9716-4017 ※毎日キャンセルになる場合はご自身の都合にお知らせください。

LINE QRコード

こちらのQRコードを読み取ってください。



今泉で認知症を予防する運動始めました

2月7日に今泉町内会館にて今泉おしゃべり会に参加してきました。

毎月第1・3水曜日の10:00～開催しており、今泉にお住まいの方々が集まっておしゃべりをする場になっています。参加者募集中！

2月から鎌倉市の補助金を活用し講師派遣ができるようになり、以前から希望されていた体操の講師をふれあいの泉にて探し、介護予防運動指導員の川井先生に受けいただくことができました。

今回のテーマである認知症を予防する運動として認知症についての理解を深め、実践編として体操を行いました。

一部抜粋して認知症予防においては以下の

- ①運動：有酸素運動、筋トレ、バランス運動
 - ②交流：他者との交流で脳に刺激を与える。
 - ③休息：睡眠で認知症の基の物質を貯めない。
 - ④栄養：バランスの良い食事を心がけること
- 上記が大切になってきます。

実践ではコグニサイズや椅子に座ってできる運動を時間いっぱい指導していただきました。

今後も毎月第1水曜日には来てくれます。自宅では中々できない運動をこの機会にご関心ありましたら一度参加してみませんか？皆様の参加をお待ちしています。



高齢者のための防災対策

3月17日に大船町内会館にて日赤共募奉仕者合同研修会が開催されました。

今回のテーマは「高齢者のための防災」としてさかい内科・胃腸科クリニック院長の酒井先生にお越しいただきました。

今回は酒井先生からのお話で学んだことを一部共有させていただきます。

酒井先生は鎌倉出身。ご実家は腰越にあった「松の湯」を営んでいたと紹介してくれました。酒井先生は医師でもあり防災士としての一面があります。今年1月に起きた能登半島地震でも現場に行かれています。

冒頭で「防災対策は高齢者が特に必要」と話があり、現場に行かれる中で災害時に気をつけたいこととして「声を上げることが大事」と説明がありました。

被災後は体調不良の中、孤独や不安な気持ちが起こりやすい。仮設トイレに行くまでの数段の段差、自衛隊風呂の跨ぎの動作、食事内容、高齢者の方は特に体が不自由であるという中で苦労されている。そういった時にこそ「弱者の視点を大事にする」ことが必要とのお話がありました。言わないと伝わらない改善点は時に声に出して本人や支援者も主張していくことで変えていく動きが災害時においても大切だと学ぶことができました。



救急医療情報キット

救急医療情報キットとは、急病や災害の時に救急隊員に自分の医療情報を伝えるためのシートや写真、保険証などを入れた容器のことです。このキットを冷蔵庫に保管しておくことで、救急隊員がすぐに見つけて適切な処置を行うことができます。救急医療情報キットは、高齢者や障害者などの安全・安心を確保するために作られました。救急医療情報キットの作り方や活用方法については、以下をご覧ください。



1. 安心カードに必要事項を記入しておく
(可能であれば、健康保険証や診察券、お薬手帳などの写しも一緒に入れておく)
2. カプセルに添付のステッカーを冷蔵庫の外側または玄関の内側に貼っておく
(緊急搬送・災害時など)
3. 救急車の要請
4. 救急隊員がステッカーを確認し、カプセル内の医療情報を確認
5. 病院へ搬送し、緊急連絡先に連絡 ⇒ 適切な処置や対応につながる

※茅ヶ崎市、坂城町（長野県）緊急医療情報キット一部抜粋

◆安心カードの記入例

記入例		安心カード	
救急車・消防 連絡先は 119		緊急時はこのカードを提示してください	
【ご本人の情報】		記入日/年 20 年 12 月 20 日	
氏名	坂城 太郎	性別	(男・女)
住所	坂城町大字 坂城1000-0	電話番号	0268-82-1234 090-1111-1111
代償者 氏名		血液型	(A)・B・AB・O
住所		その他	PH (+)・-
代償者の場合は、代償者の名前をお書きください。		障害者手帳、特定疾患医療受給者証などを お持ちの方は「写し」を容器に入れてください。	
身体の状態 (病名・障害の状態等)	持病…ぜんそく・高血圧・心臓病など 障害の状態…腎機能障害(人工透析)・聴覚障害など		
アレルギー	あり…何のアレルギーですか? なし	ハウスダスト・花粉症など(環境アレルギー) モザ・たまごなど(食物アレルギー) 造影剤など(薬アレルギー)	
常用している薬		書ききれない場合は、薬情報提供券や お薬手帳の「写し」を容器に入れてください。	
かかりつけの病院	坂城病院		
診療科	整形外科 坂城 一郎		
病院電話番号	0268-82-5678		
診察券番号	0000123456		
今がかかっている病気	腰痛		
【緊急連絡先】			
氏名	坂城 花子	性別	(男・女)
住所	坂城町大字坂城1000-0	電話	090-0000-△△△△
氏名	坂城 三郎	日中・夜間つながる電話番号をお書きください。	
住所	坂城町大字坂城0001-1	電話	090-□□□□-◇◇◇◇

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 明治田南生命 大船支社 4階

14:00-15:30 (受付 13:45~) 申込

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 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 特別講師
●当日、体調を確認して参加ください
●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きしろ

あおば

「運動不足を解消したい」「有酸素運動と筋トレを同時にしたい」「スポーツはハードルが高い」「運動はなんでもOK、あおばに合う運動と一緒に楽しく身体を動かしませんか？」

健康体操教室

【お友達紹介キャンペーン】ご家族様、ご友人様を紹介していただく場合は、お友達紹介料としてお友達1名につき1000円（お友達2名までは2000円）をプレゼントいたします。

いつまでもキラキラ輝く自分であるために…！
仲間と一緒に楽しく身体を動かそう！

① 健康の豆知識	② カンタンストレッチ トレーニング	③ エアロビクスダンス
----------	-----------------------	-------------

担当：今川 一弥 (長寿科、みんまっさく指導員) / 担当：荒川 洋 (元東海大学バレーボール選手) / 担当：木津早都子 (エアロビクス元日本代表)

日時：2月13日(火)・3月12日(火) / 4月9日(火) 13:30~15:00
場所：鎌倉芸術館3F リハーサル室
金額：500円

LINE QRコード: 080-9716-4017

第60回 元気なシニアの健康教室

みんなで一緒に元気に歌おう！

令和6年3月27日 (水) 10:00~11:30

声を出して元気になりましょう！
昔の歌や詩吟も楽しめます

講師：第7区民生委員 栄町担当 松田氏
会場：栄町会館 (大船住宅 栄町公園内)
参加費無料！ 町外の人も参加できます！

第7地区栄町担当民生委員
地域包括支援センターふれあいの泉 共催

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

ふれあいセミナー

体動かすキッカケに参加してみませんか？
皆様の参加をお待ちしております！

日時：令和6年3月12日 (火) 14:00~15:30
会場：コミュニティカフェ6丁目クラブ 鎌倉市今泉台6-1-9

講師：介護予防運動指導員 尾崎氏
内容：椅子ヨガでリフレッシュ ストレッチ・筋トレ

お問い合わせ先：コミュニティカフェ6丁目クラブ 0467-91-7300

【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 担当：渡邊 43-5977

地域の居場所さっちゃんち

暮らしのことはじめ

自分に合った居場所がある地域へ
~大船にみちテラスを開設して~

3月26日 (火) 10:30~12:00
講師：みちテラス 織田 絵美子 氏

①みちテラスについて
・誰でも立ち寄れる場所
・団体さんの定額利用にどうぞ
・共生型サービスでみんなが輝く？

②これからの家と皆さんの力を磨きたいこと
・子どもが大人、高齢になるまで利用してもらいたい！
・まだ居合っていない人の力、モノを活かせる仕組みを作りたい！
・行く場所を誰かへ

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
0467-43-5977
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っちゃんち (火・水・第3土曜日9:00~17:00)

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木曜日) ■進行 稲田秀樹(かまぐ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。
かまぐ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 かまぐ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 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講師

【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