

# ふれあい だより FUREAI DAYORI

2024年 4 月号◇ 第43号



鎌倉に春本番を告げる桜。鎌倉の特色でもある神社仏閣が桜色に染まり、華やぐ古都鎌倉の雰囲気を楽しめる時期になりました。

例年の鎌倉市内の桜の開花は、早咲きのおかめ桜（オカメザクラ）、寒緋桜（カンヒザクラ）、鎌倉生まれの玉縄桜（タマナワザクラ）などは2月下旬から3月中旬に見頃を迎え、しだれ桜（シダレザクラ）やソメイヨシノなどは3月下旬前後から4月上旬ごろに見頃を迎えてくる傾向があります。散歩がてら桜を見て楽しみましょう。

- ① いきいき健康測定会開催
- ② 大船に新設された有料老人ホームを見学
- ③ 大船笑いヨガクラブを新設！
- ④ 6丁目クラブから6+Cafeへ
- ⑤ 民生委員とケアマネサロン開催
- ⑥ ひきこもり相談場所があります。
- 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



# いきいき健康測定会開催

3月14日にいきいき健康測定会を開催しました。今回は大船地区社会福祉協議会での主催として明治安田生命大船支所の会場をお借りして大船駅から比較的近い距離で今回は試験的な形式ではありますが開催することができました。

今回の内容は健康測定として握力・血管年齢・骨密度の測定、またフレイル予防講話からの体操を行いました。

参加者人数はありがたいことに22名と多くの方が来ていただきました。

普段地域の活動では測定か体操かといった1つの内容に絞って行うことが多い傾向にあります。今回は組み合わせたことにより、自身の体について知れて、予防するために必要な向き合える機会になったのではないかと思います。

参加者の感想として

- ・わかりやすく、参考になりました。
  - ・また、骨密度測定を行ってほしい。
  - ・これからのウォーキングに、先生の話をかみしめながらローリング歩行を続けます。といった感想が聞けました。
- 来年度も今回の開催した結果を活かせる様に取り組みを続けていきます。

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

申込

☎090-3609-4345 (担当: 佐藤)

(受付 13:45~)

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!

!一般社団法人日本ボールドウォーキング協会 特別講師!

●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



# 大船に新設された有料老人ホームを見学

3月25日に大船4丁目に新しく新設された「サニーステージ北鎌倉」の開設記念内覧会に参加してきました。

介護付有料老人ホームでもあるサニーステージとしての施設は11棟目。5階建てで、過去最多の100室を整備されています。

65歳以上の自立・要支援・要介護認定の方が入居条件になっています。

施設の場所は元々戸田建設の社宅があったクリエイト近くの場所となります。施設では「地域に開かれたサニーステージであることもコンセプトの一つ」との話もあり、施設内で完結するのではなく地域住民の方との交流も活発にしていくことも目指しておりました。事前に町内会等には挨拶もされる等の交流されている話も伺えました。

実際にカルチャールームというスペースもあってこちらの部屋は普段は職員の方々の研修や会議。また空いている時間帯は地域の方々の集まりに利用してもらって構わないとのご厚意がございました。

今後施設と周辺地域住民の方々が集える場所として相談を進めながら関わっていきたいと思います。何か場所を活用した取り組み等の希望がございましたら地域包括支援センターふれあいの泉までご連絡ください。



住所：鎌倉市大船4-17-43  
電話：0467-44-3232



カルチャールーム



ロビー・カフェ



# 大船笑いヨガクラブを新設！

令和6年5月14日より地域包括支援センターふれあいの泉主催にて令和6年度の期間

「大船笑いヨガクラブ」を新設します。

キッカケは別の地域のサロン活動にて笑いヨガリーダーとして活動されている講師の方に出会い、実際にサロン活動を今年の1月頃をお願いをしたことが始まりでした。

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。

今回利便性が良い場所であることを考慮した上で大船での開催を決めました。

普段笑う機会は減っていませんか？笑うことで心も体もリフレッシュできますので皆様のご参加をお待ちしております。

まずは参加者が参加しやすく、継続的に開催できることを考慮して10名の参加を想定しています。

事前申し込み制にしておりますのでチラシの注意事項を確認の上で地域包括支援センターふれあいの泉までお申し込みください。

**新企画**  
地域包括支援センターふれあいの泉 主催  
**2024年度**  
**大船笑いヨガ**  
**クラブ参加者募集!**

普段の生活で笑う機会は減っていませんか？笑う動作をする体操である笑いヨガをすることで心も体もリフレッシュしませんかぜひ、お気軽にご参加ください！

**5.14火** 10:00-11:30 (1時間笑いヨガ・30分交流会)

講師：笑いヨガリーダー 飛田睦美氏  
会場：パナソニックエイジフリーショップ鎌倉 (鎌倉市大船2-17-19) 体調が優れない場合は参加をご遠慮ください  
参加費：1回500円 定員：10名 (初回事前申し込み制)  
持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル

**申し込み方法** 毎月第2火曜日 10:00-11:30開催 **注意事項**

地域包括支援センターふれあいの泉 主催  
①お名前 ②お住まいの地域 ③お電話番号  
を添えてお電話でお申し込み下さい。  
※連絡先は下記に記載しています。

ふれあいの泉は鎌倉市から委託を受けて地域のよろず相談所として大船地域で活動しています。お気軽にご相談ください。

主催：地域包括支援センターふれあいの泉 担当：渡邊  
0467-43-5977 営業時間：月曜日～土曜日 8:30～17:00  
協力：パナソニックエイジフリーショップ鎌倉



## 6丁目クラブから6+Cafeへ

3月中旬に今泉台6丁目にある「コミュニティカフェ6丁目クラブ」は活動を終了しました。しかし4月から6+Cafe（ロクプラスカフェ）として襷を受け取り新たに活動を始めることになりました。

今後も多世代のコミュニティスペースとして、緊急時の避難場所として、「あってよかった」と思っていただけのような居場所づくりをし目指しています。

今までの提供していたおいしいコーヒーと手作りケーキが楽しめるカフェは4月11日よりオープンを予定しております。

### 4月の予定

- \* 寄り道ランチ 毎週金曜日 12時～14時
- \* 映画サロン 4月20日（第3土曜日）
- \* なんでもジュエリー鑑定&相談 4月24日（第4水曜日） 横溝真珠(株)

上記を予定しております。

またカフェとして開催しましたら地域包括支援センターふれあいの泉も訪問して活動状況等を見学させていただきたいと思っております。

以前からサロン活動でも関わっていらしたので再開できるように後方支援していきます。

また5月号のふれあいだよりの際にも掲載していきます。



↑  
※写真は  
6丁目クラブです



## 民生委員とケアマネサロン開催

2024年2月29日、鎌倉芸術館にて第7地区・第8地区民生委員とケアマネジャーの意見交換としてケアマネサロンを開催しました。民生委員36名、ケアマネジャー25名、包括8名の69名が参加しました。

当日の流れはケアマネジャーの役割や、事業対象者の説明のあと、参加者でグループワークを行いました。

グループワークでは、それぞれの日ごろの連携の難しさや、災害時の情報共有のやり方についての課題等が話題となり、活発な意見交換がおこなわれました。

今後も継続的な話し合いの場の設けていきたいと思います。

ご参加していただいた参加者の皆様ありがとうございました。



# ひきこもり相談窓口があります。

皆さん鎌倉市にはひきこもり相談窓口があることをご存じですか？

鎌倉市では、ひきこもりの状態にある方やそのご家族が抱えるお悩みに対応するため、相談窓口を設置しています。

実際に対応するのは生活福祉課ひきこもり支援員が、ひきこもりに関するお悩みや不安などのご相談をお受けし、相談者の方と一緒に今後について考えていきます。

8050問題や上記のお悩みなど、ひきこもりに関する相談をどこにしたら良いかわからない方はお問い合わせください。関係機関等と連携した支援を行います。

話を聞くだけでなく希望があれば居場所の提案やボランティアや就労体験等の取り組みを案内することもあります。

ひとりで悩まずに、まずは電話やメールでの相談ができますのでご活用ください。

連絡先を下記に記載致します。

## ①電話

0467-61-2319

## ①メール

[hikikomori@city.kamakura.kanagawa.jp](mailto:hikikomori@city.kamakura.kanagawa.jp)

## 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！

### 気軽に集えるカフェ ざっくばらん 座っ来場楽ん

4月8日(月) 10:00~16:00  
鎌倉市福祉センター2階  
第一・第二会議室にオープンします！ 参加費 無料

**鎌倉市福祉センター**

今回は5回限りのオープンとなる、気軽に集えるカフェ「座っ来場楽ん」。毎回50名以上の方がお越しください、「ざっくばらん」なひと時を楽しんでください。コーヒー、パン、カクテルなどを準備いたします。趣向の企画もご用意いたします。また「座っ来場楽ん」では、ほかに、心配ごとの相談を受け付けております。お力添えできることがあると思いますので、お越しください。どんなことでも構いません。お話を聞かせてください。ざっくばらんに集い、ざっくばらんに話して、ざっくばらんに楽しみましょう！

お問い合わせ  
認知症疾患医療センター  
(メンタル科) 0467-32-2550

### あおば

「運動不足を解消したい！」「高齢者が安心して暮らすために！」「スポーツはハードルが高い！」運動はなんでもOK！あおばは通う時間と一緒に楽しく身体を動かそう！

#### 健康体操教室

いつま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 ②ヨガストレッチ ③エアロビクスダンス

担当：今川 一弘 担当：龍川 洋 担当：木津早耶子

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

参加費：500円

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(少くとも)、ストレッチポール、タオル、お持ち物のマットは敷き替えが出来ます。

お申し込み：この日のスタッフに電話でお申し込みください。または、お電話にてお申し込みください。お申し込みは、お申し込みの日の前日までです。

お申し込み：080-9716-4017

### 元気なシニアの健康教室

第61回

今回は  
**ポールウォーキング**  
を開催します！

令和6年4月24日(水)  
10:00~11:30

講師：株式会社ニッショウ 吉田氏 塚原氏  
会場：栄町会館(大船住宅 栄町公園内)

ポールをお持ちの方は持参してください。  
参加費無料！ 町外の方も参加できます！

定期的健康講座を開催しています。

お問合せ先  
電話番号：0467-43-5977  
地域包括支援センターふれあいの泉 担当：渡邊

### 【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！  
みんなで楽しく体動かしてみませんか

**元気ジム**

【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】  
5月16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

### 新企画 地域包括支援センターふれあいの泉 主催 2024年度 大船笑いヨガ クラブ参加者募集！

普段の生活で笑う機会は減っていませんか？笑う動作をするだけで  
笑いヨガをすることで心も体もリフレッシュしませんが  
ぜひ、お気軽にご参加ください！

5.14(火) 10:00-11:30  
(1時間笑いヨガ・30分交流会)

講師：笑いヨガリーダー 飛田隆美氏  
会場：バナソニックエイジフリーショップ鎌倉  
(鎌倉市大船2-17-19)

参加費：1回500円 定員：10名(初回事前申し込み制)  
持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル

申し込み方法：毎月第2火曜日 10:00-11:30開催

地域包括支援センターふれあいの泉  
お問い合わせ先  
お申し込み先  
お申し込み先

主催：地域包括支援センターふれあいの泉  
0467-43-5977 担当：渡邊  
営業時間：月曜日~土曜日 8:30~17:00  
協力：バナソニックエイジフリーショップ鎌倉

### 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抜く、新しい楽しみ方をお試しませんか？

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

### 鎌倉市シニアのための介護予防教室 2024年度

申込・問合せ 鎌倉市市民健康課 ☎ 0467-61-3977 要事前申込み

対象 鎌倉市在住の方 要 室内履き

#### ~運動習慣を生活の一部に~ 6日間運動トレーニング

無料 6日間コース 【各回15人限定】

内容 フレイル予防のための6日間コースの運動プログラム  
体力に自信がない方が安心してご参加いただける内容です。  
ロケタ等に関するミニ講座も行います。

会場	曜日 時間	日 程						申込 開始日
		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	
鎌倉生涯学習センター (鎌倉市中央1-10-5)	(水) 9:30~ 11:30	7/3	7/17	8/7	8/28	9/11	9/25	6/3 (月)
みちテラス (鎌倉市大船1273-1)	(水) 9:30~ 11:30	7/11	7/25	8/8	8/22	9/5	9/19	6/3 (月)
七葉が浜自治会館 (鎌倉市七葉が浜4-1-4)	(月) 10:30~ 12:30	9/9	9/30	10/7	10/21	11/11	11/25	8/1 (水)
たまなわ交流センター (鎌倉市中央1-2-2)	(水) 13:30~ 15:30	10/8	10/22	11/12	11/26	12/10	12/24	9/2 (月)
響のほころび (鎌倉市中央1-1)	(木) 13:30~ 15:30	11/7	11/21	12/5	12/19	1/16	1/30	10/1 (水)
観音堂住宅集会所 (鎌倉市観音堂4-4-1)	(水) 13:30~ 15:30	11/13	11/27	12/11	12/25	1/15	1/29	10/1 (水)

### ~人生100年時代のからだづくり~ パーソナルアドバイス

約1万円相当のコースが無料  
2日間コース 【各回20人限定】

内容 あなたのからだの状態に応じたフレイル予防に役立つ運動方法や生活運動指導員、歯科衛生士等から指導します。  
1日目：精密的な体力チェック、体組成測定、姿勢分析、口腔機能のチェック  
2日目：結果の説明、結果に応じた個別のアドバイス

会場	日 程	申込開始日
鎌倉生涯学習センター 第0・7集会所	7/8・7/16 (水) 10:00~12:00	6/3 (月)
深沢学習センター 第5集会所	9/3・9/10 (水) 10:00~12:00	8/1 (水)
鎌倉生涯学習センター 第1・2集会所	9/19・9/26 (水) 9:30~11:30	8/1 (水)
藤原ごやかセンター 第3集会所	10/31・11/7 (水) 13:30~15:30	9/2 (月)
明治安田生命 大船支社	12/4・12/11 (水) 9:30~11:30	11/1 (水)
玉縄生涯学習センター 第4集会所	1/17・1/24 (水) 10:00~12:00	12/2 (月)

### ~初めの方にはまず1回~ お試し運動トレーニング

無料 月1回 【各回15人限定】

内容 フレイル予防のための運動プログラム  
今から！無理なく始められる内容です。

会場	実施時間	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	申込開始日
鎌倉生涯学習センター (中央1-10-5)	9:30~11:30 (水)	7/8 (水)	8/5 (水)	9/2 (水)	9/30 (水)	10/7 (水)	11/4 (水)	12/2 (水)	12/30 (水)	1/27 (水)	前月1日(月)
大船会館 明治安田生命 大船支社 (大船2-18-1)	9:30~11:30 (水)	7/8 (水)	8/5 (水)	9/2 (水)	9/30 (水)	10/7 (水)	11/4 (水)	12/2 (水)	12/30 (水)	1/27 (水)	前月1日(月)
深沢学習センター (深沢11-1)	9:30~11:30 (水)	7/8 (水)	8/5 (水)	9/2 (水)	9/30 (水)	10/7 (水)	11/4 (水)	12/2 (水)	12/30 (水)	1/27 (水)	前月1日(月)