

ふれあい だより FUREAI DAYORI

2024年 6 月号◇ 第45号



皆さんてるてる坊主の由来をご存じですか？てるてる坊主の発祥は中国です。掃晴娘(さおちんにゃん/そうせいじょ)という少女が晴れを祈る、中国の伝説が起源となります。もともと、てるてる坊主は「坊主」ではなくどうやら「女の子」だったようです。

諸説ありますが、平安時代に中国からの言い伝えが日本に広まり、日本独自の文化が影響されて「女の子」から「坊主」となりました。なぜ「坊主」になったかという、祈禱行事として日本の天候を祈る役目が「お坊さん」だったからと言われています。

- ① 大船まつりに出店しました！
- ② 終活について講座開催！参加者募集中
- ③ 岩瀬のサロンひばり活動紹介！
- ④ 大船にて大船笑いヨガクラブ初開催！
- ⑤ 令和5年度総合相談傾向①
- ⑥ 令和5年度総合相談傾向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



大船まつりに出店しました！

5月19日に大船まつりに健康測定、福祉、健康相談として出店しました。
 昨年に引き続き地域包括支援センターふれあいの泉、きしろ、みらい薬局大船店で協力して当日に臨みました。
 健康測定では①血管年齢②握力測定③認知症セルフチェッカーの3つをご用意しました。

天候は曇りで時々雨が降る等もありましたが180名近くの方がお越しいただきました。昨年は120名程のため昨年よりも多くの利用がありました。

測定が特に皆さん興味を示され、多くの世代の方が測定してくれました。今回は握力測定もあったためお子様連れも一緒に測定することもできました。

相談では保健師、薬剤師の職員が対応し、参加者の方の体調について検査結果を参考にして生活で気を付けることをお伝えしました。合わせて地域包括支援センターをもお伝えできたことのできたため毎年参加する意義はとても高いと実感しています。

今後も別のお祭りでもできる限り参加して周知率も上げていきたいと思います。



終活について講座開催！参加者募集中

元気なときだからこそ伝えたい

終活について

～家族における財産管理の手法とは～

※広報がまくらに掲載している家族信託というテーマから就活に
内容が変更になっています。大変申し訳ありません。

日時：令和6年6月28日（金）14：15～15：45

場所：大船学習センター第4集会室

講師：神奈川県司法書士会 横須賀支部

定員：10名（事前申し込み制）費用：無料



終活って？

人生の最期に向けて行う事前準備のことです。

今後の介護や医療についての意向、財産整理、相続の準備、葬儀やお墓に関することの準備などが主に行われています。

終活のメリット、デメリット、どう進めていけばいいのかについて専門家の先生にお話しいただきます。

今後の人生をより充実させるためにぜひこの機会にお話を聞いてみませんか。

（申し込み先）

地域包括支援センターふれあいの泉

担当：渡邊

電話：046743－5977



岩瀬のサロンひばり活動紹介！

地域で活動しているサロンひばりについてご紹介致します。

サロンひばりは個人宅を活用して体操教室＋おしゃべり会を月2回程開催しています。

元々近隣の地域で集う場所があまり無かったことから地域で集える場所を新たに作りたい旨を話をした際に家主様よりご厚意でご自宅を利用させていただくことができました。

開催にあたっては鎌倉市社会福祉協議会の補助金を活用して資金面を確保。

地域で活動している講師の方をふれあいの泉経由でご縁がある講師をご紹介して体操教室開催まで至ることができました。

集客は家主様が町内会や民生委員の方々にもわざわざ挨拶に行かれ、近隣の方にもお声をかけてくださいました。参加者は10名程度と限られてはいますがお互いに体を動かす機会が作れ、終わった後にはにぎやかなおしゃべり会が続いていきます。

地域の強みを今後も活かせるご支援を続けていきたいと思ひます。

サロンひばり 初開催します！
定員：10名 体操では飲み物とタオルを持参
参加費：月額500円（変わる可能性があります）

自宅から出かけてみませんか？
参加者を募集しています

サロンひばりは岩瀬の小玉様のご自宅を活用して地域の皆様が集える場所になります。体を動かし、おしゃべりができる楽しい集まりです。

第1月曜日：13:30～15:00
黒田先生の体操教室！
（＋おしゃべり会）

第3月曜日：13:30～15:30
尾崎先生の椅子ヨガ！
（＋おしゃべり会）

日	5月6日・20日	9月2日・16日	1月6日・20日
程	6月3日・17日	10月7日・21日	2月3日・17日
	7月1日・15日	11月4日・18日	3月3日・17日
	8月5日・19日	12月2日・16日	

地図・住所
鎌倉市
岩瀬634-4
いわせ
下関青少年
広場が目印

【主催】 サロンひばり
【協力】 地域包括支援センターふれあいの泉
【お問い合わせ・申し込み先】
小玉(こだま)
電話：0467-44-3221
地域包括支援センターふれあいの泉でも
お問い合わせに応じます。0467-43-5977



大船にて大船笑いヨガクラブ初開催！

5月14日に大船笑いヨガクラブを初開催しました。参加者は10名と定員通りの人数となり、ご高齢の方だけでなく現役世代の方も参加してくださいました。

最初は参加申し込みが低迷しておりましたが開催が近づくにあたって申し込みが多数ありました。

申し込み時に笑いヨガについて興味を示される方が多くいました。とてもありがたいことです。企画した側としては地域の方々に興味を持ってもらえる取り組みになることが重要です。

今回の取り組みでもある笑いは普段何気ない動作の一つではありますがふと気づくと他の人と会話する機会が減り、自然と笑う頻度が少なくなってしまう傾向があります。

一緒に笑いヨガをすることで初めての人同士でも笑い合うことを通してなんだか自然に話ができてしまう。ということも起きたりしていました。

有酸素運動を通して体を動かすキッカケになっているためおすすめです。

今年度定期的を開催することを通してご興味がある方は地域包括支援センターふれあいの泉までお問合せください。

電話：0467-43-5977



令和5年度総合相談傾向①

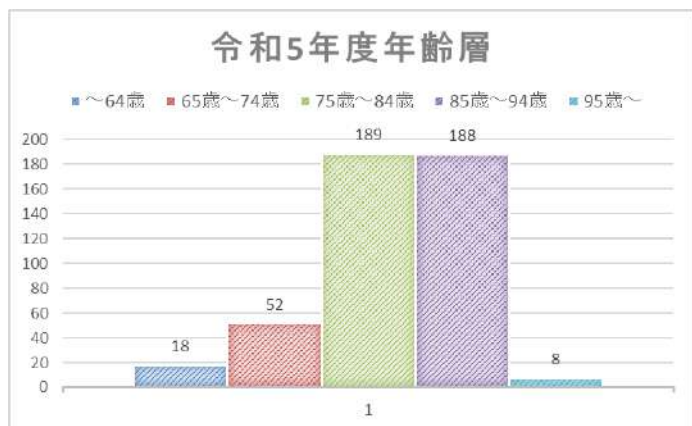
令和5年度総合相談傾向についてグラフを示しつつご紹介します。



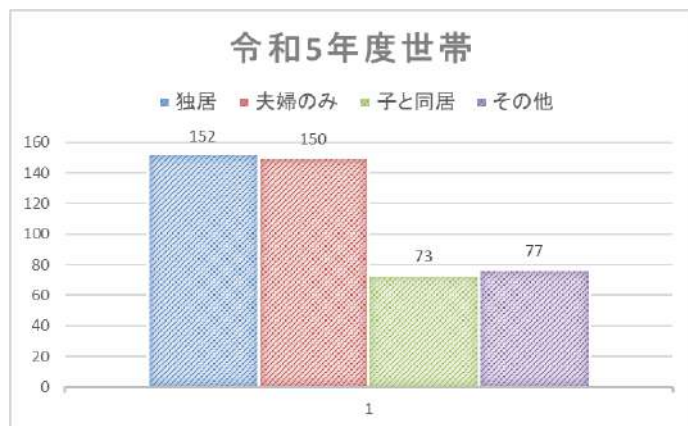
始めて相談をされる方が最も多い。
前年度以前の相談も多く受けています。



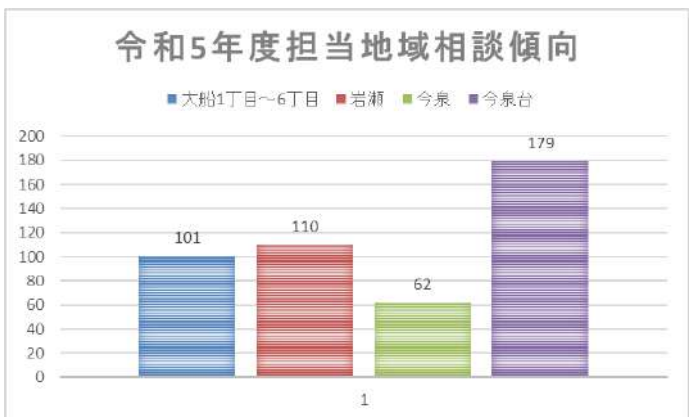
男女比は女性が多い傾向にあります
前年度以前も比率は概ね同じです。



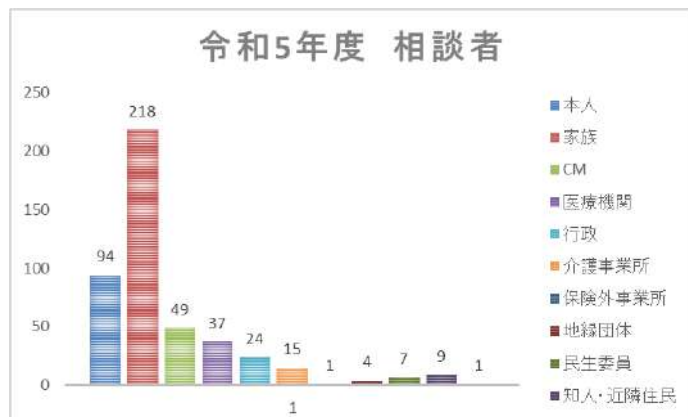
65～74までは相談数は少ない傾向
75～体調変化あり、相談に至ってます



独居、高齢夫婦のみの相談数が高い
世帯人数減少に伴い相談が増える傾向

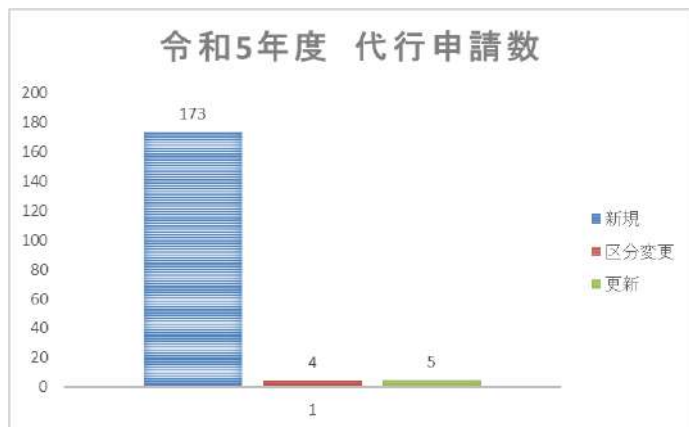


今泉台は高齢化率も相談数も高い地域
大船、岩瀬は高齢化率低い傾向です



家族からの相談が最も多い傾向
本人より他者からの相談が多い

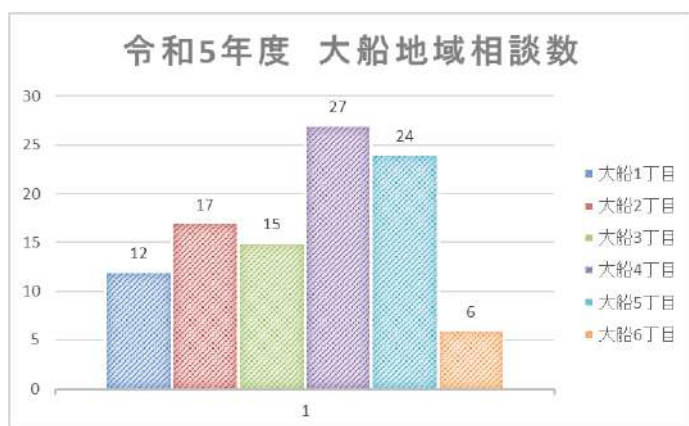
令和5年度総合相談傾向②



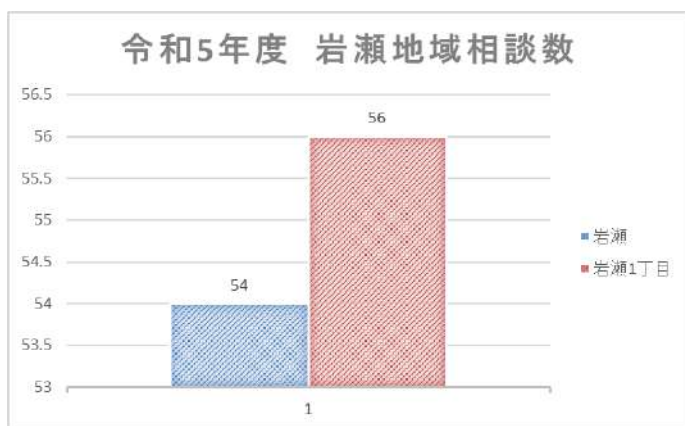
新規相談の内半分弱は新規介護保険申請に至っている人が多い結果です



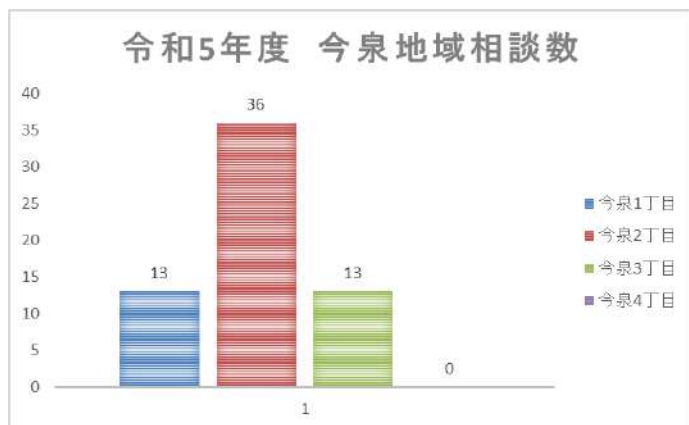
新規介護保険申請した結果は要支援認定者が比較的多く、要介護では1が多い



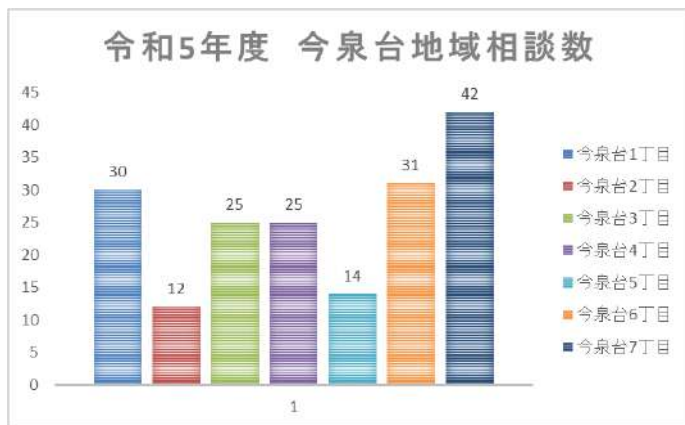
大船は大船4丁目、5丁目と多い傾向です。5丁目は施設がある傾向で多い



岩瀬は概ねどちらも大きくは変わらない傾向。1丁目は施設がある傾向で多い



今泉は今泉2丁目が他に比べて3倍近く相談が来ています。昨年より多い傾向



今泉台は7丁目が最も高い傾向。2丁目、5丁目以外は近い相談数があります

地域の居場所さっちゃんち
暮らしのことはじめ

大船観音寺のお話

6月18日(火) 10:30~12:00

講師：大船観音寺護持会 会長
小野田 康成 氏



①観音様の秘密？！
・観音様はおきなのか？
・色が変わるのなぜ？

②これからは地域に愛される観音様に
・あの坂を登るには・・・
・住民からのリクエスト

会場：地域の居場所さっちゃんち（鎌倉市道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
地域包括支援センターさっちゃんち（火・木・第3土曜日8:00~17:00）
sachanchiwa@gmail.com

医療法人社団 All for Kamakura 勉強会

「排尿ケアの勤どころ」

対象者：地域医療・介護に携わってられる方々

湘南鎌倉総合病院
排尿ケアチーム専任看護師
岩本 紗織 氏
湘南おおふなクリニック 院長
日本泌尿器学会 専門医
長谷川 太郎

2024年 6月29日(土)
16:30~18:30（開場16:00）

会場：ハイウェイ 鎌倉市大船1-11-7 ヴィコロビル3F
東口から徒歩3分

★ご参加のご予約は、下記Googleフォームからお願いします。

Googleフォームに入れない方は
お電話ください。
070-4380-1620
（担当 厚田）

気軽に集えるカフェ

ざっくばらん座つ来場楽ん

6月25日(火)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

お問い合わせ
認知症疾患医療センター
（メンタルのサポートまで）
0467・32・2550

元気なときだからこそ伝えたい
終活について

～家族における財産管理の手法とは～

生前準備

まずは！
できること
から
始めてみよう！

日時：令和6年6月28日（金）14:15~15:45
場所：大船学習センター第4集会室
講師：神奈川県司法書士会 横須賀支部
定員：10名限定（事前申し込み制）
費用：無料

【申し込み先】
地域包括支援センター
ふれあいの泉
担当：渡邊 43-5977

あえいサロン

ストレッチ体操・ちこっと筋トレ
を行います！

あえいの意味とは
あ=歩いて
え=笑顔に
い=生きる
皆さんになってほしい
姿を名前にしました！

健康寿命を
延ばしましょう！

【会場住所】
鎌倉市大船2-17-19
元々老舗生地黄
サンサイトがあった
場所になります

講師：中村都子 先生（大船地域で活躍されている先生です）
会場：パナソニックエイジフリーショップ鎌倉2F
持ち物：バスタオル、飲み物 参加費：1回300円 定員：15名
※保険には加入していない会になります。ご了承ください。
開催予定日（令和6年度）※途中で変更になる可能性もあります
「会場での受付は10時15分からです」

開始時間：10時30分 6月 7日(金) 7月 5日(金)
8月 2日(金) 9月 6日(金)
終了時間：11時30分 10月 4日(金) 11月 1日(金)

1回だけの参加も可能です。

【主催者】地域包括支援センターふれあいの泉
【申し込み・お問い合わせ先】
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

大船笑いヨガ

クラブ参加者募集！

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

6.11(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）

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

【申し込み先】
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：パ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、
転倒予防と筋力バランスの改善に効果が期待できます。
人生100年時代を愉しく歩き抜く、新しいライフ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きしろ

いつまでもキラキラ輝く自分になるために！

大人のための健康体操教室

「運動不足を解消したい」「有酸素運動が苦手」「ストレッチが苦手」
「スポーツはハードルが高い」理由はなんでもOK！
あおに誘う仲間と一緒に楽しく身体を動かしませんか？

運動習慣がない方もOK！ 初心者大歓迎！

①健康の豆知識 ②ストレッチ ③エアロビクスダンス

担当：今川 一希 担当：伊丹青葉子 / 和田彩希 担当：水津早耶子

※運動不足を解消したい！「有酸素運動が苦手」「ストレッチが苦手」
「スポーツはハードルが高い」理由はなんでもOK！
あおに誘う仲間と一緒に楽しく身体を動かしませんか？

日時：①6月4日(火) ②7月2日(火) ③8月6日(火) ④～⑥ 13:30~15:00

場所：①鎌倉市福祉センター2階 ②鎌倉市福祉センター2階 ③鎌倉市福祉センター2階 ④鎌倉市福祉センター2階 ⑤鎌倉市福祉センター2階 ⑥鎌倉市福祉センター2階

料金 500円

【申し込み・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

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63回

元気なシニアの健康教室

健康測定会

日時：令和6年6月26日（水）
10:00~11:30
場所：栄町会館（栄町公園内）

内容：講演：貧血について
健康測定：血管、骨強度、貧血測定
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