

# ふれあい だより FUREAI DAYORI

2024年 7 月号◇ 第46号



七夕は桃の節句や端午の節句と並び、節句の中でも重要な「五節句」のひとつに数えられます。七夕は日本古来の風習と中国由来の伝説が掛け合わさりできたものとされています。中国に「乞巧奠（きこうでん）」という、7月7日に機織りが得意な織姫にあやかり裁縫の上達を願う儀式がありこの風習が奈良時代に日本に伝わったとされています。日本には「棚機（たなばた）」という秋の豊作を願い着物を織って棚に供える行事がありその時に使われたのが「棚機」という織り機です。この行事はお盆を迎える準備として7月7日に行われるようになりました。

- ① 地下道ギャラリーでセンターの周知活動
- ② 施設の空きスペース活用について
- ③ 岩瀬の「サロンきらく」活動紹介！
- ④ 大船にて「あえいサロン」初開催！
- ⑤ 医療と介護の相談「夏バテ対策」開催！
- ⑥ 特殊詐欺被害を防ぐ電話機等の助成
- 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



# 地下道ギャラリーでセンターの周知活動

6月18日から24日まで鎌倉駅の地下道ギャラリーで「地域包括支援センター」の業務内容、「認知症」の相談窓口を紹介する展示がされました。

地域包括支援センターは鎌倉市内に10か所あり鎌倉市から委託を受けた「高齢者・地域のよろず相談所」です。事業所には社会福祉士、保健師、主任ケアマネジャー、地域連携担当が在籍しています。住み慣れた地域で安心してその人らしく生活をするために介護、福祉、医療、健康など様々な面から必要な援助や支援をしています。来所、訪問等臨機応変に対応します。お気軽にご相談含めご利用ください！



ロバ隊長

お住まいの地域によって相談場所が異なります。

地域包括支援センター  
ふれあいの泉 担当  
大船（1～6丁目）  
岩瀬、今泉、今泉台

上記の方を対象に  
しております



## 施設の空きスペース活用について

6月3日に大船6丁目にあるサニーステージ北鎌倉へ地域包括支援センターきしろ、ふれあいの泉にて訪問致しました。今回訪問した理由としてはサニーステージ北鎌倉の空きスペース活用について話し合いをする為です。

キッカケは開所前の事前の内覧会の際に支配人より「地域との交流を大切にしていきたい」という意向を伺っておりました。実際に別の事業所では施設を利用した通いの場等の取り組み等を行っていました。

取り組みを始めたいものの施設側は地域のとのつながりが少ないため大船地域の地域包括支援センターで協力することになりました。

施設の空きスペースの場所は広く、環境としても様々な世代の方が利用できる可能性をお互いに共有しました。

一つ形にしていくために今後他の居場所支援等を実施している活動を見学しイメージを膨らませながら地域に開かれた施設になるように取り組んでいくことになりました。

居場所、講座などの開催が決まりましたらお知らせ致します。



## 岩瀬の「サロンきらく」でお化粧品教室開催

6月13日に健康寿命を延ばすためのお化粧品教室を岩瀬公会堂にて開催しました。

今回講師は資生堂の方にお願ひしました。まずはハンドクリームを手に取り、手指のマッサージや腕のストレッチ。次にメイク落としシートでメイクを落とします。化粧水を顔につけます。フェイスラインのマッサージをしながら唾液腺を刺激します。顔の唾液腺を後ろから前に押し出すようにマッサージ。唾液腺が分泌されると会話がしやすくなる、食べ物の味を感じやすくなり飲み込みやすくなる口の中の健康を守るなどの効果があります。下地を塗りファンデーションをつけほお紅、眉ずみ、口紅をつけていきます。最後に髪を整えて完成。今まで自己流で化粧品をしてきたので改めて指導を受け皆さん真剣に、和気あいあいと取り組まれていました。

眉をかくことは算数のドリルをやるのと同じくらい脳を使うのだそうです。

化粧品が終わった後はお互いの顔を見て10歳若返った、すごいきれい、グーグー！、夫が惚れ直すだろうなどの言葉が聞かれ、笑顔がきらきらしていました。

サロンきらくは毎月第2木曜日10:00-11:30に体操や茶話会等を開催しています。岩瀬の方是非ご参加ください。



# 大船にて「あえいサロン」初開催！

6月7日にあえいサロンを大船のパナソニックエイジフリーショップ鎌倉にて初開催しました。

参加者は11人で幅広い年齢層の方が参加してくださいました。

あえいの意味は、歩いて・笑顔に・生きる、皆さんになってほしいという願いがこもっています。

講師は大船地域で活動されている中村先生です。

鼻と口を使って細く長く呼吸をしながらリラックスし、椅子に座っての上肢、下肢のストレッチ床でのストレッチを行いました。無意識のうちに凝り固まった筋肉を気持ちよく伸ばしました。

運動した後は先生が絵本「ぼくのじゃがいも」を紹介をしてくれ、童心にかえりました。

心身ともにリフレッシュできる時間になりました。

今年度は定期的に開催します。

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。

参加者を絶賛募集中です

【地域包括支援センターふれあいの泉】

電話：0467-43-5977

住所：鎌倉市今泉2-4-10



## あえいサロン

ストレッチ体操・ちこっと筋トレ

絵本の紹介を  
します

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  
元々老舗生地屋  
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



# 医療と介護の相談「夏バテ対策」開催！

「医療と介護の相談」は、隔月で地域包括支援センターふれあいの泉と「すけっと会」の共催で実施しています。

気象庁によるとこの夏の気温は、エルニーニョ現象が終息に向かっているため日本の南にある太平洋高気圧の張り出しが強まりその縁を回って暖かく湿った空気が流れ込みやすくなると見込まれ平均気温は全国的に高いと予想されています。

夏場になると食欲が落ちる、体がだるいといった不調を感じていませんか？  
夏バテはどのようにしておきるのか、どのような症状がありどう対策したらいいのかお話を聞いてみませんか？

夏バテに関する正しい知識を蓄えて健康のままこの夏を乗り切りましょう！

日時：令和6年7月26日（金）10：00～11：30

場所：今泉台町内会館 2階防災室

講師：みらい薬局 大船支店 管理薬剤師 武田典子氏

費用：無料 申し込み不要でご参加いただけます。

（問い合わせ）

地域包括支援センターふれあいの泉、すけっと会共催

担当：渡邊

電話：0467-43-5977



【共催】 今泉台すけっと会×地域包括支援センターふれあいの泉

## 医療と介護の相談

令和6年7月26日（金）

14時30分～16時00分



### 夏バテ対策について

夏場になると食欲が落ちる、体がだるいといった不調を感じていませんか？

夏バテを防ぐためにどうしたらいいのか学んでみませんか？

予約なしで当日参加できます！  
初めての方歓迎  
参加費は無料になります

講師：みらい薬局大船店 管理薬剤師  
武田典子氏

会場：今泉台町内会館 2階



【お問い合わせ先】

今泉台すけっと会 長谷川 44-7598



# 特殊詐欺被害を防ぐ電話機等の助成制度

令和6年度鎌倉市では特殊詐欺被害を防ぐ電話機等の購入費を一部助成しています。今回は一部説明致します。

## □特殊詐欺被害を防ぐ電話機等について

以下の機能を有しています。

①自動で通話内容を録音する警告メッセージを掛けてきた相手に流す

②通話内容を録音する

## □補助対象者（次の条件を全て満たしている方）

①鎌倉市に住民登録がある70歳以上の方

②住所地で電話機等を設置し利用する方

③電話機等を生活の用途として購入した方（令和3年4月1日以降に購入済み）

④前年度の市税を完納している方

⑤過去に同制度による補助金の交付を受けていない方

## □補助内容

①受付期間：令和6年4月1日～令和7年2月28日まで※定員に達成次第受付終了。

②対象者：120人

③補助金額：補助対象経費の3分の2→上限6000円

④1世帯につき1回限りです。

## □申し込み先

鎌倉市役所地域のつながり課安全安心担当

電話：0467-61-3881（直通）

令和6年度版

## 鎌倉市では、特殊詐欺被害を防ぐ電話機等の購入費を一部助成しています！

※「特殊詐欺被害を防ぐ電話機等」とは

特殊詐欺被害を防止することを目的とした機能を有する固定電話機または固定電話に取り付けられる機器のごとく、その機能は次のとおりです。

- 機能1 電話機の呼び出し音が鳴る前に、電話をかけた相手に対して、自動で通話内容を録音する旨の警告メッセージを流す。
- 機能2 通話内容を録音する。

この電話は送受電話防止のため録音します



### 1 補助対象者（※次の条件をすべて満たしている方）

- 鎌倉市に住民登録がある70歳以上の方で、住所地で電話機等を設置し、利用する方
- 電話機等を生活の用途として購入した方（令和3年4月1日以降に購入した方）
- 前年度の市税を完納している方
- 過去に同制度による補助金の交付を受けていない方

### 2 補助内容

- 受付期間 令和6年4月1日（月）から令和7年2月28日（金）まで  
※定員に達した場合は、その時点で受付を終了します。
- 対象人数 120人
- 補助金額 補助対象経費の3分の2（1,000円未満切り捨て）上限6,000円  
補助対象経費とは、機器本体価格及びそれに係る消費税のみです。  
※電気店等での現金還元可能なポイント等の使用分及び加算分は除きます。
- 1世帯につき1台、1日限りです。

### 3 注意事項

- 補助金交付申請時に領収証（写しでも可）が必要です。そのため、インターネットで購入される方で領収証の発行がないことがわかった場合は、購入前にご相談ください。（状況を踏まえた上で申請方法を案内します。）
- 補助金交付申請の対象電話機等は申請者本人が購入したものに限りませんが、諸事情により申請者以外の方が購入される場合は、購入前にご相談ください。
- 申請者本人が手続きすることが困難な場合は、代理申請が可能です。代理申請を検討されている方でご不明な点がございましたら、申請前にご連絡ください。（添付書類等を案内します。）

## 特殊詐欺被害防止電話機等購入費補助制度 申込手順

### 1 補助対象機器の購入・設置

※購入時の注意

- ※インターネットで購入した場合は、申請者本人の名前が記載された領収書が必要です。
- ※クーポンやポイントを使用した場合は、購入金額から使用分を差し引き、実質支払額で補助額を算出します。また、ポイントが加算された場合は、実質支払額から加算されたポイントを差し引きます。

### 2 申請書の提出

申請の際に提出いただく書類は、次のとおりです。

- 補助金交付申請書
- 個人情報の取扱いに係る同意書
- 領収書の写し  
（申請者名、購入日、品名、購入金額、購入店が記載されているもの）
- 保証書の写し  
（メーカー発行の保証書に申請者名、購入日、品名が記載されているもの）
- 補助金振込口座（申請者名義）の通帳またはキャッシュカードの写し  
（金融機関名、預金種別、口座番号が確認できるもの）

※代理申請について

- 代理申請の場合は、上記提出書類に加えて、次の書類を提出いただけます。

1点	申請者の個人番号カードの写し 申請者の運転免許または住民票の写し 申請者の住所情報がある戸籍簿本の写し
2点	申請者の居住者情報の写し（介護保険、健康保険または後期高齢者医療保険） 申請者の家族情報（扶養関係）の写し 申請者の年金情報または年金記録の写し

- 補助金は、申請者本人（申請者名義）の口座に振込みます。

### 3 補助金交付決定

- 提出書類を受付した後、弊署にて機器設置を確認します。
- 申請書類を審査した後、交付決定通知書を郵送します。  
（交付決定通知書に「支払予定日」を記載していますので、ご確認ください。）
- 申請時期によっては補助金を交付するまでに2、3カ月程度時間差を要する場合がありますので、予めご承知おきください。

### 4 提出先・問い合わせ先

鎌倉市役所 地域のつながり課 安全安心担当  
鎌倉市羽成町 18-10 第3分庁舎1階  
電話：0467-61-3881（直通）

（キリム）

## 夏バテ対策

暮らしのことはじめ

産談会形式の講座

【講師】  
みらい薬局大船店  
管理薬剤師  
武田 典子 氏

今年も暑い夏  
あなたに合った夏バテ対策を  
聴いてみませんか？

日時  
7月25日(水)  
10:30~12:00 開催

※参加費：200円

主催：地域の居場所さっちゃんち 鎌倉市岩瀬1-25-8  
共催：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ふれあいの泉 大船店  
地域包括支援センターふれあいの泉 (火・水曜日、第3土曜日)

## 元氣なシニアの健康教室

第64回

転倒予防×記憶力向上  
シナプソロジーエクササイズ

運動で認知症は防ごう！  
自宅でも簡単に出来る方法教えます！  
笑顔になって幸せホルモンを増やそう

内容：転倒予防×記憶力向上  
シナプソロジーエクササイズ

日時：令和6年7月24日(水) 10:00~11:30

講師：介護予防運動指導員 川井 泰子 氏

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

参加費 無料

## 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屋様のご自宅を  
活用して地域の皆様が集える場所にして  
いきます。体を動かかし、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)

5月6日・20日 9月2日・16日 1月6日・20日  
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  
鎌倉 番地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】  
小屋(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  
お問い合わせいただけます。0467-43-5977

## 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！

7.9 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：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)※雨天が継続しない場合は参加を  
ご遠慮ください

参加費：1回500円(事前申し込みのみ)  
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  
笑いヨガは有酸素運動です。  
体調が悪い方、医師から運動を控  
えようと言われていたりの方のご参加は  
ご遠慮ください。  
※ヨガクラブはボランティア実務には  
参加していません。ご遠慮ください。

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  
開催時間：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

## あえいサロン

ストレッチ体操・ちこっと筋トレ

絵本の紹介を  
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  
姿を名前につきました!

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

健康寿命を  
延ばしましょう!

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：バ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

【共催】 今泉台すけっと会×地域包括支援センターふれあいの泉

## 医療と介護の相談

令和6年7月26日(金)

14時30分~16時00分

## 夏バテ対策について

夏場になると食欲が落ちる、体がだるいといっ  
た不調を感じていませんか？  
夏バテを防ぐためにどうしたらいいのか学んで  
みませんか？

予約なしで当日参加できます!  
初めての方歓迎  
参加費は無料になります

講師：みらい薬局大船店 管理薬剤師  
武田 典子 氏  
会場：今泉台町内会館 2階

【お問い合わせ先】  
今泉台すけっと会 長谷川 44-7598

## 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期待できます。  
人生100年時代を愉しく歩き抜く、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 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

## 大人のための健康体操教室

いつまでもキラキラ輝く自分のために...

「運動不足を解消したい」「肩凝り・腰痛・首の痛みを解消したい」「姿勢を良くしたい」「健康な体で長く生きてみたい」  
あなたに合うプログラムと一緒に楽しく身体を動かしてみませんか？

運動習慣がない方もOK! 初心者大歓迎!

① 健康の豆知識 担当：今川 一弥  
基礎知識・あんまマッサージ  
運動習慣で健康に近づいたり、日々のペースで出来る運動で楽しく  
身体を動かしてみませんか？

② カンタストストレッチ 担当：伊丹 香葉子 氏 和田 彩花 氏  
ストレッチ・ヨガ  
自分のペースで出来る運動で楽しく  
身体を動かしてみませんか？

③ エアロビクスダンス 担当：木津 早耶子 氏  
エアロビクスダンス  
楽しい曲で楽しくエアロビクス  
をしながら運動してみませんか？

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鎌倉市岩瀬2階 リリィ・ブルズ  
②鎌倉市岩瀬2階 2階(おしゃべり会)  
③鎌倉市岩瀬2階 会議室2 301-19(東急東横線大船駅)

持ち物 運動シューズ、ヨガマット(あれば)、  
飲み物、タオル、バスタオル(少し大きめ)、  
スナックフード・ヨーグルト(お持ちの方)  
※ヨガマットは借り方が異なります

料金 500円

【申し込み・問い合わせ先】  
電話連絡先：080-976-4017  
※お申し込みは必ずお電話にてお願いいたします。

## 元氣ジム さわやか健康教室

元氣ジム大船の方が講師で来てくれます!  
みんなであそび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】  
7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