



ふれあいだより

FUREAI DAYORI

2025年 7 月号◇ 第58号



アサガオ（朝顔）について

アサガオは夏の代表的な花のひとつで、朝早くに花を咲かせ、昼にはしぼむ特徴があります。ツルを伸ばしながら育つため、緑のカーテンとしても人気があります。育てやすく、小学校の理科の学習などでも親しまれています。青や紫、ピンクなど色とりどりの花が楽しめる、夏の訪れを感じさせてくれる植物です。

今月号 もくじ

- ① 大船図書館にて周知・啓発活動を実施
- ② 大船まつりに出店しました!
- ③ 家族介護教室を開催 — 公正証書遺言について学ぶ
- ④ サニーカフェ第2弾 フォークダンスで交流!
- ⑤ 熱中症にご注意ください!
- ⑥ 鎌倉市「見守りシール事業」のご紹介
- ⑦ 今後の開催予定イベント情報

ふれあい便り
はネットにも
掲載しています



鎌倉市地域包括支援センターふれあいの泉
発行日令和7年7月1日 発行者：地域連携担当 渡邊
住所：鎌倉市今泉2-4-10 TELL：0467-43-5977
<https://www.reijukai.or.jp/>



大船図書館にて周知・啓発活動を実施

地域包括支援センターの周知啓発活動について
大船図書館にて、5月31日から6月28日までの毎週土曜日、大船地域を担当する「地域包括支援センター きしろ」「地域包括支援センター ふれあいの泉」による周知・啓発活動として、掲示を行いました。

超高齢化社会を迎える中で、今後は介護や暮らしに関するご相談がますます増えていくと予想されています。実際に、令和6年度の相談件数は、前年度と比べて約70件増加しています。

そのような状況にもかかわらず、地域包括支援センターが「高齢者・地域のよろず相談窓口」として活動していることは、まだ十分に知られていないのが現状です。お元気なうちから地域包括支援センターの存在を知っていただき、早い段階で関わっていただくことが、安心した暮らしにつながります。私たち、住み慣れたご自宅で長く生活できるよう、支援してまいります。

なお、地域包括支援センターは、お住まいの住所によって相談先が異なります。事前にご確認ください。



地域包括支援センター きしろ

担当地域・連絡先：0467-42-7503

- 山ノ内
- 台（1丁目を除く）
- 小袋谷
- 大船（1丁目～6丁目を除く）
- 高野

地域包括支援センター ふれあいの泉

担当地域・連絡先：0467-43-5977

- 大船1丁目～6丁目
- 岩瀬
- 今泉
- 今泉台



大船まつりに出店しました！

大船まつりに出店しました！

～健康測定・健康・福祉相談を実施～

5月18日、大船まつりにて「健康測定」「健康・福祉相談」のブースを出店しました。

今回の取り組みは、地域包括支援センターきしろ・ふれあいの泉・みらい薬局大船店の3者が協力して実施したものです。

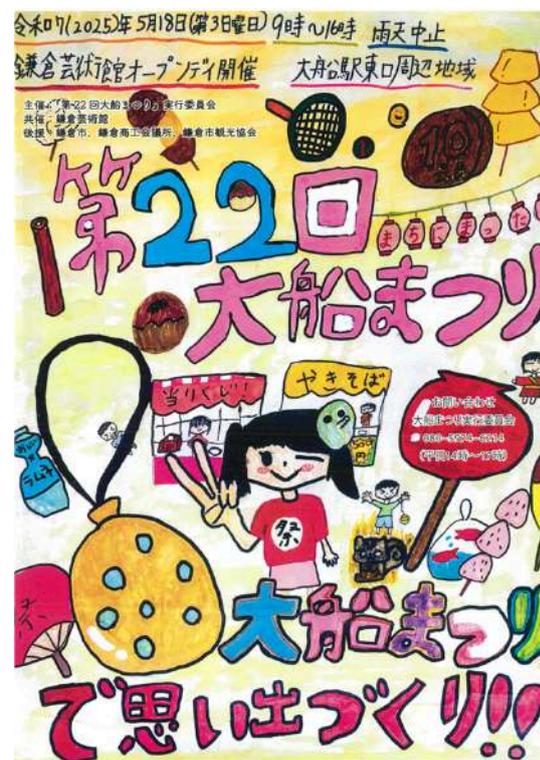
当日は、合計167名の方にご利用いただき、多くの地域の皆さまと交流することができました。

普段は高齢者世代の方の利用が中心ですが、お祭りの雰囲気もあり、今回は現役世代の方々にも多くご参加いただきました。

「健康測定」というテーマに、幅広い世代の関心が集まったようです。また、順番待ちをされている方には、当センターで作成した「認知症クイズ」にも挑戦していただきました。

日常的に耳にする認知症ですが、実は意外と知られていないことも多く、答え合わせでは驚きの声も聞かれました。こうしたちょっとしたきっかけから、認知症への理解が深まることを私たちも願っています。さらに、健康面で不安を感じている方には、地域包括支援センターの職員が個別にご相談対応をさせていただきました。

お元気なうちからご自身の体調や健康状態を把握しておくことは、とても大切です。そして何より、大船地域の皆さまに地域包括支援センターの存在を知っていただく貴重な機会となりました。



家族介護教室を開催 — 公正証書遺言について学ぶ

家族介護教室を開催しました

～ 公正証書遺言について学ぶ ～

5月28日、大船学習センターにて家族介護教室を開催しました。

今回のテーマは、「遺言書の作り方」について。特に、公証人が作成する「公正証書遺言」に焦点を当てた内容で実施しました。

遺言書には「自筆証書遺言」と「公正証書遺言」の2種類がありますが、今回はテーマを絞り、公正証書遺言について詳しくご説明しました。

「公正証書遺言」とは、公証役場（藤沢市鵜沼石上2-11-2 湘南Kビル1階）で法律の専門家公証人によって作成される正式な遺言書です。

【主なメリット】

- 検認手続きが不要・無効になる可能性が低い

【注意点】

● 作成に費用がかかる・公証人との手続きが必要
 このような特徴を丁寧に説明しながら、実際に現場で起こった事例を紹介することで、参加者の皆さんにとってより具体的にイメージできるよう工夫しました。遺言書の必要性を感じている方は増えている一方で、実際に作成まで踏み出す方はごくわずかであることも話題となりました。説明の中では自然と質問も多く寄せられ、参加者の皆さまの関心の高さがうかがえました。今後も活動を続けていきます。

遺言書の作り方

任意事業
家族介護教室

～公証人によって作られる公正証書遺言とは～



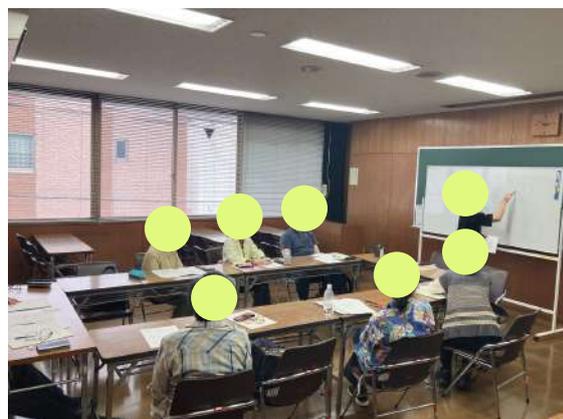
終活は
できること
から
始めてみよう!



今回は遺言書の中でも公正証書遺言を中心とした内容の会を予定しております。

日時：令和7年5月29日（木）14:15～15:45
 場所：大船学習センター第3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
 0467-43-5977



サニーカフェ第2弾 フォークダンスで交流！

大船4丁目にあるサニーステージ北鎌倉にて、「サニーカフェ」第2弾を開催することになりました。前回の開催時、参加者の皆さまからご意見をいただいた中で特に多かったのが「フォークダンスをやってみたい！」という声でした。そこで、今泉さわやかセンターで活動されている「さわやかフォークダンスの会」にご協力をお願いしたところ、快くご参加いただけることとなりました。

同会は、長年地域で活動されており、以前には地域包括支援センターふれあいの泉にもお越しいただいたことがあります。今回のプログラムは、初めての方でも安心して楽しめる内容になっており、「振り付けが難しそう…」「ダンスが苦手かも…」という方でもご参加いただけるよう、椅子に座ったままできる内容もご用意しています。当日は、フォークダンスの会のメンバーが複数名リード役として参加されますので、自然と踊りに参加できる雰囲気となります。また、ダンスのあとは、飲み物を楽しみながらの交流タイムも予定しています。体を動かして、笑って、話して…心も身体も元気になれるひとときです。

ぜひお気軽にご参加ください！

※本イベントは【事前申込制】となっております。参加をご希望の方は、下記までご連絡ください。【申込み・お問合せ先】サニーステージ北鎌倉 井上氏 ☎ 0467-44-3232

サニーステージ北鎌倉×地域包括支援センター
さしる・ふれあいの泉共催

第2弾! カフェ+ダンス
サニーカフェ

2025.
7/23(水)
PM 14:00-15:30

会場:サニーステージ北鎌倉
住所:鎌倉市大船4-17-43

事前申し込み制: **限定10名**
持ち物: 室内履き (かかとがあるもの)
飲み物をご持参ください。

【当日プログラム】
14:00～15:00 フォークダンス
15:00～15:30 茶話会、交流会

今回はフォークダンス!
「さわやかフォークダンスの会」
ご協力で開催します♪
初めての方も大歓迎!
椅子に座っても行えます!
みんな楽しく踊りましょう!

【申し込み先】
サニーステージ
北鎌倉 担当: 井上
お電話にてお申し込みください ▼
TEL: 0467 - 44 - 3232



熱中症にご注意ください！

【熱中症にご注意を】

気温や湿度が高くなるこれからの季節、熱中症にかかる方が増えてきます。熱中症は、気づかないうちに体に負担がかかり、命にかかわることもあります。

とくに高齢の方や子どもは、暑さに弱く注意が必要です。のどが渴いていなくてもこまめな水分補給を心がけ、冷房や扇風機を上手に使って室内を涼しく保ちましょう。

外出の際は、帽子をかぶったり日陰を選んで歩くなどの工夫も大切です。体調がすぐれないと感じたら、無理をせずに休憩をとりましょう。

みなさんで声をかけ合いながら、元気に夏を乗りきりましょう！

高齢者のための熱中症対策

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です

部屋の中でも注意が必要です エアコンを上手に使おう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。節電にも配慮して適切にエアコンを使いましょう。また、エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。

- こまめにフィルターのお手入れをする
2週間に1回を目安にしましょう
- 適切な室温設定
- すだれやカーテンを活用し直射日光を避る
- 温度・暑さ指数を確認する
- 換気をして屋外の涼しい空気を入れる
- 暑い時はエアコンをつけてお!
- 窓とドアなど2カ所を開ける
- 扇風機や換気扇を併用する
長時間、風が体に直接あたらないように注意しましょう
- クールビズを取り入れる
- 複数台の使用を避け、一部屋に集まるなど工夫する

さらに 気をつけるべきポイント

のどが渴いていなくても **こまめに水分・塩分を補給**しましょう

1日あたり **1.2L(1.2リットル)**を目安に

● 1時間ごとにコップ1杯
● 入浴前後や起床後もまず水分・塩分補給を

※水分や塩分の摂取量は、かかりつけ医の指示に従いましょう。

！ 高齢者は特に注意が必要です

体内の水分量が不足しがちです
高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

暑さに対する感覚機能が低下しています
加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

暑さに対する体の調節機能が低下します
高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、おかかりの医師にご相談下さい。

● 東京都23区における熱中症死亡者の状況(令和3年度)
※計39人(連続棟)のうち

約8割は65歳以上の高齢者 → 屋内での死亡者のうち約9割はエアコンを使用していなかった

体内の水分量
【高齢・高齢者(65歳以上)より少ない】

75% 小児
60% 成人
50% 高齢者

エアコン設置有無・使用状況別
※計39人(連続棟)のうち

エアコン有・使用有 6%
エアコン有・使用無 18%
エアコン有・使用無 76%
エアコン無 0%

✓ 予防法ができているかをチェックしましょう

- エアコン・扇風機を上手に使用している
- 部屋の温度を測っている
- 部屋の風通しを良くしている
- こまめに水分・塩分を補給している
- シャワーやタオルで体を冷やす
- 暑い時は無理をしない
- 涼しい服装をしている
外出時には日傘・帽子
- 涼しい場所・施設を利用する
- 緊急時・困った時の連絡先を確認している

環境省 熱中症予防情報サイトからの情報をチェック! → <https://www.wbgt.env.go.jp/>
環境省では、暑さ指数(VBCT)の情報を提供しております。令和2年度より全国展開している熱中症警報アラートおよび、暑さ指数のメール配信等をご活用ください。【熱中症警報アラート】は環境省のLINE公式アカウントで購読することができます。

厚生労働省 経済産業省 環境省

2023年5月版



鎌倉市「見守りシール事業」のご紹介

鎌倉市役所・高齢者いきいき課では、**認知症などにより行方不明になる可能性のある方を対象に、QRコード付きの「見守りシール」**を配布しています。

衣服や持ち物にこのQRコードシールを貼っておくことで、万が一行方不明になった際にも、発見者がスマートフォン等でQRコードを読み取るだけで、保護者へ発見通知メールが届く仕組みとなっています。

利用の流れ（8ステップ）

① 事前登録

→登録シートを提出して事前に情報を登録します。

② ラベルシール貼付

→衣服や帽子、カバンなどにQRコード付きシールを貼ります。

③ 行方不明発生 → 発見者がQRコード読取

→発見者がQRコードをスマートフォンで読み取ります。

④ 読取通知が保護者へ送信

⑤ 発見者が現在地を入力・状況を共有

⑥ 保護者に「発見通知メール」が届く

⑦ 伝言板で必要なやり取りを実施

⑧ お迎え → ご自宅へ

この取り組みは、地域全体で見守り支援を行う大切な仕組みです。日頃の備えとして、ぜひご活用をご検討ください。

鎌倉市見守りシール

どこのシール伝言板とは？

大家！おばあちゃんが
いなくなった！

何かお困りの様子…
衣類のQRコードに
アクセスしてみよう

おばあちゃんか
らつかった！

自動メール受信
24時間 365日
お早くと連絡が取れる！

このシールは保護者と
発見者の間で
共有し、お迎えまで
有効です。

認知症等で行方不明になった際、衣服等に貼ったQRコードを読み取られると、保護者へ自動的に発見通知メールが届きます。発見者はQRコードを読み取り、ニックネームや注意すべきことなど対話方法がわかるので安心です。チャット形式の伝言板にからやりとりは随時、お迎えまで迅速に行えます。

どこのシール伝言板 の特徴

準備はこれだけ

1. スマホのメールアドレスを用意する
2. 登録シートの記入
3. ラベルシールの貼付け

24時間365日OK
夜間も伝言板を通じて
やりとりが可能。登録し
た方へ随時発見通知
メールが届きます。

声かけをしやすく
ラベルシールを貼って
おくことで、発見者が声をか
けるきっかけになります。

個人情報の記載不要
氏名・住所・連絡先の記載
は不要なので安心です。

洗濯ラベル(アイロン可のもの) 着光シール(アイロン不可のもの)

お申し込み先
鎌倉市 健康福祉部 福祉事務所 高齢者いきいき課
電話：0467-61-3899

どこのシール伝言板 登録から行方不明→保護→ご帰宅までの流れ

- 1 事前受付 初期登録**
ケアマネジャー等に相談しながら登録シートを記入し、登録シートをもとに自治体にて情報登録後、ラベルシールが配付されます。
- 2 ラベルシール 貼付け**
配付された洗濯ラベルと着光シールを衣服・持ち物等に貼付けます。春夏秋冬物全ての衣服等に貼りましょう。洗濯ラベルは180℃のアイロンで圧着します。
- 3 QRコード読取**
発見者がQRコードを読み取ります。
- 4 読取通知メール受信**
発見者がQRコードを読み取るだけで自動的に読取通知のメールが届きます。
- 5 情報の確認 現在地入力**
警察や病院が保護した場合、電話番号の記載が可能です。
- 6 発見通知メール受信**
発見者が発見情報を入力送信すると自動的に発見通知メールが届きます。
- 7 伝言板でやりとり**
お迎えしご帰宅
- 8 お迎えしご帰宅**

登録シートが重要！

既往症や保護時に注意すべきことを詳細に記入しておくことで、発見者が本人に接する際の手助けとなります。ケアマネジャーに相談しながら、適切な情報を記入しましょう。



