



# ふれあいだより

# FUREAI DAYORI

2025年 8 月号◇ 第59号



## 夏の夜空を彩る 鎌倉の花火大会

由比ヶ浜の海岸を舞台に、毎年多くの人でにぎわう「鎌倉花火大会」。海に広がる水中花火や、夜空を彩る鮮やかな光と音のショーは、夏の風物詩として親しまれています。

今年（令和7年）は、安全面を考慮し、残念ながら開催中止となりましたが、また来年、海辺に咲く大輪の花火が見られる日を楽しみにしています。

- ① かまくらっ子にて高齢者理解ワークショップを開催
- ② 今泉小学校で認知症サポーター養成講座を実施
- ③ 岩瀬公会堂で資生堂による美容教室を開催
- ④ 今泉おしゃべり会にて薬局協力の骨密度測定を実施
- ⑤ 国際電話番号を使った特殊詐欺が急増中！ご注意を
- ⑥ 今泉さわやかセンターのご利用案内
- ⑦ 参加者募集中の注目企画をご紹介します！

今月号  
もくじ

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8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/>



## かまくらっ子にて高齢者理解ワークショップを開催

7月7日、「かまくらっ子いまいずみ」にて、ふれあいの泉との交流企画として、高齢者理解ワークショップを開催しました。今年度は、小学生の皆さんに高齢者について関心を持ってもらうことを目的に、この企画を実施しました。

はじめに、「ふれあいの泉を知っているかな？」と尋ねたところ、多くの子どもたちが

「知ってる！」と答えてくれ、とても嬉しく思いました。ワークショップではまず、高齢になると体の動きが少しずつ不自由になっていくことについて、イラストなどを交えて説明しました。小学生にとっては少し難しい内容だったかもしれませんが、みんな真剣な表情で話を聞いてくれていました。

その後の体験コーナーでは、「車いすでの段差体験」と「高齢者疑似体験」を実施しました。子どもたちは、普段あまり触れることのない車いすや疑似体験セットに興味津々。いつもは何気なく歩いている段差や側溝も、車いすに乗ると「こわい！落ちそう！」といった声があがり、驚きの連続でした。疑似体験では、足首・手首・ひじ・ひざに可動域が制限されるサポーターや重りを装着し、視野が狭くなる白内障ゴーグルをつけて歩いてもらいました。実際に体を動かすことで、高齢者の感じている不便さを少しでも実感してもらえたのではないかと思います。



## 今泉小学校で認知症サポーター養成講座を実施

7月9日、今泉小学校の4年生2クラスを対象に、「認知症サポーター養成講座」を実施しました。今回の講座は、担任の先生から地域包括支援センターふれあいの泉へご相談をいただいたことがきっかけです。4年生は、総合学習の時間に「福祉」について学ぶ期間があり、その一環として当センターが認知症についてお伝えすることになりました。

事前の打ち合わせでは、「何でもやってあげることが本当に良いとは限らない」「人としての尊厳を大切にすることが大事」という考えを、先生方が日頃から子どもたちに伝えていることをお聞きし、私たちもその視点を大切にしながら、高齢者の特性や認知症の基本的な理解につながる内容を中心にお話しました。

より身近に感じてもらうために、「鎌倉乃えん」の協力をいただき、認知症のある方の様子を再現した“寸劇”も披露しました。

劇では、「財布をなくして探している場面」

「食事をしたか忘れてしまう様子」「高齢者とのやさしい話しかけ方」など、子どもたちが理解しやすいよう工夫しながら演じました。子どもたちは真剣に見入っており、楽しみながらも大切なことをしっかり受け取ってくれたように感じました。今後も、地域の声に耳を傾けながら、子どもたちとの関わりを大切に続けていきます。



## 岩瀬公会堂で資生堂による美容教室を開催

7月10日、岩瀬公会堂で開催されている「サロンきらく」にて、資生堂の方を講師にお招きし、美容教室を行いました。昨年もご好評をいただいたことから、今年も「またやってほしい！」という声を受け、再び開催が実現しました。

今回の内容は「パーソナルビューティーコース」。昨年の基本的な講座から一步進んだ、大人の女性向けの発展的なプログラムとなりました。参加者は14名。はじめに「普段お化粧をしていますか？」と質問したところ、「毎日ほしないけれど、外出のときにする」といった方が多く、中には「もう何年もお化粧していない」という声も。お化粧への関わり方は人それぞれでした。

資生堂では、「化粧療法」としてメイクを取り入れ、心の健康や社会とのつながりを守る方法として活用しています。これは、高齢者の介護予防、特に“心のフレイル”予防にも効果があるとされています。当日は、資生堂の方が用意して下さった化粧品や道具を使って、やさしく丁寧に指導していただきました。普段見慣れない道具の使い方も、わかりやすく説明して下さり、皆さんも安心してチャレンジされていました。

メイク中には、「素敵！」「似合ってるよ！」といった声が飛び交い、自然と笑顔があふれるひととき。最後には、顔色も明るくなり、お互いに写真を撮り合うなど、和やかで温かな時間となりました。



## 今泉にて薬局の骨密度測定会

7月16日、今泉町内会で定期的に行われている「今泉おしゃべり会」に参加しました。

この会は、地域の皆さんが毎月第1・第3水曜日に集まり、体操とおしゃべりを楽しみながら、ゆったりとした時間を過ごす場です。

参加されている方々の平均年齢はなんと88歳。それでも、皆さんご自身の足で元気に参加されていて、そのお姿に私たちも元気をもらいました。

前半は、介護予防運動指導員の川井先生による「椅子に座ってできる体操」や「脳トレ」などの健康体操。毎回の参加を通して築かれた信頼関係があり、先生と参加者の皆さんの間には笑顔と会話があふれ、和やかな雰囲気の中で体を動かすことができました。

今回は特別企画として、すばる中央薬局のご協力により、薬剤師の方による「骨密度測定」も行いました。参加者の皆さんは測定結果に興味津々。運営スタッフの方々も一緒に測定し合いながら、「どうだった?」「意外と高かったね!」といった声が飛び交い、楽しく健康について意識を深める時間となりました。

骨を丈夫に保つには、日々の運動やバランスのよい食事が大切です。前半に行った体操の大切さを、改めて実感する機会にもなりました。

自分の体のことを知ることは、これからの健康づくりにとってとても大切です。



## 国際電話番号による特殊詐欺が急増中！

最近、「+1（アメリカ・カナダなど）」や「+44（イギリスなど）」といった国際電話番号を使った特殊詐欺の電話が急増しています。

こうした番号からの電話は、詐欺の可能性があるので、出ない・かけ直さないよう十分ご注意ください。

海外との通話が不要な方は、国際電話の発信・着信を無料で休止することができます。

詳しくは、右のチラシに記載の「国際電話不取扱受付センター」までお問い合わせください。

※固定電話・ひかり電話が対象です（その他一定の条件があります）。詐欺の手口は年々巧妙になってきています。そのため意識して動いていくことが大切になってきます。

ふだんから「電話はすぐには取らない」「不審な着信は家族に相談する」など、自分でできる対策を心がけ、被害を防ぎましょう。

今後もお知らせ等ありましたら周知していきます。

### 国際電話番号による特殊詐欺が急増中!!

+1 や +44 などから始まる番号、たとえば

+1312345678  
+44698765432



このような表示の電話には出ない、かけ直さないよう、ご注意ください。

海外との電話が不要な方は、発信・着信を

**無償で休止**できます

今すぐお申し込みを↓↓

固定電話・ひかり電話が対象です。そのほかにも一定の条件がありますので、詳しくは申し込みの際ご確認ください。

お申し込み・お問い合わせはこちらから

国際電話不取扱受付センター

電話番号 **0120-210-364**（通話料無料）

取扱時間 オペレータ案内：平日午前9時から

午後5時まで

自動音声案内：平日、土日祝24時間



総務省  
Ministry of Internal Affairs and Communications



警察庁  
National Police Agency

詳細情報はこちらから



神奈川県警察



# 今泉さわやかセンターご利用案内の紹介

今泉さわやかセンターのご利用案内を共有します。ご利用ください。

## ◆今泉さわやかセンター「活動サークル一覧」

(2025年4月1日現在)

分野	サークル名	活動曜日・時間	他、会費等
1	コーラス	コーラスみどり 第2・4水曜日 午前10時30分～	2,000円/月
2	オカリナ	さわやかオカリナ 毎週水曜日 午前9時～	1,500円/月
3	歌	歌声サロン 第1水曜日 午後1時～、第3月曜日 午前10時～	1,500円/月
4	詩吟	詠友会 第1・2・3水曜日 午後1時～	1,000円/月
5	絵手紙	花いちもんめ 第2・4金曜 午前10時～	
6	フォークダンス	さわやかフォークダンス 毎週火曜日 午前9時30分～	1,000円/月
7	民舞	民舞サークル 第1・2・3土曜日 午前10時～	2,000円/月
8	健康体操	リズム体操同好会 第2・4水曜日 午前11時～	1,000円/月
9	健康体操	ウキウキストレッチサークル 毎週火曜日 午前10時～	2,000円/月
10	健康体操	スローライフストレッチ 毎週水曜日 午前9時30分～	500円/1回
11	健康体操	元気アップ体操 第2・4水曜日 午後1時30分～	500円/各回
12	太極拳	さわやか太極拳 毎週日曜日 午前10時～	1,000円/月
13	太極拳	拳友会 毎週土曜日 午前9時～	1,500円/月
14	太極拳	鎌倉レイクサイド太極拳クラブ 毎週月曜日 午前10時～	1,500円/月 入会金500円
15	練功	さわやか練功 毎週金曜日 午後1時30分～	1,000円/月
16	ヨガ	ヨガサークル 第1・3水曜日 午後1時30分～ 第4水曜日 午前10時～	1,500円/月
17	卓球	卓友会 毎週水曜日 午後9時～	1,000円/月
18	フライングディスク	鎌倉協フライングディスク 第2日曜日 午前9時～	100円/月
19	囲碁	長生会 毎週火曜日 午前9時～	800円/月
20	囲碁	選抜会 毎週火曜日 午後1時～	800円/月

休会中サークル：アロハマウンズ(ウクレレ)、新泉会(水画)、読書会(聖高 日本高)、新SSSダンスサークル(ダンス)、さわやか鳥ダンス(ダンス)、さわやか体操同好会(健康体操)、鎌倉協ゲートボール(ゲートボール)、今泉キター愛好会(ギター)



おサークル入会ご希望の方は  
まずは、活動日にサークル活動の見学をお勧めしています。

- (7) スカイウェル・マッサージ機・エアロバイク・血圧計の利用  
スカイウェルは、電気を利用した健康器具で体調を整え、自然治癒力を高める効果があるとされています。マッサージ機・エアロバイク・血圧計は自由にご利用いただけます。
- (8) カラオケ  
毎週金曜日と第2、第4水曜日にカラオケを楽しめます。  
午後1時から3時30分までです。
- (9) 図書コーナー ～貸出もしています。
- (10) 健康生活相談 (無料)  
保健師が健康生活相談を月4回程度実施しています。  
(月ごとに実施日は変わります。電話でお尋ねください)  
午前10時から午後3時まで行なっています。  
お気軽にご利用ください。

### ◆ センター主催講座・多世代交流事業

～ ぜひ、ご参加ください！ ～

ほとんどの講座やイベント情報は「広報かまくら」に掲載されます。  
または「鎌倉市社会福祉協議会ホームページ」今泉さわやかセンター」  
でさらに詳細な情報をご覧ください。  
※スマホからでもご覧いただけます！

- (1) 健康づくり・介護予防講座  
体操やスポーツ、講演会などを通じて体力づくり、介護予防に努めています。  
例：健康体操、ストレッチ、ヨガ他、「認知症を学ぶ」などをテーマに講演会を開催。
- (2) 生活講座  
地域の高齢の方々に生活上必要な知識の普及を行い、  
健やかな日常を送れるきっかけを作っています。  
「食事と健康」などをテーマに講演会を開催しています。
- (3) 専門講座  
趣味や技術・芸術、歴史、文学、自然等を学ぶことで  
教養を高めています。
- (4) 多世代交流事業 ～市内在住であれば年齢に関係なく誰でもご参加できます。  
子どもから高齢者まで幅広い地域住民が交流事業(軽スポーツ、ものづくり、音楽会など)を実施し地域福祉の推進を図っています。

- ◆ センターフェスティバル (10～11月、日程はHP等でお知らせします)  
センター活動サークルの発表会を中心に、地域団体や  
事業所などの参画を得て多彩な催しを実施しています。  
季節制限もなく、どなたでもご来場いただけます。

- ◆ 新春のつどい(1月)  
新春のつどいは地域団体や当センターで活動  
するサークルの公演などを開催しています。

## 鎌倉市老人福祉センター

＜ご利用案内＞ 第15期

# 今泉さわやかセンター

〒247-0052 鎌倉市今泉3-2 1-2 3  
電話：0467(45)4611 (FAX共用)  
E-mail: imaizumi@kamakura-shakyo.jp

※詳細情報はホームページへ  
いまいずみ さわやか



指定管理者：社会福祉法人 鎌倉市社会福祉協議会



### 施設の概要

今泉さわやかセンターは高齢者の健康増進・維持のため、運動場(30x25m)と体育室(約130㎡)を備えています。また、サークルや講座開催のための創作室・会議室もあります。明るく、ゆったりとくつろげるスペース、入浴設備やマッサージ機、ルームランナー、また通信カラオケ機器(カラオケは利用できない曜日があります)を備えている公共施設です。

### 利用方法等

- (1) 利用できる方  
鎌倉市在住の満60歳以上の方がご利用できます。  
※ただし、障がいのある方、付き添い(送迎のための)の方の年齢制限はありません。
- (2) 利用時間  
午前9時から午後4時まで。年末年始(12月28日から1月4日)休館。  
※日曜・祝日は閉館していますが、入浴と今泉台・今泉地域送迎ワゴン車は休みです。
- (3) 利用者登録  
センターのご利用には、まず「利用者登録票」をご提出いただけます。
- (4) 利用方法(個人利用)  
受付カウンターの「個人利用簿」に氏名、性別、地区、年代を記入してください。
- (5) 利用方法(サークル利用)  
受付カウンターの「サークル出席簿」に○を記入してください。サークル活動とは別に風呂やマッサージ機などを利用するときは「個人利用簿」も記入してください。
- (6) 入浴(日曜日・祝日はお休み)  
入浴時間は午前10時30分から午後3時30分までです。石鹸は用意していますが、その他、入浴に必要なものは個人でご持参ください。※午後3時30分までに脱衣室から出るようにしてください。浴室内の温度は他の利用者にご配慮がかるので禁止。勝手に湯温を下げること厳禁です。皮膚病等感染症の恐れのある方はご利用をお断りする場合があります。入浴マナーを守ってご利用ください。

### 施設・設備利用にあたっての注意事項

- (1) 室内では 安全対策のためセンター内では上履き等の使用を禁止しています。冬場は靴下の重ね履きなどで工夫してください。
- (2) 清掃等 サークル利用後、体育室は簡単なモップかけをお願いします。会議室等は机・椅子を元の位置にお戻しください。
- (3) ごみ 各自が出したゴミはお持ち帰りください。
- (4) 喫煙 センター敷地内は「禁煙」です。ご協力をお願いします。
- (5) 忘れ物 センター利用者には忘れものが目立っています。持ち物に記名、持ち歩くなどしてください。靴の履き替えにもご注意ください。
- (6) 飲食等 食事ができる場所は1階大広間、サンルーム、2階ペティオ(ベランダ)です。  
※飲料は、給茶機、自動販売機をご利用ください。また、センターはマイボトル持参を奨励しています。給茶機によるお茶等はロビーでお飲みください。

### ～ 今泉さわやかセンターへの行き方 ～

- ◆ 江ノ電路線バス「鎌倉湖畔循環」  
JR大船駅東口交通広場5番乗り場  
→今泉不動バス停下車



### ◆ 今泉台・今泉地域送迎ワゴン車

～次の通り送迎ワゴン車を循環運行しています。～

※乗車には「乗車証」が必要で、利用を希望する方は事務室まで詳細をお訊ねください。

乗降場所	1便	2便	3便	4便	5便	6便	7便	8便
さわやかセンター	9:00	9:30	10:35	11:50	12:25	13:00	14:05	15:05
湖畔高台駅前バス停	9:05	9:35	10:40	11:55	12:30	13:05	14:10	15:10
半鐘下バス停								
宮沢公園	9:10	9:40	10:45	12:00	12:35	13:10	14:15	15:15
地蔵前ロータリー	9:15	9:45	10:50	12:05	12:40	13:15	14:20	15:20
今泉公園								
りす公園	9:20	9:50	10:55	12:10	12:45	13:20	14:25	15:25
福泉バス停	9:22	9:52	10:57	12:12	12:47	13:22	14:27	15:27
甲府バス停								
さわやかセンター	9:25	9:55	11:00	12:15	12:50	13:25	14:30	15:30

◆ ご注意 クルマでの来館はできません。公共交通機関をご利用ください。

※センター駐車場は①サークル講師②講座講師の他③障がい者手帳を交付されている方のみ利用可能となっています。

※バイク・自転車でご来館いただけます。



8月はお休み次回9月初旬～

2025年度  
地域包括支援センターふれあいの泉 主催

イスに座ってできる運動です！

# 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！

毎月第2次曜日 10:00-11:00 開催！

講師：笑いヨガリーダー 八木 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）

会場は2階ですがエレベーターが利用できます

参加費：1回500円 持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル

申し込み方法 体調が優れない場合は参加をご遠慮ください 注意事項

地域包括支援センターふれあいの泉 運営まで  
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。

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 パナソニックエイジフリーショップ鎌倉

ふれあいの泉は鎌倉市から委託を受けて地域のよさを相乗効果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。

空きができました

# 松竹大船サロン



みんなで楽しく体を動かして  
運動不足を解消しましょう！



満員でしたが空きが出て  
現在数名募集中です！

講師：元気アップ応援トレーナー黒田 智美 先生 定員を超える場合受付を止める場合があります  
会場：パナソニックエイジフリーショップ鎌倉 2F  
持ち物：タオル、飲み物 参加費：1回500円 定員：15名

◇開催予定日（令和5年度）※途中で変更になる可能性もあります  
◇第2・4木曜日 10:00～11:30 開催予定

8月14日はお休み

8月28日は開催します！



【会場地図】

住所：鎌倉市大船2-17-19  
以前サン・サイトウがあったビルになります。



【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



8月はお休み次回9月初旬～

2025年  
7月12日（土）  
お試しから本格始動  
定期開催！

# オレンジカフェ

オレンジカフェは、\*\*特別養護老人ホーム「ふれあいの泉」\*\*に併設された、となたでも気軽に立ち寄れる、ほっとくつろげるカフェです。地域のみなさんがつどい、ゆったりとおしゃべりや交流を楽しめる場所としてあたたかい雰囲気づくりを大切にしています。介護に関するちょっとしたご相談でも、お気軽にどうぞ、スタッフが親身になって対応します。

毎月第2土曜日 13:00～15:00 営業

【アクセス情報】  
会場住所：鎌倉市今泉2-10-1  
【バスをご利用の場合】  
JR・湘南モノレール「大船駅」東口より東口5番乗り場から江ノ電バス「鎌倉園畔循環」に乗り「扇塚」バス停下車後徒歩約2分  
【徒歩の場合】  
大船駅から徒歩約25分

ドリンク各種 1杯 200円  
（※価格は変更となる場合があります）  
地域の皆さんが運営に参加し、温かい雰囲気の場をつくっています。  
こだわりのコーヒーは、豆から丁寧に挽いてご提供。香り豊かな一杯をぜひお楽しみください。  
紅茶やジュースもご用意しています。

【お問合せ先】地域包括支援センターふれあいの泉  
TEL: 0467-43-5977 営業時間：8:30～17:00  
営業時間：月曜日～土曜日、日曜日定休

第2回目の開催。初回体験無料

# 椅子ヨガ体操



日頃運動不足を感じる方、呼吸を通して一緒に身体を動かしましょう。



9月19日（金） 14:00～15:00

初回体験無料

場所 サニーステージ北鎌倉  
1階 カルチャールーム  
（鎌倉市大船大船4-17-43）



持ち物 室内履き、フェイスタオル、飲み物

講師 ヨガ歴20年  
講師：尾崎 氏  
介護予防運動指導員  
椅子ヨガ指導者資格

【申し込み・お問合せ先】

後援：地域包括支援センターふれあいの泉  
0467-43-5977 担当：渡邊

