



ふれあいだより

FUREAI DAYORI

2025年10月号◇ 第61号



紅葉（もみじ）の由来

「紅葉」という漢字は、草木の葉が紅（あか）く色づくことから生まれました。もともと「もみつ（黄ばむ・赤ばむ）」という古語があり、それが「もみち」→「もみじ」と変化しました。

つまり「紅葉」とは、葉が赤や黄色に色づく現象そのものを指す言葉だったのです。その後、特にカエデの仲間を「もみじ」と呼ぶようになり、今の使い方に広がりました。

今月号 もくじ

- ① アルツハイマー月間の取り組み①
- ② アルツハイマー月間の取り組み②
- ③ 大船福祉祭り 健康測定・福祉相談
- ④ 今泉さわやかセンター フェスティバル予告
- ⑤ 介護家族のための施設選び入門
- ⑥ デイ銭湯／高齢者生活支援サポートセンター
- ⑦ 参加者募集中！注目企画のご紹介

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10月1日 発行者：地域連携担当 渡邊
住所：鎌倉市今泉2-4-10 TEL：0467-43-5977
<https://www.reijukai.or.jp/>



アルツハイマー月間の取り組み①

9月に活動したアルツハイマー月間についてお伝えします。

世界アルツハイマーデー（9月21日）は、国際アルツハイマー病協会（ADI）が認知症への理解をすすめ、本人や家族への施策の充実を目的に1994年に制定。また9月を世界アルツハイマー月間として世界各国で啓発活動を行っています。鎌倉市内においても様々な形で普及啓発活動を行っております。

認知症の日 パンフレット



認知症の 公開講座チラシ



大船図書館にて

ロバ隊長の塗り絵、普及啓発の掲示



オレンジカフェにて

当事者・家族・地域の居場所作り



アルツハイマー月間の取り組み②

ふれあいの泉の敷地内に普及啓発の塗り絵を90枚程
掲示しました。皆様ご協力ありがとうございました。

認知症の人と家族への応援者である認知症サポーターを全国で養成し、認知症になっても安心して暮らせる町づくりを目指しています。9月はアルツハイマー月間です。マスコットキャラクターのロバの塗り絵を仕上げ、認知症の啓発にご協力ください。



この流れ星は願いごとが叶う流れ星です。あなたの願いをかいてください。

認知症の人と家族への応援者である認知症サポーターを全国で養成し、認知症になっても安心して暮らせる町づくりを目指しています。9月はアルツハイマー月間です。マスコットキャラクターのロバの塗り絵を仕上げ、認知症の啓発にご協力ください。



この流れ星は願いごとが叶う流れ星です。あなたの願いをかいてください。

今泉小学校
1年生2クラス作品



ふれあいの泉の
デイサービスご利用者作品



地域住民の作品
認知症の各講座案内



認知症クイズ、認知症について
認知症サポーター養成講座



大船福祉祭り 健康測定・福祉相談

毎年恒例の「大船福祉まつり」が、今年は10月26日に開催されます。

ふれあいの泉では、会場となる大船行政センター3階にて、健康測定や福祉相談のブースを出店いたします。

健康測定では、薬局の方による 血管年齢・骨密度・肌年齢 の測定をご用意しています。普段なかなか測る機会のない内容で、大変好評をいただいております。

また、薬剤師によるお薬相談、鎌倉市市民健康課の保健師による健康相談や検診案内、そして地域包括支援センターによる福祉相談も行います。幅広い分野の相談に無料で対応できる体制が整っております。

測定や相談を通じて、ご自身の体調や生活を振り返るきっかけとなり、元気に過ごす時間を少しでも長く持っていただければと願っております。皆さまのご来場を心よりお待ちしております。



今泉さわやかセンター フェスティバル予告

11月1日、今泉さわやかセンターにて「今泉さわやかセンターフェスティバル」が開催されます。

例年、地域包括支援センターふれあいの泉も依頼を受け、健康相談や健康測定ブースを出店しています。測定だけでなく、皆さまに地域包括支援センターの役割を知っていただきたいという思いで参加しています。

今泉さわやかセンターは、日頃は老人福祉センターとして60歳以上の方が利用できる施設です。お風呂、サークル活動、各種講座など、さまざまな設備や活動があります。普段なかなか利用する機会のない方も、この機会にぜひご参加ください。

今回は体育室や健康広場にて、ニュースポーツ体験会やグラウンドゴルフ体験会も行われます。地域で活動されている団体の皆さんや世話人の方に体験していただくことで、今後の活動のきっかけやヒントにしていただくことを目的としています。

結果として、それぞれの地域でニュースポーツやグラウンドゴルフの活動が広がり、皆さまの元気な生活がより長く続くことにつながればと願っています。

いいことイッパイ! みんなで来てね!

第31回
今泉さわやかセンター
フェスティバル

11月1日(土) 2025年
AM10:00~PM4:00

どなたでも
ご参加
ください!

ニュースポーツデモ グラウンドゴルフ体験	体育室 10:15~13:00~鎌倉市スポーツ推進委員 健康広場 10:15~12:00~いずみ会グラウンドゴルフチーム
スポーツ系サークル 体育室発表	13:05レイクサイド太極拳 13:40さわやか操功 14:15元氣アップ体操 14:50さわやかフォークダンス 15:25季友会
文化系サークル 大広間発表	10:05歌声サロン 10:40さわやかオカリナ 11:15コーラスみどり 13:05民舞サークル 13:40秋友会
お弁当・各種惣菜パン・助六寿司の販売	かまくらふれんず(弁当) はまなみ(パン) 助六寿司 地場野菜の販売
囲碁交流会	2階会議室 10:00~15:30~長生会・遊棋会
健康相談・測定	10:00~12:00 地域包括支援センター協力
サークル作品展示	絵手紙~花いちもんめ

※活動の趣向により内容が変更になる場合があります。ご了承ください。
・公共交通機関・バイク自動車・送迎ワゴン車でお越しください。
・詳しい情報は「今泉さわやかセンター」で検索
連絡先: 今泉さわやかセンター 今泉 3-21-23 電話: 45-4611

地域活動代表・役員・世話人・活動者さま、地域のネットワークづくりにご活用いかがでしょうか!

11/1(土)
10:15~13:00
今泉さわやかセンター
フェスティバルにて

参加者
募集中
参加無料

① ニュースポーツ体験会
~鎌倉市スポーツ推進委員

② グラウンドゴルフ体験会
~いずみ会グラウンドゴルフチーム

誰でも、いつでも、どこでも、気軽に楽しめる「ニュースポーツ」
競技スポーツとは異なり、ルールが易しく、年齢や体力に関係なく自分のペースで取り組めるため、健康づくりや世代間交流の促進、地域社会の活性化に貢献します。酒席よりも「楽しむこと」に重点が置かれており、運動不足の解消や仲間づくりにも活用されています。
懇親~参加の容易さ、健康増進、地域・世代間交流の促進、社会参加の促進、フレイル予防役割~コミュニケーションの活性化:多くの人が集まり、交流するきっかけを提供します。

今泉さわやかセンター
今泉 3-21-23
電話: 45-4611

介護家族のための施設選び入門

10月30日に介護をしているご家族向けに家族介護教室を開催致します。

今回のテーマは「介護家族のための施設選び入門」です。誰しも体調の事情や介護の負担を考慮して施設を検討する方が出てきます。超高齢社会においてはより今後多くの方が視野に入中でよくご相談をいただく分野でもあります。近年様々な形態な施設が作られ、施設ごとに取り組みも多種多様です。

当センターでも施設の情報入手をしながら把握している状況です。

その中で一から施設を探すということは「何から調べればいいのか分からない」と思われる方は必然です。

この講座では定員10名と少人数形式でお互いに対話をしながらの進行を予定しています。

介護をしているご家族が、施設の特徴や入居条件、費用の目安などを分かりやすく学び、安心して選べるための情報をお伝えします。

当日は施設についての専門家を招いてより現状を生の声でお伝えしたいと思っています。

現在介護をしている方、まだまだ元気だけど先々が心配な方、現役世代のご家族様等、お気軽にご参加ください。

申し込みは当センターまでお電話ください。

電話：0467-43-5977 担当：渡邊



家族介護教室
10/30 (木)
13:15-14:45

介護保険

介護家族のための施設選び入門
～入居までの流れと上手な相談方法～

高齢者施設には、特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、グループホーム、有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅など、さまざまな種類があります。この講座では、介護をしているご家族が、施設の特徴や入居条件、費用の目安などを分かりやすく学び、安心して選べるための情報をお伝えします。

会場	大船学習センター第3集会室
人数	事前申し込み制 10名
費用	参加費 無料

講師紹介
株式会社ベネッセシニアサポート
満井友宣 氏
資格：介護福祉士
介護支援専門員



デイ銭湯／高齢者生活支援サポートセンター

鎌倉市にはいつまでもご自宅でお元気な状態で自分らしい生活を続けられるために他の自治体には無い独自の取り組みがあります。今回はその中で2つご紹介致します。

①デイ銭湯について

健康チェック・入浴・レクリエーション等の生きがいと健康づくりを公衆浴場（銭湯）において提供します。毎月1回(原則第2週に実施)、4か月単位での申し込みになります。同一期間中に、複数の銭湯のデイ銭湯に参加することはできません。

第1期（4月～7月）、第2期（8月～11月）、第3期（12月～3月）

午前9時30分開始、午後12時終了。

65歳以上の市民が対象。利用料1回につき300円
申し込み先は参加を希望する銭湯に直接お申し込みください。

②高齢者生活支援サポートセンター

高齢者生活支援サポーターの仕組みは、サービスを受けるのも市民（利用者）、サービスを提供するのも市民（サポーター）という「地域の助け合い」「共助」「互助」により支えられているものです。『月1回の庭の手入れ』『掃除や片付け』『外出の同行』『話相手』などが挙げられます。（お手伝いではない）
鎌倉市に在住で概ね65歳以上の人で1人暮らしまたは家族と同居しているが日中1人になる人が対象。

ただし、要介護認定を受けている場合は、要支援1・2、要介護1の人に限りです。利用料は900円／1時間
（注意）交通費は実費をご負担ください。利用方法電話にてお申込みください。

お気軽にご利用ください

銭湯で

300円でお得に楽しめる「デイ銭湯」

健康づくり

プログラム①

健康チェックが受けられます



安心

プログラム②

専門指導員による健康体操やレクリエーション等



充実

プログラム③

大きな風呂でゆったりのお風呂に入浴できます



快適

当日の進行 9:30～12:00
受付開始、健康チェック、マッサージ指導 → 健康体操等 → 入浴開始

■実施時間：午前9:30～午後12:00 ■必要用品：入浴用品（タオル等）
■参加料：1人1回300円 ■定員：各銭湯の各曜日15名（新規の方優先）

※デイ銭湯はこちらの銭湯で実施しています※

ひばり湯	野田の湯	清水湯	栗田湯
大船一丁目13-7 JR大船駅東口徒歩5分	台三丁目11-21 東横線台駅東口徒歩15分	材木座一丁目10-24 東横線材木座駅徒歩10分	岩瀬一丁目5-23 JR大船駅東口徒歩10分
金曜日の午後（月1回） 0467-46-5324	月曜日の午後（月1回） 0467-43-0126	火曜日の午後（月1回） 0467-22-4697	水曜日の午後（月1回） 0467-46-4669

（第1クールは4月～7月、第2クールは8月～11月、第3クールは12月～3月の順で実施します）

お申し込みはお電話にて各銭湯へご連絡ください。（4ヶ月単位での申し込みになります）
鎌倉市内にお住まいの65歳以上の方で、銭湯に通うことができる方が対象となります

おげんきですか！

高齢者生活支援サポーターはその人らしい在宅生活を支えます



鎌倉市高齢者生活支援
サポートセンター

電話 0467-48-1130



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か
ぜひ、お気軽にご参加ください！

毎月第2火曜日 開催！ 10:00~11:00

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 希望が豊かない場合は参加費を
ご遠慮ください

注意事項

笑いヨガは有酸素運動です。
運動が苦手な方、健康から運動を思
えるように書かれている方のご参加は
ご遠慮ください。
※高齢者や若年層は参加費は
無料です。ご遠慮ください。

地域包括支援センターふれあいの泉
運営中

1. 名称 2. 活動の目的 3. 活動の場所
4. 活動の時間 5. 活動の回数
6. 活動の費用 7. 活動の申し込み方法
8. 活動の問い合わせ先

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
開催時間：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

ふれあいの泉で
おいしい
コーヒーは
いかが？

特別養護老人ホーム
ふれあいの泉

オレンジカフェ
ふれあいの泉1階カフェスペースにて開催

10月11日(土) 13:00~15:00
11月 8日(土) 13:00~15:00
12月13日(土) 13:00~15:00

ドリンク各種200円
コーヒー
紅茶
ジュース
ケーキセット
(内容は変更になる場合
があります)

OPEN 13:00~15:00

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
現在数人募集中です！

講師：元元アップ応援トレーナー黒田 智美 先生 定員超える場合受付を
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

10月開催
10月9日・23日に開催

【会場地図】
住所：鎌倉市大船2-17-19
以前サソ・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

家族介護教室
10/30(木)
13:15-14:45

介護保険

介護家族のための施設選び入門
～入居までの流れと上手な相談方法～

高齢者施設には、特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、グループホーム、有
料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅など、さまざまな種類があります。
この講座では、介護をしているご家族が、施設の特徴や入居条件、費用の目安な
どを分かりやすく学び、安心して選べるための情報を伝えます。

会場 大船学習センター第3集客室

人数 事前申し込み制 10名

費用 参加費 無料

講師 株式会社ベネッセシニアサポート
高井友里 氏

資格：介護福祉士
介護支援専門員

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

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。

10月17日(金) 14:00~15:00

初回体験無料

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

【申し込み・お問い合わせ先】
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

地域の居場所さっちゃんち
暮らしのことはじめ
知って安心！体験して備える防災シリーズ

(座談会形式の講座となります)

会場：地域の居場所さっちゃんち
住所：鎌倉市若瀬1-25-8 運営支援金200円

第1回
テーマ：簡易トイレの組み立て、基本的な防災講話
9月25日(木) 10:00~11:30
講師：鎌倉市役所 市民防災部 総合防災課
防災担当者

第2回
テーマ：味わえる災害食 食糧から食事へ
11月27日(木) 10:30~12:00
講師：特別養護老人ホームふれあいの森
管理栄養士 小林氏

【お申込み・お問合せ先】
地域の居場所さっちゃんち (火曜日9:00~17:00)
sasachanhiwase@gmail.com
地域包括支援センターふれあいの泉 (月～土曜日 8:30~17:00)
0467-43-5977 担当：渡邊

**大人のための
あおば健康体操教室**

「運動不足を解消したい」「有酸素ダンスエクササイズでストレス発散」
「スポーツウツジはハードルが高い」理由は何でもOK！
一緒に楽しく身体を動かしませんか？

日時 10月07日(火) 13:00~14:00
10月21日(火) 13:30~14:30
10月28日(火) 13:30~14:30

※10月7日は特別定例
14日は社内研修のためお休みです

場所 株式会社あおば 本部
大船駅モレール近くミスタードーナツのビル5階

持ち物 室内シューズ
飲み物、汗拭きタオル
参加費 (¥500)

スタッフ紹介
今川一弥 (柔道整復師・鍼灸師)
伊丹香葉子 (元バスケットボール選手)
樋口澤南 (柔道整復師)

ご予約はご利用店舗スタッフへ
もしくはLINEからご連絡ください！

ふれあいセミナー
6+cafe
地域包括支援センターふれあいの泉
共催

今回のセミナーは
外丹功 (氣功の一種)

講師：宮地 比奈子 氏

(町内会館で金曜日に活動されております)

10月28日(火) 14:00~15:30

会場：6+cafe 参加費500円

【問い合わせ先】 6+カフェ
TEL: 0467-91-7300

サロンひばり
定員：10名 体験では飲み物とタオルを持参
参加費：月額500円

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
活用して地域の居場所が集まる場所にして
いきます。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)

2025 4月7日・21日 8月4日・18日 12月1日・15日
5月19日 9月1日・15日 1月5日・19日
6月2日・16日 10月6日・20日 2月2日・16日
7月7日・21日 11月3日・17日 3月2日・16日

地図・住所
鎌倉市
岩瀬634-4
いわせ
下町青少年
広場が目の前

【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(にだま)
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