



ふれあいだより

FUREAI DAYORI

2025年11月号◇ 第62号

11月11日は 介護の日

介護の日とは

厚生労働省では、「介護についての理解を深め、介護に関わるすべての人を応援する日」として、**11月11日を『介護の日』**と定めています。

この日は、介護に携わる方々や介護を受ける方、ご家族、そして地域の人々が、互いに支え合い、交流を深めるきっかけとなるよう願いが込められています。

※「介護の日」は、平成20年7月27日に開催された「福祉人材フォーラム」で、厚生労働大臣から発表されました。

今月号 もくじ

- ① 深沢地区の交流拠点「ザガレッジカフェ」を訪ねて①
- ② 深沢地区の交流拠点「ザガレッジカフェ」を訪ねて②
- ③ 「サニーカフェ」でコグニサイズを開催します！
- ④ 「オレンジカフェ」ふれあいの泉で定期開催中です
- ⑤ 鎌倉女子大学で認知症サポーター養成講座を実施
- ⑥ 「介護をラクにするおむつ講座」を開催します
- ⑦ 参加者募集中！注目の企画をご紹介します

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

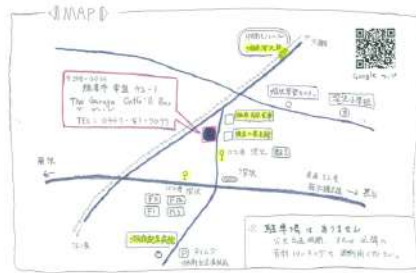
発行日令和7年11月1日 発行者：地域連携担当 渡邊

住所：鎌倉市今泉2-4-10 TEL：0467-43-5977

<https://www.reijukai.or.jp/>



深沢地区の交流拠点「ザ ガレージカフェ」を訪ねて①



- 湘南モノレール「湘南大沢駅」近く、「湘南信用金庫 深沢支店」と「鎌倉二葉会館」の向かいです。
- 駐車場はありません。
- バスをご利用の際は、大船駅乗換原行（船2）、鎌倉駅乗換原行（F11）、（F12）、（F13）、（F14）にお乗りください。最寄りのバス停は「深沢」です。



左側：Seeds Café The Garage「ザ ガレージ」
右側：鎌倉市認知症包括支援センター（大船駅）と大船地区（大船駅）の地図

ザ ガレージ カフェ 講座 NO.10

質問：若年性認知症ってどんな病気？

＜回答＞ 65歳未満で発症した認知症

全国の推定患者数は35700人、18歳から64歳人口の10万人あたり5.0、9人（鎌倉市では48人〜推定）
最初の症状に気づいた年齢は54.4歳。

【若年性認知症の特徴】

- 年齢が若い
- 女性より男性の割合が多い
- 家族症状が認知症特有のものではなく、診断が難しく
- 経済的な問題が大きい
- 家庭内での問題が多い（配偶、子供の教育、親の介護等）

若年性認知症コーディネーター（鎌倉市：国立病院機構久里浜医療センター）

- 若年性認知症の発症に特化、認知症が疑われる時期から相談可能
- 若年性認知症の人のニーズにあった家族支援やサービス提供などの調整役
- 本人らしい生活が継続できるよう、本人の生活に即した総合的なコーディネートを行う

（相談内容）仕事を続けたい、手続が不安、この先どうなるのか、外出したい、退屈して家から出られなくなった、指示したことが実行できない、など

若年性認知症コーディネーター 小松 浩二
（鎌倉市認知症包括支援センター）

【若年性認知症当事者の声】

若年性認知症
家族歴なし
結婚後、2013年、自動車販売会社のセールスマンとして活躍していた39歳のときに若年性認知症と診断される。現在は、用合社にて運転・人車として働くが、若年性認知症当事者として、当事者が死なないような仕組み作りや企画を行なうなどの活動を展開。妻と子ども2人の4人家族。

若年性認知症を患っていないでください。待っていてください。行動を遅くしないでください。サポートしてもらいながらやっていくパートナーと認知症サポーター養成講座での学習でみんなからのメッセージです。

次回（11/17）ガレージ講座は、『認知症と災害』

10月20日、深沢地区で開催されている「ザ・ガレージカフェ」を見学してきました。「地域のハブ（自転車の車輪を支え、回転させる部品）のように、地域の中心となって、みなさんをつながりを支え合い、この場所から地域を盛り上げていきたい」——そんな実際に母親の介護経験を持つオーナーの思いから設立されたカフェです。当日は、認知症当事者、民生委員、近隣住民、地域包括支援センター、かまくらりんどうの会（家族会）など、計13名の方が参加されました。

今回の出前講座では「若年性認知症」について話し合いを行いました。

若年性認知症とは、65歳未満で発症する認知症を指します。仕事を続けたいという思いを持つ方も多い一方で、症状の進行が比較的早く、身体と気持ちが一致しにくいことや、高齢者向けに設計された介護保険制度とのミスマッチなど、さまざまな課題がある現状も共有されました。

意見交換では、参加者から次のような大切な意見が出されました。

- ① 当事者の望んでいる支えが何かを一緒に確認しながら進めていくこと。
- ② 元気なうちから、自分の想いを周囲に伝える努力をしていくこと。

こうした意見を交えながら、当事者の方々と共に過ごす有意義な時間となりました。今後も、大船地域での活動に今回の意見を活かせるよう、引き続き取り組んでまいります。



深沢地区の交流拠点「ザ ガレージカフェ」を訪ねて②



鎌倉市では、市内にあるオレンジカフェの活動をまとめた冊子を作成しています。

現在、冊子では市内各地域の合計10か所のカフェを紹介しています。

当センターにも冊子のご用意がありますので、気になる方はお気軽にお問い合わせください。

ザ ガレージカフェ

「地域のハブ（自転車の車輪を支え回転させる部品）になりたい。地域の中心となり、みなさんつながり支え合い、この場所から盛り上げていきたい」というオーナーの思いで設立しました。認知症などに関しての『ミニ講座』を行います。オーナーと自転車の話や、食事をするだけでもいいので、お立ち寄りください。



活動場所 — The Garage（ザガレージ）

活動日時 — 毎月第3月曜日

参加費 — 無料 ※一人1杯以上ドリンク等注文（代金別途）

参加申込方法 — 予約なし



・連絡先・ 0467-53-7077 The Garage（ザガレージ）小澤



「サニーカフェ」でコグニサイズを開催します！

11月26日（火）、第4弾サニーカフェを開催します！サニーカフェは、大船4丁目にあるサニーステージ北鎌倉で開催している交流の場です。「認知症の方も、そうでない方も、気軽に集い、交流できる場所」を目指し、2か月に1度のペースで開催しています。

これまでの開催内容は、

- 第1回：体操教室（元気ジム大船の運動指導員による指導）
- 第2回：フォークダンス（今泉さわやかセンターの「さわやかフォークダンス」メンバーによる指導）
- 第3回：コーラス（大船地域の有志の方によるご協力）

と、毎回多彩な内容で行ってきました。

そして今回は、第4回目のテーマを「コグニサイズ」として開催します。

講師は、県内各地でコグニサイズ講師派遣事業を行っているかながわ健康財団の方々です。

頭と体を同時に使うこの運動は、認知症予防にも効果的とされており、楽しみながら健康づくりに取り組めます。地域の方々のご参加を心よりお待ちしております！

お申し込み・お問い合わせは、下記まで

☎ サニーステージ北鎌倉 担当：井上様

TEL：0467-44-3232

サニーステージ北鎌倉×地域包括支援センター
きしろ・ふれあいの泉共催

第4弾！ 体操+カフェ

サニーカフェ

2025.
11/26(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: 室内用の履きもの

【当日プログラム】
14:00~15:00 コグニサイズ
15:00~15:30 茶話会、交流会

講師: かながわ健康財団 長谷川氏
今回のテーマの「コグニサイズ」とは「エクササイズ（運動）」と「認知（認知）」を組み合わせ、認知症予防のための取り組みとなっています。

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



「オレンジカフェ」ふれあいの泉で定期開催中です

今泉の特別養護老人ホーム「ふれあいの泉」では、オレンジカフェを開催しています。カフェを新設してから半年が経ち、10月で第6回目を迎えました。これまでに65名の方にご参加いただき、近隣の皆さまをはじめ、入居者やご家族にもご利用いただいています。

当初はコーヒーや紅茶の提供からスタートしましたが、参加者の皆さまの声をもとに、ケーキセットの提供も始めました。さらに、開催をより知ってもらえるように、10月からはオレンジ色ののぼりを立てています。

カフェでは、近隣住民の方々が主体となり、紙芝居やピアノ演奏などを披露して下さることもあります。住民同士の支え合いで地域のつながりを感じられる、あたたかい時間が流れています。

また、大船図書館のご協力により、認知症に関する本をテーブルに設置し、**「知るきっかけ」や「理解を深める場」**としても活用しています。

ちょっとした相談やお話をしたい方も、ぜひお気軽にお立ち寄りください。

🕒 開催日：毎月第2土曜日 13:00～15:00

🚗 ※お車でのご来場はご遠慮ください。



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



鎌倉女子大学で認知症サポーター養成講座を実施

10月14日、鎌倉女子大学児童学部子ども心理学科の4年生59名を対象に、認知症サポーター養成講座を開催しました。

この講座は「建学の精神実践講座」として実施され、担当の先生からは「社会人になってからもぜひ知っておいてほしい内容です」とのお話があり、学生の皆さんが認知症について真剣に学ぼうとする姿勢が印象的でした。

当日は、鎌倉市市民健康課・地域包括支援センターふれあいの泉・高齢者生活支援サポートセンターの3者が協力し、スライドを用いて説明を行いました。はじめに学生の皆さんへ認知症の印象を伺うと、「すぐに忘れてしまう」といった声が多く、理解が十分でない様子も見られました。

講座では、DVDを通して当事者の気持ちやご家族の向き合い方を紹介し、続いて市民健康課の保健師が認知症の基本的な症状について解説しました。その後、当センターからは相談できる窓口や支援体制を紹介し、実際の事例をもとにした対応例を共有しました。

最後に、高齢者生活支援サポートセンターより、在宅生活を支える支援者の役割について説明を行いました。今回の講座を通じて、学生の皆さんが認知症を正しく理解し、「一人で抱え込まず、周囲に相談することの大切さ」を感じてもらえたことを願っています。



「介護をラクにするおむつ講座」を開催します

11月25日（月）、**ご自宅で介護をされているご家族の方向けに「家族介護教室」**を開催します。

在宅介護の中でも、特に負担が大きいといわれるのが排泄のケアです。

食事や入浴のように時間を決めて行うことが難しく、1日に何度も対応が必要になるため、介護される方・する方の双方にとって負担がかかりやすい分野でもあります。

一方で、おむつやリハビリパンツ、パッドなどの正しい使い方や選び方を学ぶ機会は限られています。

ドラッグストアでも多くの商品が並んでいますが、専門的に説明を受けられる場は少ないのが現状です。

そこで今回は、実際に介護用品を販売している白十字株式会社の担当者を講師に迎え、

おむつの構造や機能、適切な使い方についてわかりやすく解説していただきます。

会場は大船駅からイトーヨーカドー方面へ向かう途中、旧サン・サイトウ跡地の建物内にあり、駅からのアクセスも便利です。

ぜひこの機会にお気軽にご参加ください。

☎ お申込み・お問い合わせ

地域包括支援センターふれあいの泉

TEL：0467-43-5977 担当：渡邊



家族介護教室
11/25 (火)
10:00-11:30

介護をラクにするおむつの選び方・使い方
～プロから学ぶおむつの正しい知識～

在宅介護では、排泄ケアはとても大きな負担になることがあります。
「お店でおむつを見ても選び方が分からない」「使い方がよく分からない」
——そんな声、相談をよく聞きます。
この講座では、おむつの正しい知識や使い方を分かりやすく学べます。

会場	パナソニックエイジフリーショップ鎌倉(元サン・サイトウの店)	
住所	鎌倉市大船 2-17-19	
人数	事前申し込み制	10名
費用	参加費	無料

講師紹介
白十字株式会社
営業本部
ヘルスケア営業部
第2課
田嶋 大祐 氏

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



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：お電話で申し込みをお願いします
注意事項：お申し込みの際は必ずお名前と住所をお知らせください

地域包括支援センターふれあいの泉
連絡先：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



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。

11月21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
【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



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
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
11月開催
11月13日・27日に開催

【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

