



# ふれあいだより

# FUREAI DAYORI

2025年12月号◇ 第63号



## 日本でクリスマスが広まったのはいつ？

日本にクリスマスが伝わったのは明治時代と言われています。特に明治後期から大正時代にかけて、デパートがクリスマス飾りやセールを始めたことで、少しずつ一般の人たちにも親しまれるようになりました。戦後になると家庭でもクリスマスを楽しむ習慣が広がり、現在のように多くの人を楽しむ行事になりました。

- ① 認知症介護家族のための「わかちあいカフェ」を見学しました
- ② 藤和鎌倉岩瀬ホームズで杖・車いすの出前講座を開催しました
- ③ ふれあいの泉で地域の皆さんと「芋煮会」を開催します
- ④ 家族介護教室「介護家族のための施設選び入門」開催報告
- ⑤ 12月より民生委員・児童委員が改選となります
- ⑥ 詐欺予防のために固定電話の対策をしましょう
- ⑦ 参加者募集中！注目の企画のご案内

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12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/>



## 認知症介護家族のための「わかちあいカフェ」を見学しました

「わかちあいカフェ」は、認知症のご家族を介護する方が、心を休めながら語り合える場として9月に新設されました。

会場は、大船駅からバス通り沿いに大船行政センターへ向かう途中、徒歩約5分の場所にあるビル「塩ムスビ（えんむすび）」内で、月1回程度のペースで開催されています。

介護の悩みは、同じ経験をしていないと周囲へ相談しづらい傾向があります。わかちあいカフェでは、ご飯を食べながらリラックスして交流することができ、現在介護をしている方、以前介護を担っていた方など、さまざまな立場の方が参加しています。

参加者からは、

- ①「情報をどこで得ればいいのかわからない」
- ②「認知症かもしれないと感じていても、病院につなぐのが難しかった」
- ③「本人の急な言葉に驚き、どう対応したらよいかわからなかった」
- ④「家族の中でも認識がそろわず、支援が進まなかった」

などの声が寄せられました。実際に困っている方への情報提供や関わり方について、当センターとしても周知や工夫がまだ足りていないと実感しました。次回の開催は12月3日（水）13:00～15:00です。ぜひお気軽にご参加ください。

第4回 わかちあいカフェ  
~認知症介護する人のやすらぎ時間~

- 認知症患者の介護をされている方
- 認知症予備軍のご家族がいる方
- 同じ立場の人と話してみたい方

認知症介護について、気軽におしゃべりして「わかちあい」ませんか？ ※ワンオーダー制

日時：12月3日（水）  
13：00～15：00  
場所：塩ムスビ 鎌倉市大船



## 藤和鎌倉岩瀬ホームズで福祉用具の出前講座を開催

11月15日、岩瀬にある藤和鎌倉岩瀬ホームズにお住まいの皆さまを対象に、「車いす・杖介助の学習と体験」をテーマとした出前講座を開催しました。

当日は21名の方が参加され、多くの方に関心を持っていただきました。集会室では、当センターの紹介に続いて、杖・歩行器・車いすの基本的な使い方を、実物をお見せしながら説明しました。参加者の皆さまが安心して体験に臨めるよう、安全面にも配慮しながら進行了ました。体験では、マンションのエントランスに場所を移し、スロープやエレベーターを使った実演形式で行いました。エレベーターは入口幅が狭く、自走式の手車ではぎりぎりのサイズで、介助式の一回り小さい手車でも注意が必要でした。また、「開」ボタンの延長機能がないため、介助者が1人の場合は扉が閉まりやすく、介助に気を遣う場面もありました。スロープ体験では2人1組で交代しながら実施しました。本来、安心して下れる傾斜は13度ほどですが、マンションのスロープは20度と急なため、移動時は介助者に力が必要でした。特に介助を受ける側として後ろ向きで降りる際、進行方向が見えないため強い不安を感じたという声が複数ありました。内容の濃い有意義な講座となりました。12月は認知症の講座を予定しています。



## ふれあいの泉で地域の皆さんと芋煮会を行います

12月6日、デイサービスセンターふれあいの泉主催で「芋煮会」を開催します。

昨年から始まった取り組みで、今年も地域の皆さまに向けて実施することになりました。

芋煮はデイサービスセンターふれあいの泉で調理し、利用者の皆さんがふるまってくださる予定です。

当日は先着50食と限りがありますが、地域の皆さまにぜひお越しただければと思います。

芋煮は東北地方に伝わる食文化で、山形・宮城・福島を中心に、秋の定番イベントとして長く親しまれてきました。地域によって味付けや材料が異なるのも特徴です。

また「芋煮会」は、持ち寄る・自分たちで作る・みんなで分け合うという交流の要素があり、東北以外でもコミュニケーションイベントとして注目されています。

※ペットを連れてのご参加はご遠慮ください。

～先着50食～

**無料** デイサービス利用者さんが芋煮をふるまってくれます

**芋煮会**

2025年12月6日(土)  
13:00~14:00

場所:デイサービスセンターふれあいの泉  
主催:デイサービスセンターふれあいの泉  
共催:地域包括支援センターふれあいの泉

\*ペットを連れての参加はご遠慮ください

### 去年の様子



## 家族介護教室：介護家族のための施設選び入門

10月30日、「介護家族のための施設選び入門」を開催しました。超高齢社会のいま、将来的に介護が必要になり、施設入所を検討する方は増えていくと考えられます。しかし、事前に情報を得ている方は多くなく、いざというときに家族が多く選択や決断を迫られるケースも少なくありません。今回の講座は、そうした負担を少しでも軽くできるよう、事前の理解と備えを目的として開催しました。

講座では、まず代表的な6つの高齢者施設※右側参照を中心に、「高齢者の住まいの種類」と

「利用に必要な条件」について説明しました。施設の種類が多く複雑なため、参加者の皆さまも理解に苦勞されており、一覧表などを用いて整理しながら進めました。

また、有料老人ホームなどの民間施設は、契約プランや特色あるプログラム、居住環境などが施設ごとに大きく異なります。新しい施設も次々と開設されているため、支援者であっても常に情報を追うのが難しいのが現状です。

参加者からは「資料を家族に見せたい」「説明後の座談会がとても良かった」といった声をいただき、気軽に学べる場として役立てていただけた様子でした。終わった後に家族や周囲の方へ情報が共有されることで、将来への備えにもつながります。

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集会所 |
| 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  
浦井友宣氏  
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

※【代表的な6つの高齢者施設】

- ①特別養護老人ホーム
- ②介護老人保健施設
- ③グループホーム
- ④介護付き有料老人ホーム
- ⑤住宅型有料老人ホーム
- ⑥サービス付き高齢者向け住宅



## 12月より民生委員・児童委員が改選となります

12月1日、3年に一度の民生委員の改選が行われます。主任児童委員を含め、当センターが管轄する7区・8区地域でも複数名の民生委員が交代となります。皆様のお住まいを担当する民生委員をご存じでしょうか。

ご不明な場合は、生活福祉課（23-3000 内線：2357）までお問い合わせください。

民生委員は、相談内容や相談相手のプライバシーに関して知り得た情報について、秘密を厳守し、相談相手の承諾なしに第三者へ伝えてはならないと法律で定められています。どうぞ安心してご相談ください。

民生委員は地域の見守り活動を行い、行政や関係機関とのつなぎ役として重要な役割を担っています。たとえば、「高齢で一人暮らしなので日々の暮らしが不安」といった身近な福祉の相談に耳を傾け、必要に応じて関係機関へつなぎ、支援が受けられるようお手伝いします。

また、一部の手続きをお手伝いできる場合もあります。

「高齢者見守り登録制度」や「緊急通報装置の貸出し」などについては、民生委員・児童委員がサポートいたします。当センターとも連携し、地域の皆様の支援に取り組んでいます。元気なうちから、ご自身のお住まいを支えてくれる人たちがいることを知っておいただければ安心です。

民生委員・児童委員は  
人と人をつなぐ  
架け橋です

地域の身近な  
相談役として  
地域を支えます。



鎌倉市民生委員児童委員協議会

信頼の持てる地域の支援者で  
非常勤の地方公務員です

～民生委員・児童委員になるまで～

1. 自治会町内会等から選出
2. 鎌倉市民生委員推薦会から推薦
3. 厚生労働大臣・神奈川県知事・鎌倉市長が委

地域住民の方からは  
こんな声をいただいています

- ・話を聞いてくれただけで気持ちが楽になり、助かりました。
- ・近くに住む親族がいないなか、地域に相談ができる人ができて、安心しました。

一緒に活動しませんか？

鎌倉市の民生委員・児童委員は、任期が3年で、75歳が定年です。人と話すことが好き、地域に貢献したい、困っている人の力になりたい。そんな方は、民生委員・児童委員にピッタリ！ぜひ、生活福祉課までお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ  
鎌倉市民生委員児童委員協議会  
【事務局】鎌倉市生活福祉課  
TEL：0467-61-3958  
mail：engo@city.kamakura.kanagawa.jp



# 詐欺予防のために固定電話対策されていますか？

当センターでも、詐欺被害に遭われる方が時々見受けられ、相談を受ける機会が増えています。

特に固定電話にかかってくる詐欺電話が多いため、固定電話の対策がとても重要です。神奈川県警では、固定電話に関する被害防止策を紹介しています。

まだ対策をされていない方は、ぜひ参考にしてください。

## <固定電話の主な対策>

- ① 迷惑電話防止機能付きの電話機に変更する  
→ 事前に警告が流れたり、迷惑電話を自動でブロックできます。
- ② 留守番電話を常時設定する  
→ 犯人は録音を嫌うため、被害に遭う可能性が下がります。
- ③ 固定電話から携帯電話への変更を検討する  
→ 名簿に載っている固定電話番号への詐欺電話が減少します。
- ④ 固定電話の番号を変更する  
→ 上記③と同じく、不審な電話が減る効果があります。
- ⑤ 電話転送サービスを利用する  
→ 自宅の電話を息子さんなど家族の携帯へ転送し、被害を防ぐことができます。

## 固定電話対策

～特殊詐欺被害ゼロを目指して～

- 特殊詐欺の多くは、家の固定電話にかかってきます。
- 県内では、令和3年中、1,461件、約26億8,400万円（1日当たり約4件、約700万円）もの被害が発生しています。

### 対策1 迷惑電話防止機能を有する機器への変更

犯人が電話をしてくれば、**予算 およそ5,000～15,000円**

- 呼出音を鳴らす前に、犯人に対し「この通話内容を録音します」旨の警告と自動録音
- 迷惑電話ブロック機能により、迷惑電話を自動判別して通話をブロック！

など、犯人が嫌う機能等を有しています。（機器により異なります。）  
購入は、町の電気屋さんや家電量販店等で。

現在お持ちの固定電話機に取付けるタイプの機器もあります。

### 犯人の音声データを聞いて被害防止!!

～犯人は言葉巧みにあなたを騙します～

神奈川県警のホームページに実際の犯人音声を投稿していますので、犯人がどのように騙すのか聞いてみてください。

二次元コードを読み込むと実際の犯人とのやり取りを聞く事が出来ます。

決める会社は、キャッシュカードをだまし取る手口です。

決める会社は、交通機関乗客を走下すオレオレ詐欺です。

神奈川県警察

### 対策2 留守番電話の常時設定

常時留守番電話に設定しておけば、留守だと思って諦めたり、声や会話を録音されることを嫌い、電話を切るので、だまされてしまう可能性が減ります。

**予算 無料!!**

しかし・・・留守番電話機能が作動する前に電話を取ると、だまされてしまいます!

### 対策3 固定電話から携帯電話への変更

犯人は、何らかの名簿を使い電話をかけてくるので、固定電話を携帯電話に変えてしまえば、電話番号が変わるので、だましの電話がかかってくるのが、ほとんど無くなります。

**予算 無料～**

ただし・・・ショートメールなどを利用したサギのメールには注意しなければいけません!

### 対策4 固定電話の電話番号変更

固定電話の電話番号を変えることで、固定電話から携帯電話に変更するのと同じ効果があります。

**予算 2,500円～**

### 対策5 電話転送サービスの設定

祖父母やご両親の家にかかってくる電話を息子さんなどの携帯電話や自宅の電話に転送することによって、被害を防げます。また、いつもかかってくる親戚や友人の電話は、事前登録しておけば、転送しないサービスもあります。

**予算 月々500円～**

「自分は大丈夫」と思っていませんか？そう思っている人がだまされています。犯人から物理的に遮断することが大切です。これらの対策をぜひ試してみてください！

※ わずかな負担で多くの資産を守れます。（昨年の特種詐欺の被害額は、1件当たり平均 約180万円）



## 2025年度 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!

毎月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！

**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 申込書がない場合は参加費をご連絡ください

注意事項

地域包括支援センターふれあいの泉 運営課

1. 名称 2. 開催の地域 3. 開催時間 4. 参加費 5. 申し込み方法 6. 申込書がない場合は参加費をご連絡ください

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

## 元気なシニアの健康教室！ 参加無料

# 体操教室 + 健康測定会

体力に自信がなくても大丈夫！

**健康測定会** **体操教室**

毎月 第4 水曜日 10:00~11:30 開催 (8月はお休みです)

米町会館 〒247-0056 鎌倉市大船4丁目4 米町会館

講師 介護予防運動指導員 川井 泰子 氏 共創未来大船薬局 薬剤師

プログラム内容

- 1 体操教室 年8~9回開催予定
- 2 健康測定会 年1~2回開催予定

服装・持ち物

- ・動きやすい服装
- ・飲み物

連絡先 米町会館 0467-44-9362

## 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：元エアアップ広場トレーナー黒田 智美 先生 定員超える場合受付を会場：パナソニックエイジフリーショップ鎌倉2F 止める場合があります

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水曜日 10:00~11:30 開催予定

### 12月開催

## 12月11日・25日に開催

【会場地図】 住所：鎌倉市大船2-17-19 以前サロンのサイト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

## 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。

12月5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 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

## 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!」「毎朝ダンスエクササイズでストレス発散!」「スポーツジムはハードルが高い!」理由なんてbOK! 一緒に楽しく身体を動かしませんか?

日程 12月02日(火) 13:30~14:30  
12月09日(火) 13:30~14:30  
12月16日(火) 13:30~14:30  
12月23日(火) 13:30~14:30

※12月30日はお休みです

場所 株式会社あおば本部

持ち物 室内シューズ・お飲み物・タオル 参加費 (¥500)

講師 伊丹 美子 (介護予防指導員・鍼灸師) 尾崎 智子 (介護予防指導員)

ご予約は申込書またはLINEです! お気軽にお問い合わせください。

## サロンひばり

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

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! (十あしやべり会)

第3月曜日：13:30~15:30 尾崎先生の椅子ヨガ! (十あしやべり会)

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】 小玉(こだま) 小玉(こだま) 電話：0467-44-3291 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します。0467-43-5977

## 地域の居場所 さちやんち

さちやんち、大好きな自宅でくつろぎたい。98歳にて実現できたさちやんちが50年以上暮らした自宅で。これからは地域の皆様の交流拠点として活用していきます。

鎌倉市岩瀬1-25-8 地図はこちら→

イトーカードから徒歩7分 砂押橋から徒歩5分 早船バス停から徒歩7分

毎週火・木曜日9:00~17:00 自由利用日

第3土曜日は朝市 (鎌倉野菜販売、健康体操など)

第3木曜日はミニマルシェ (おやつ販売、親子ひろげ)

予約なしで気軽に立ち寄ってください 運営協力金200円

小物講座 暮らしの講座 英会話 氣功 顔ヨガ 親子の時間 編み物等の活動をしています

【お問い合わせ先】 櫻井 sachianchiwase@gmail.com

## 【予約無しで当日参加できます!】 元気ツム さわやか健康教室

元気ツム大船の方が講師で来てくれます! みんなで楽しく体を動かしてみませんか

特別養護老人ホーム ふれあいの泉

【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】 令和7年12月18日 (木) 10:00~11:00です!

【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

## 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

毎月第2土曜日 開催! (8月除く) 13:00~15:00 営業

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)

ど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