

# ふれあいだより

FUREAI DAYORI

2026年 1 月号◇ 第64号



**2026年は「丙午（ひのえうま）」の年です。**丙午とはどんな年なのか、由来や言い伝えを簡単にまとめました。丙午（ひのえうま）は、十干十二支による暦の呼び方で、60年に一度巡ってくる年です。「丙」は火、「午」は馬を表し、昔は気性が強いと結びつけて考えられることがありました。そのため江戸時代の出来事や言い伝えが重なり、「不幸な年」という印象が広まったとされています。しかし、これは迷信によるもので、現在では科学的な根拠はないとされています。丙午は本来、暦の考え方の一つです。

## 今月号 もくじ

- ① 藤和鎌倉岩瀬ホームズで「認知症の知識と見守り講座」を開催
- ② 2026年2月、岩瀬に新設されるSOMPOの施設を見学しました
- ③ 家族介護教室で「おむつ」をテーマにした講座を開催しました
- ④ 「暮らしのことはじめ」で学ぶ おいしい災害食講座
- ⑤ 認知症疾患医療センター事業を鎌倉脳神経MRIクリニックが受託
- ⑥ 僧侶と車座で語る「いきいき終活」講座のご案内
- ⑦ 今泉さわやかセンターで開催されるイベントのご紹介
- ⑧ 大船地区ボランティアセンターの活動案内
- ⑨ 鎌倉市役所からのお知らせ
- ⑩ 大船地区の自治会・町内会等マップのご紹介
- ⑪ 参加者募集中！注目の企画のご案内

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8年1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/>



## 藤和鎌倉岩瀬ホームズで「認知症の知識と見守り講座」を開催

12月13日、岩瀬の藤和鎌倉岩瀬ホームズにて、第2回目となる「認知症の知識と見守り講座（認知症サポーター養成講座）」を開催しました。

当日は、マンションにお住まいの23名、管理員の方にご参加いただきました。

超高齢社会において、認知症は避けて通れないテーマです。行方不明になり、現在も見つからない方がいる一方で、認知症について印象が先行し、正しい認識が十分でない方がいるのも現状です。

講座では、認知症の症状を大きく4つの種類に分けて説明し、治療方法や予防の取り組みについてお話ししました。

また、グループごとに場面を想定し、近隣住民として、また管理組合として、どのような関わりができるかを話し合う機会を設けました。

参加者からは、「皆と一緒に話し合えたのが良かった」「認知症の方への具体的な声かけをもっと知りたくなった」「自分が今後なるかもしれないと考えるきっかけになった」などの意見をいただきました。関わりについて答えを求めると、十人十色で同じようにはいかないのが現実です。あくまで、その人に合った関わりを見つけてることが大切だと感じました。他の集合住宅でも広げて取り組んでいきます。



### 認知症サポーター養成講座

認知症は誰にでも起こりうる身近な病気です。

認知症の人や家族を支える手立てを知ること、  
「その人らしい暮らし」をみんなで見守ることができます。

まずは、認知症について「知る」ことから始めてみませんか。

**認知症サポーターって？**

認知症について正しく理解し、自分のできる範囲で認知症の方やその家族を温かく見守る“サポーター”です。

例えば・・・

- ・友人や家族に学んだことを伝える
- ・認知症の方やその家族の気持ちを理解するよう努める
- ・町で困っている人を見かけたら、声をかける

**講座の内容とは？**

映画等をおとして、認知症の症状、認知症の方の気持ち、接し方について学びます。

受講後 認知症サポーターカードを交付します。

**お申込み等について**

- ① みんなの集まり、職場や学校にお伺いします！（小学生から受講可）
- ② 1時間～1時間半程度の講座です。
- ③ 休日や夜間など、ご希望の日時に合わせます！
- ④ 会場となるスペースをご用意ください。
- ⑤ 講座の案内をお願いいたします。

料金は無料です！

問い合わせ先  
鎌倉市役所 市民健康課 保健活動担当  
0467(61)3976



## 2026年2月、岩瀬に新設されるSOMPOの施設を見学しました

12月4日、岩瀬1丁目に来年2月新設予定の「SOMPOケア ラヴィーレレジデンス鎌倉大船」の事前施設見学を行いました。

場所は、資生堂跡地に建てられたマンションの裏側（青木神社寄り）に位置しています。

5階建てで68室を有する「住宅型有料老人ホーム」となっており、訪問介護事業所が併設されています。通いのサービスやケアマネジャーによる支援については、本郷台にある同様の施設と連携して利用することが可能です。

1階の食事スペースでは、朝・昼・夕と希望する頻度で食事の提供があります。特に朝食では、社内でも珍しい「ビュッフェ形式」を取り入れ、好きな料理を好きな量だけ選べる工夫がされています。

また、介助量が増えた場合でも利用できる機械浴の浴室があり、最新のミストシャワーを活用することで、利用者・介助者双方の負担軽減につながる工夫が見られました。

施設内には各階ごとに多目的ルームが設けられ、趣味活動や入居者同士の交流の場として活用できます。

施設内プログラムも充実しており、近隣との交流機会を設けるなど、閉鎖的にならない取り組みを積極的に行っている様子が伺えました。

入居のご相談連絡先：0120-37-1865



## 家族介護教室で「おむつ」をテーマにした講座を開催しました

11月25日、大船駅前のパナソニックエイジフリーショップ鎌倉の会議スペースにて、家族介護教室「介護をラクにする おむつの選び方・使い方」の講座を開催しました。

排泄介助は、在宅生活を続けるうえで1日複数回行う必要があり、介助者にとっても負担の大きい介助の一つです。

近年はドラッグストアやスーパーなどで様々なタイプのおむつを目にする機会が増えていますが、「おむつの使い方がわからない、詳しく教えてくれる人がその場にいない」という課題があります。講師には、おむつを販売している白十字株式会社をお招きし、実際におむつを手に取りながら説明していただきました。

おむつにはテープ式、パンツ式、パッドタイプがあり、サイズや吸収量を組み合わせながら、排尿・排便の習慣に合わせて活用します。

テープ式・パンツタイプは1枚あたり概ね100～150円、併用するパッドは50～100円程度です。交換時にパッドのみを取り替えることで、経済的な負担軽減にもつながります。

参加者からは、「おむつのサイズ感が分からなかった」「どのくらい吸収するのか知らなかった」「価格差があることを初めて知った」などの声が聞かれ、知ることで負担軽減につながる講座となりました。



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わからない」「使い方がよくわからない」  
 —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。

<b>会場</b> 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)	<b>講師紹介</b>
<b>住所</b> 鎌倉市大船2-17-19	白十字株式会社 営業本部 ヘルスケア営業部 第2課
<b>人数</b> 事前申し込み制 10名	<b>田嶋 大祐 氏</b>
<b>費用</b> 参加費 無料	

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



## 「暮らしのことはじめ」で学ぶ おいしい災害食講座

11月27日、岩瀬のさっちゃんちにて、暮らしのことはじめ「味わえる災害食一食材から食事一」の講座を開催しました。

防災シリーズの一つとして、災害時の食事について考える内容です。

今回は「家の中にあるもの」「簡単にできる」「野菜もとれる」「高血圧への配慮」を意識して構成しました。

### ① サラダチキンの有効活用

市販のサラダチキンを水にさらすことで塩分を抑え、高血圧の方にも配慮できます。一口サイズに切り、トマト缶やミックスビーンズ、ケチャップを加え、ポリ袋に入れて温めました。既に調理済みの食材のため、そのままで食べられます。

### ② 乾物野菜の活用

切り干し大根や乾燥野菜を活用し、戻し汁を使って味噌汁を作りました。減塩仕様のインスタント味噌汁を使うことで、鍋を使わずに野菜入りの味噌汁が完成します。

普段から食べ慣れている、長期保存できる食材を日常の食事に取り入れることが、無理のない備えにつながります。



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：鎌倉市岩瀬1-25-8 運営支援金200円

第1回目

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回目

テーマ：味わえる災害食 食餌から食事へ  
～高血圧の方も安心して食べられる工夫～

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】  
地域の居場所さっちゃんち (火曜日9:00～17:00)  
sachanchi@wase@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

## 認知症疾患医療センター事業を鎌倉脳神経MRIクリニックが受託

12月より、鎌倉脳神経MRIクリニックが認知症疾患医療センター事業を受託することになりました。

これまでメンタルホスピタル鎌倉山が受託していましたが、閉院に伴い、市外の久里浜医療センターが対応していた経緯があります。今後は、ご自身やご家族のもの忘れなど、気がかりな症状について、身近な場所で相談できる体制となります。



**診療時間** 月 火 水 木 金 土 日 祝

9:00~12:30 ● ● ● ● ● ● ● 休

14:00~18:30 ● ● ● ● ● ● ● 休

休診日: 日曜・祝日 ●土曜午後 14:00~17:00



**鎌倉駅西口左へ徒歩30秒**

〒248-0012 鎌倉市  
御成町 1-12 江ノ電鎌倉ビル 3階  
<https://buddy-kamakura.com/>  
**TEL.0467-23-6737**

HPはこちら 



医療法人 パディ

### 鎌倉脳神経MRIクリニック

頭痛・めまい・しびれ・もの忘れ  
でお悩みの方へ

01  
鎌倉駅  
徒歩30秒

02  
当日検査  
& 診療

03  
キャッシュレス  
決済可能

04  
脳神経専門病院  
との連携

**鎌倉駅西口左へ徒歩30秒**

予約・相談電話番号：

**☎0467-33-5252**

クリニック内で診察からMRI検査まで完結できるため、複数の医療機関を受診する必要がありません。お気軽にお問い合わせください。

### 診断までの流れ

**ご予約・ご相談**  
☎0467-33-5252  
※かかりつけ医からの紹介状がある方はその旨をお伝えください。

**初診**  
医師の診察  
ご本人様、ご家族様がお困りのこと、現在治療中の病気、過去のご病気等についてお話を伺います。  
※お薬手帳がある方はご持参ください。

検査・認知機能検査  
5分程度のやりとりの検査で認知機能のスクリーニングを行います。

認知MRI検査  
脳の萎縮の程度や認知症の原因となる病気が隠れていないかを調べます。

採血検査  
認知症に関連のある内科的項目について調べます。

**2回目**  
認知機能検査・問診  
認知症の鑑別に必要な認知機能検査と、生活状況の問診を行います。  
※軽度・老練のある方はお持ちください。

結果説明  
全ての検査を総合的に判断し、鑑別診断を行います。治療方針や予防的対策についてご説明いたします。

診断後ケア  
ご希望者にはその方の状態に合わせたケアプログラムを提供致します。

### 地域における連携体制



地域における連携体制

市役所 地域包括支援センター等  
かかりつけ医  
福祉・介護事業所

相談  
連携  
紹介

鎌倉脳神経MRIクリニック  
認知症疾患医療センター  
鑑別診断・治療  
外来通院

もの忘れが心配  
ご本人・ご家族  
入院治療が必要か  
医療機関

### 当センターの特徴

①丁寧な問診と検査  
治療効果を見える化  
認知機能検査「SHINRI-ADAS」

②情報発信  
認知症について学ぶ  
「ケアコミ」毎週土曜日配信

③診断後ケアの充実  
脳トレ・認知症ケア  
家族相談

④地域交流  
暮らしの延長線上で  
暖やかに繋がる  
ウェルビーイングカフェ鎌倉  
毎月第二木曜日 10:00~11:30

鎌倉で共に豊かに生きるために

お気軽にお問い合わせください。

## 僧侶と車座で語る「いきいき終活」講座のご案内

2026年2月14日、家族介護教室の一つとして「僧侶と車座で語る いきいき終活」を開催します。昨年度に引き続き、今年度も開催することとなりました。

終活は暗いイメージを持たれがちで、後回しにされることも多いテーマです。しかし、相談の現場では、突然の体調悪化や介護、看取りに直面するケースも少なくありません。

残されたご家族が対応に追われ、苦勞される場面も見られます。

そのため、まだ必要と感じていない段階から、「これからの人生をどう生きるか」という視点で考えることが大切です。

当日はご住職による講話に加え、最近の葬儀事情についても具体的にご説明します。

最後に、自由参加で納棺体験も予定しています。参加を希望される方は、当センターまでご連絡ください。



### 僧侶と車座で語るいきいき終活

健康な今こそ考えよう

#### プログラム

1. ご住職の講話
2. 「これからの人生をどう生きるか」をご住職と一緒に考えましょう
3. 最近の葬儀事情について
  - ・死後からの手続きは？
  - ・火葬や役所手続きは？
  - ・今の葬式は？
  - ・費用は？
  - ・棺桶の種類
  - ・お墓、墓じまいについて
4. 納棺体験（自由参加）

これからの人生で何を大事にして生きていくのかをゆっくり考えてみませんか



ご住職  
浄土真宗本願寺派  
金剛寺  
武田 敬明様  
(鎌倉市玉縄)

エンディングノートについて  
(配布予定)

参加費無料

日時 令和8年2月14日(土) 10時～12時  
場所 鎌倉ファミリーホール 大船2-17-15

主催：地域包括支援センターふれあいの泉  
共催：株式会社鎌倉ファミリー

事前申込制  
(2月10日締め切り)  
申込先  
ふれあいの泉  
0467-43-5977  
月～土8:30～17:00

# 今泉さわやかセンターで開催されるイベントのご紹介



鎌倉市の公共施設 今泉さわやかセンター

## 今泉さわやかセンターだより

〒247-0052 鎌倉市今泉 3-21-23  
☎/FAX:0467-45-4611  
✉:imaizumi@kamakura-shakyo.jp

～令和8年2・3月号～



### ◆センター開催講座・イベント情報（先着順、定員になり次第申込受付終了します。）

日時	講座/イベント	詳細	申込期日
2/21(土) 10時～12時	～多世代交流事業～ ～誰でも楽しめるニュースポーツ～ <b>モルック体験教室</b>	モルックはお子様～ご年配の方まで運動が苦手な方でも楽しめるスポーツです。地面に並べた複数の木のピンをめぐって木の棒を投げ、獲得した点数を競うゲームです。楽しいですよ！ 対象：鎌倉市在住の小学生以上の方 持ち物：タオル、飲み物、上履き 動きやすい服装でお越し下さい。 定員：20名	2/2(月) 9時～ センター窓口へ直接又はお電話でお申し込み下さい。 (45-4611)
3/21(土) 10時～13時	～多世代交流事業～ ～楽しく学んでおいしいパンを作ろう～ <b>春の手作りパン教室</b>	パンの香りってほんとに幸せな空間に包まれますよね。そんな空間の中で手作りのパンを作ってみませんか？ご家族へお持ち帰りもできますよ！ 対象：鎌倉市在住の小学生以上の方 持ち物：エプロン、三角巾、タオル 飲み物、持ち帰り用袋 定員：20名程度	2/2(月) 9時～ センター窓口へ直接又はお電話でお申し込み下さい。 (45-4611)
2/ 3(火) 2/13(金) 2/20(金) 2/26(木) 3/ 3(火) 3/13(金) 3/19(木) 3/23(月)	～センター自主事業～ <b>保健師による健康相談実施</b>	ご存じですか？センターで健康相談が <b>無料</b> で受けられます！ 対象：鎌倉市在住の60歳以上の方 ※基本毎週1回開催しております。 他月の日時はセンターへお電話下さい	センターへ直接お越し下さい。

### ◆今泉さわやかセンターへお越しの方へ

路線バス◎江ノ電バス大船駅東口交通広場より乗車10分「今泉不動バス停」下車徒歩2分

◎バイク、自転車での来館可能です。※お車でのご来館はできません。ご了承下さい。

送迎ワゴン：今泉、今泉台地域送迎ワゴン車循環運行しております。

ご利用には事前申請乗車証の手続きが必要ですが、ご希望の方は事務局までお声かけ下さい。

健康づくり・介護予防講座 令和8年1月、2月開催 今泉さわやかセンター

～何歳からでも大丈夫！～

## 骨盤底筋体操教室

講師：介護予防トレーナー 黒田 智美先生



骨盤底筋体操って知っていますか？  
多くの方が悩む尿のトラブルや腰痛は「骨盤底筋」の衰えが1番の原因だと言われています。骨盤の筋力を取り戻す体操を少しずつ続けていく事で、予防と改善が期待できます。介護予防トレーナー黒田先生と一緒に楽しく、ご自宅でも続けやすい骨盤底筋体操を健康体操と共に学んでみませんか？

開催日時	令和8年1月6日、20日・2月3日、17日 いずれも火曜日(シリーズ全4回) 13時30分から15時00分まで
場所	今泉さわやかセンター(鎌倉市今泉3-21-23)1F体育室
対象・定員	鎌倉市内在住60歳以上の方定員：15名(先着順)
参加費	無料
持ち物	上履き、飲み物 ◎動きやすい服装でお越しください
お申込み問合せ先	受付：12/1(月)から、お電話(45-4611)またはセンターへ直接。 ※詳細はホームページでも
交通手段	◎大船駅東口より江ノ電バス鎌倉駅行き 今泉不動バス下車徒歩2分 (詳細はセンターホームページ、またはお電話でお問合せください)

## 今泉さわやかセンター 外観



## 令和8年 子どもから大人まで ～多世代交流事業～ 迎春！獅子舞和太鼓 みんなで歌おう

1月10日(土)  
午後1時～2時30分



《出演》

- 1.「獅子舞」他～今泉雑子会
- 2.「和太鼓演奏」～桜太鼓(今泉台)
- 3.「みんなで歌いましょう」～歌声サロン

・対象：鎌倉市在住の小学生以上の方

・定員：50名程度・申込方法：先着順

・場所：今泉さわやかセンター

※駐車場はありません。※自転車バイクの駐輪場はあり。ご利用ください。

主催：今泉さわやかセンター 連絡先：0467-45-4611 詳細はホームページをご覧ください





## 鎌倉市役所からのお知らせ

鎌倉市役所ホームページに掲載されている

「介護保険サービス利用時の注意喚起」についてお知らせします。

介護保険サービスは、要支援・要介護の方が日常生活を円滑に送るために、必要な支援を受ける仕組みです。

サービスを利用する中で、ケアマネジャーや事業所職員など、多くの介護従事者と関わることになります。

より良いサービスを継続して受けるためには、介護従事者が安心して働ける環境づくりが大切です。

これから介護保険サービスを利用される方は、「介護保険注意喚起チラシ」をご確認のうえ、ご理解とご協力をお願いします。

### 【鎌倉市からのお願い】

介護従事者が安心して働けることが、よりよい介護保険サービスの利用に繋がります。迷惑行為の防止に、ご理解とご協力をお願いいたします。

介護現場で問題となっている迷惑行為（カスタマー・ハラスメント）をご存じでしょうか？  
介護従事者は、介護を受ける方、その家族など、様々な方と関わっています。  
その中で心無い言葉を投げつけられたり、大声で怒鳴られたり、時には暴力を振るわれることもあります。  
以下のような介護従事者への迷惑行為は絶対にやめてください。

- 身体的暴力**
- ・たたく
  - ・ける
  - ・物を投げる
  - ・唾をはく
  - ・髪の毛を引っ張る



- 精神的暴力**
- ・大声で怒鳴る
  - ・威圧的な態度
  - ・根拠や言われのない非難や苦情
  - ・理不尽なサービス要求
  - ・頻繁な電話や長時間の拘束



- セクシュアルハラスメント**
- ・つきまとう
  - ・必要もなく体に触る
  - ・卑猥な言動



行為の内容によって、サービス提供が困難になり、契約解除となることがあります。また、脅迫罪、暴行罪などが成立する可能性もあります。

発行：鎌倉市 健康福祉部 介護保険課 電話：0467-61-3950

### 訪問介護（ヘルパー）・ケアマネジャーに以下のことはお願いはできません

各項目チェック☑して、あらかじめご理解ください

※現場で依頼される代表的なものであり、あくまでも一例です。

#### 訪問介護（ヘルパー）にお願い出来ないこと

- ☐ 草むしり、花木の水やり・手入れ
- ☐ 大掃除、窓ガラス磨き、床磨き、換気扇の掃除
- ☐ 利用者本人以外の方のための家事援助（掃除・ごみ出し・調理）
- ☐ 単なる見守り、留守番、話し相手
- ☐ 遠くの店での買い物
- ☐ 冠婚葬祭、理美容、外食、趣味嗜好のための外出介助
- ☐ 振込みの手続き、預貯金の引き出し、お金の管理

#### ケアマネジャーにお願い出来ないこと

- ☐ 通院の介助・入退院の付き添い
- ☐ 救急車への同乗
- ☐ 様々な医療同意
- ☐ 入院中の着替えや必要な物品の調達
- ☐ 郵便や宅配の発送や受取
- ☐ 買い物・掃除・ゴミ出しなどの家事
- ☐ 振込みの手続き、預貯金の引き出し
- ☐ 財産管理
- ☐ 排泄の介助
- ☐ 徘徊の捜索
- ☐ 死後の事務処理

訪問介護（ヘルパー）・ケアマネジャー等へ飲食物を提供するのをご遠慮ください。

### 要介護・要支援認定の申請～利用開始



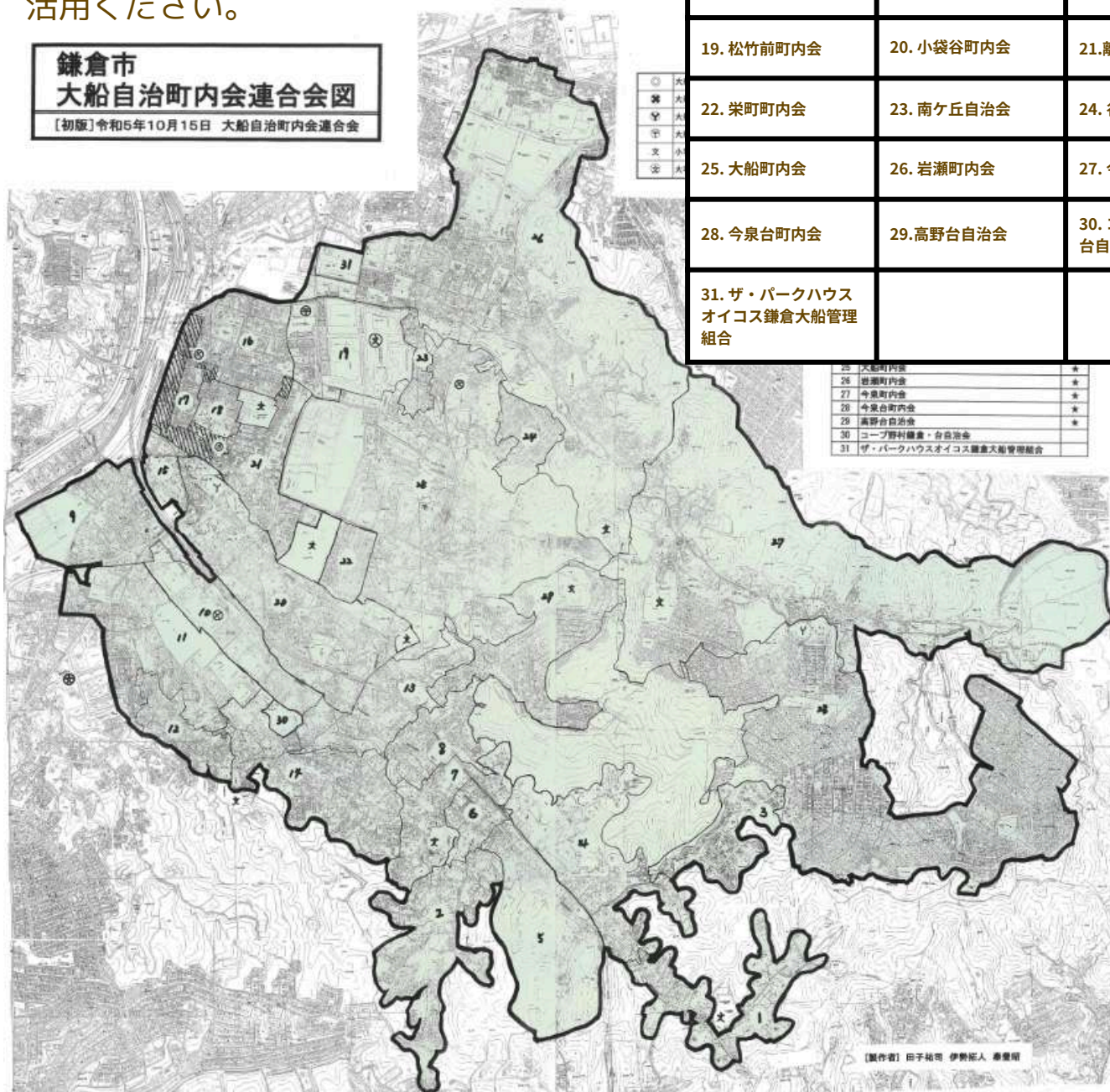
## 大船地区の自治会・町内会等マップのご紹介

大船自治町内会連合会に所属する自治会・町内会・管理組合の地図をご紹介します。※令和5年10月15日時点の情報のため、現在とは変更になっている場合があります。

ご自身がお住まいの地域の確認などにご活用ください。

鎌倉市  
大船自治町内会連合会図  
【初版】令和5年10月15日 大船自治町内会連合会

1. 山ノ内上町町内会	2. 山ノ内瓜ヶ谷町内会	3. 山ノ内明月会町内会
4. 山ノ内中町北町内会	5. 山ノ内中町南町内会	6. 山ノ内下町上町内会
7. 山ノ内下町中町内会	8. 山ノ内下町下町内会	9. 富士見町町内会
10. 末広町町内会	11. 戸ヶ崎町内会	12. 戸ヶ崎あけぼの会
13. 市場町内会	14. 台町内会	15. つるまい町内会
16. 田園町内会	17. 大船仲通町内会	18. 梅田町内会
19. 松竹前町内会	20. 小袋谷町内会	21. 離山町内会
22. 栄町町内会	23. 南ヶ丘自治会	24. 谷之前自治会
25. 大船町内会	26. 岩瀬町内会	27. 今泉町内会
28. 今泉台町内会	29. 高野台自治会	30. コープ野村鎌倉・台自治会
31. ザ・パークハウス オイコス鎌倉大船管理 組合		



**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 10:00-11:00 開催！**  
講師：笑いヨガリーダー ハ木 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階ですがエスカレ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  
渡邊まで  
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  
担当：渡邊  
0467-43-5977  
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  
地域のようす相談所として  
大船地域で活動しています。  
お気軽にご相談ください。

# 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。



**1月16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

【予約無しで当日参加できます！】

## さわやか健康教室

元気ジ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



【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8年1月15日（木）  
10:00～11:00です！

【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



特別養護老人ホーム  
ふれあいの泉

ふれあいの泉で  
おいしい  
コーヒーは  
いかが？



## 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

