



ふれあいだより

FUREAI DAYORI

2026年 6 月号◇ 第69号



アジサイの季節になりました。

北鎌倉の明月院ではこれから10日ほど見頃ピークが続くそうです。

境内に咲き誇る2500株ほどの「ヒメアジサイ」は日本古来の品種で雨霞に濡れるとより深く鮮やかな青色に染まります。通称「明月院ブルー」と呼ばれているそうです。

今月号 もくじ

- ① 新任のご挨拶
- ② オレンジカフェに参加しました
- ③ 鎌倉市内オレンジカフェの紹介
- ④ 縁むすびカードのご案内
- ⑤ 「わたしの物語」の紹介
- ⑥ 熱中症対策について
- ⑦ 現在募集中の企画



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 黒木

発行日令和8年6月1日

住所：鎌倉市今泉2-4-10 TEL：0467-43-5977

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



新任のご挨拶 ～介護予防プランナー 小島職員～

4月21日、地域包括支援センターふれあいの泉にて新たな仲間を迎えての体制となりましたので、お知らせ致します。

以下簡単に自己紹介させていただきます。

茅ヶ崎から異動してまいりました小島夕（こじまゆう）と申します。

これまでは茅ヶ崎市にある「特別養護老人ホームふれあいの麗寿」にて介護職として従事しておりました。元々社会福祉の分野に興味があり、大学では社会福祉について広く勉強しておりました。その中で特に高齢者支援について興味を持ち、まずは現場を知ろうということで大学卒業後特別養護老人ホームに就職しました。現場で働く中で、多くのご利用者様と関わり、様々なことを学ばせていただきました。

3年経ち介護福祉士の試験に合格したことを機に、もとより興味があった地域包括支援センターに異動することになりました。地域の皆様と関わるお仕事は初めてですが、現場で培った介護の知識を活かしながら皆様のお力になれたらと思います。よろしくお願いいたします。



よろしくお願いいたします。



地域で開催されている“オレンジカフェ”

①「わかちあいカフェ」②「サニーカフェ」に参加しました

①「わかちあいカフェ」

5月20（水）、大船駅東口近くにあるお店「塩ムスビ」（えんむすび）で行われている「わかちあいカフェ」に参加しました。認知症患者の介護をしている、介護をしたことがある方たちが集まって話し合う場です。同じ境遇に遭った方と話し合うことで少しでも気が楽になれば・・・そんな思いで開催されているカフェ。「そうそう、そうだよねえ」とか「あっ、こうすれば良いんだ！」など共感や気づきの言葉が参加されている方たちから聞かれました。

「わかちあいカフェ」は毎月第3水曜日13時～15時開催です。

（※食事代は自分持ちです）



②「サニーカフェ」

5月20日（火）、サニーステージ北鎌倉にて第7回「サニーカフェ」を開催いたしました。

今回のテーマは「音楽・コーラス」です。地域で活躍されている増子節子先生が持ってきてくださった色々な曲を皆さん元気よく歌っていました。坂本九の「上を向いて歩こう」、加山雄三の「君といつまでも」は特に盛り上がりを見せました。皆さん学生時代の青春を思い出して懐かしんでいる様子でした。最後は「今日の日はさようなら」を歌い、音楽・コーラスは終了。その後は皆さんでお茶やお菓子を食べながら楽しく談笑されていました。色々な地域の方と関わることができ、帰るころには皆さんの表情が明るくなっていました。

今回のサニーカフェは過去を懐かしみながら楽しめる、素敵なひとときとなりました。



鎌倉市内のオレンジカフェの紹介



鎌倉市で作成している
オレンジカフェガイドです。
鎌倉市内の各所にあります。



鎌倉オレンジカフェマップ



- ① わかばカフェ 大船地域/今泉台
- ② 大船夜カフェ 大船地域/大船
- ③ 認知症の本人カフェと散歩の会 玉縄・深沢地域/岡本・山崎
- ④ 和の会オレンジカフェ 深沢地域/梶原
- ⑤ 百人コンサートBY. かまくらハーモニー 玉縄地域/城廻
- ⑥ ウェルビーイング☆カフェ鎌倉 鎌倉地域/御成町
- ⑦ ザガレッジカフェ 深沢地域/常盤
- ⑧ オレンジカフェ花物語かまくら北 玉縄地域/玉縄
- ⑨ おしゃべりカフェだんだん 藤越地域/西鎌倉
- ⑩ コーヒーポット 鎌倉地域/稲村ガ崎

認知症カフェは、認知症の方や家族、地域住民などが集まるカフェのことです。認知症になったり介護を始めたりすると、外に出る機会が減る場合があります。人とコミュニケーションをとる回数も少なくなっていくため、互いにストレスが溜まりやすくなるのです。

認知症カフェは同じ境遇の方が多く参加するので、悩みを打ち明けたときに共感を得やすく、気持ちが落ち着くことがあります。さらに、的確なアドバイスをもらえる場合もあります。

認知症カフェの活動内容はカフェごとで異なりますが、多くはコーヒーやお菓子を口にしながら会話を楽しんだり、専門職へ相談したりしています。リラックスできる空間を整えているので気軽に立ち寄ってみてはいかがでしょうか。

2026 縁むすびカードのご案内

2026年度電子商品券「2026縁（えん）むすびカード」についてご紹介します。

国の物価高騰対応重点支援地方創成臨時交付金を活用し、食料品の物価高騰に係る生活者支援及び市内経済の活性化を目的として、「2026縁むすびカード」事業を実施します。この事業により、日々の暮らしをささえる買い物が市内のお店のにぎわいとなり、街の「支えあいの循環」を育んでいくことを目指します。

「2026縁むすびカード」の説明

市内の店舗などで利用できる1人5000円分のカード型商品券です。

【配付対象者】

鎌倉市民（令和8年（2026年）4月1日時点で鎌倉市に住民登録がある方）

【利用期間】 令和8年(2026年)6月17日から9月16日までの3か月間

【配付方法】 令和8年6月初旬から順次世帯ごとに郵送します（申請不要）。

- DV被害などにより避難されている方については、住民登録地以外にカードを送付します。以下の書式で、窓口受付、郵送または電子メールにて、令和8年5月7日までに届出してください。（指定の書式あり）

【利用できる店舗】

「取扱店舗」として登録した、市内の店舗、事業所で利用できます。取扱店舗は、決まり次第公式サイトなどでお知らせします。

4月号

2026縁むすびカード

6月17日(水)から利用開始!

物価高で家計や市内のお店が大変な今、令和2年度にご好評をいただいた「縁むすびカード」を再びお届けします。日々の暮らしを支えるやさやかな買い物が市内のお店のにぎわいとなり、街の「支えあいの循環」を育んでいく。——そんなやさしいつながりの環(わ)を、一緒にひろげていきませんか。

令和8年4月1日時点で鎌倉市に住民登録のある人に、カード型商品券「縁むすびカード」5,000円分を配付します。

配付時期

6月初旬から世帯ごとに郵送

DVなどによりプライバシーや安全面の配慮が必要で、住民票の住所地で郵便を受け取れない方は、申出書を5月7日までに提出いただければ、郵送先を変更できます。産業課（旧商工課）までご連絡ください。

鎌倉市 産業課 産業担当
電話番号：0467-23-3000
メール：shoke@city.kamakura.kanagawa.jp



縁むすびカードがご利用いただける店舗

取扱店舗に登録された店舗、事業所
取扱店舗の一覧を、広報かまくら6月号に折り込んで配付します。また、公式サイトでも順次掲載予定です。

取扱店舗の募集をしています

皆さんのお気に入りのお店にも、ぜひお声掛けください

皆さんの日々の買物が地域のお店を支え、お店のにぎわいが皆さんの暮らしを支えます。「支えあいの循環」で、市内にやさしい縁がめぐります。

4月10日から募集開始!



お問い合わせ

コールセンター：0120-811-766
(4月8日開通)

公式サイトは、4月10日に開設します。

「わたしの物語」の紹介

「傾聴かまくら」廣中代表より、自分史を作ることができるというお話を聞きました。聞き書きボランティアがお話を聞き、それをまとめてくれるそうです。世界でひとつだけの自分史。とても好評のようです。ご興味のある方はお問合せしてみてください。



人にはそれぞれ、その人だけの大切な物語があります。話をお聴きして、その人の話し言葉で冊子を作ります。



聞き書きボランティアの会「あしあと」がお作りします

1. 「聞き書き」ってどんなこと?

これまでの人生を振り返り、さまざまな思い出や、今の生活のことなど、「話したいお話」をお聴かせいただき、それをその方の「話し言葉」で書いて、ひとつの冊子として残すことです。話し言葉だから、その人らしさを大切にでき、世界でたった一冊の本になります。

2. 何を話せばいいの?

多くの方が語るの、仕事や家事、育児、趣味など、ご自身が輝いていた時代や頑張ってきたことです。また、旅の思い出やこれからチャレンジしてみたいこと。いままで誰にも語っていなかったエピソードなどもあります。お話しいただいたことが、同意なく公表されることはありません。

3. 費用はかかるの?

「聞き書き」は、ボランティア活動として展開しています。聞き書きボランティアの会「あしあと」では、作成した小冊子を一冊無料で差し上げます。なお、訪問時のボランティアの交通費実費と、活動支援費として一口500円からの寄付をお願いしております。詳しくはお問合せください。

4. 「聞き書き」にはどんなメリットがあるの?

「聞き書き」はインタビューではなく、あくまでも話し手さんが主役です。話し手さんに、ご自身の人生を語っていただき、その人の物語として編集する「聞き書き」は、第三者が行うことにより、ご本人がご自分の人生を客観的に振り返るキッカケにもなります。また、このことを通して自己肯定感にもつながり、今後の生活に潤いと張り合いをもたらすともいわれています。

「聞き書き」の対象者は、年齢、性別を問いませんが、最近では、介護や看護分野で様々なメリットがあることが注目されています

語り手のぬくもり 残すため



出所:毎日新聞「ナラティブ特集」2024年3月21日

「聞き書き」の進め方

① 初回面談

お話しいただく内容や、今後の訪問日程などについて打ち合わせします。

② お話を聞く

一日一回30分～1時間程度お話を聞き、多くても3回位をメドに進めさせていただきます。録音とメモをとります。

③ 内容確認

お聞きしたお話を文章にし、内容のご確認、ご承諾をいただきます。修正も可能です。

④ 小冊子作成

ご承諾いただいた内容で、あなただけの物語「聞き書き」小冊子を作ります。

下記宛てに、お電話もしくはメールでお問い合わせください



聞き書きボランティアの会
あしあと

メール keicho-kikikaki@outlook.jp

電話 090-3877-9923





暑いと感じる前に熱中症対策

①「人間編」

近年、熱中症で救急搬送された方は65歳以上の高齢者が最も多いです。高齢になると、暑いことに気づきにくい、汗が出にくい、のどの渇きを感じにくい、もともと体液量・血液量が少ないなどなりやすい理由があります。発生場所は住居でが一番多いです。

・部屋の風通しを良くする。・衣類を汗をよく吸う素材、ゆったりとした服、帽子
日傘を使う・熱を吸収する黒色系の服は避ける・お風呂は温度が40度以下のぬるめのお湯にして長湯しない・喉の渇きを感じる前に水分を摂る、入浴時や睡眠時に汗をかくため入浴や睡眠の前後に水分を摂る・いつもよりこまめに休憩をとる・エアコンを使うなど日常の中での生活を見直してみてください。

②「犬編」

近年の真夏日の気温は生命を脅かすほど高温に上昇します。

天気予報で発令される気温は「人目線」気温が35℃だとするとアスファルトの地面温度はプラス15℃高く、厳しい直射日光で路面温度は60℃に達することもあるそうです。

犬は人と違い汗をかいて体内の温度調節をすることができません。

そして肉球の火傷や危険な熱中症は家族が「犬目線」で気を付けてあげれば十分に防ぐことができる病気です。

- ・日差しの強い時間帯の散歩は避ける（早朝や夜が有効）
- ・お散歩前に道路を触って温度を確認する
- ・真夏のイベントには連れて行かない
- ・一緒に出掛けるときは予防対策

（バギー内にタオルで包んだ保冷剤を入れるなど）

また湿度が高くても熱中症の危険は高まりますので気を付けたいですね。

お散歩に行かれない（台風や災害など）を想定しておうちでもトイレができるように練習しておくことも大事だと思います。

「犬目線」になってできる限りの予防大切な家族を守っていきたいですね！



募集中 地域活動のご案内①

【主催】地域包括支援センターふれあいの泉

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！



講師：介護予防トレーナー・漢方養生指導士 黒田智美氏
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：18名
◇2026年度 開催予定日
※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 【会場外観】
※保険には加入していない会になります。
あらかじめご了承ください。
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：山田
営業日：月曜～土曜 8:30～17:00 0467-43-5977

【2026年度】 あえいサロン

ストレッチ体操・ちこっと筋トレ
本本の紹介を
を行います！

あえいの意味とは
あーあーいー
いーあーあー
いーあーあー
皆さんになってほしい
姿を名前に使いました！

健康寿命を
延ばしましょう！

講師：中村都子 先生 (大船地域で活躍されている先生です)
会場：パナソニックエイジフリーショップ鎌倉 2F
持ち物：バスタオル、飲み物 参加費：1回300円 定員：15名
※保険には加入していない会になります。ご了承ください。
毎月第1全曜日に開催しています。※予定が変更になる場合あり
「会場での受付は10時15分からです」

開始時間：10時30分	2026年度予定
終了時間：11時30分	4月3日 5月1日 6月5日 7月3日
	8月7日 9月4日 10月2日 11月6日
	12月4日 2027年 1月8日 2月5日 3月5日

1回だけの参加も可能です。

【後援】地域包括支援センターふれあいの泉
【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：河野TEL:0467-43-5977

2026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
※お月見のためお休みです
講師：笑いヨガリッター 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：初回体験無料 以降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 参加者募集がない場合はお申し込み
二重窓をご利用ください

【お問い合わせ先】
地域包括支援センターふれあいの泉
TEL: 0467-43-5977
営業時間：月曜～土曜 8:30～17:00
協力：パナソニックエイジフリーショップ鎌倉

元気なシニアの健康教室！

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)

【当日プログラム】
14:00～15:00 フォークダンス
15:00～15:30 茶話会、交流会

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

サニーステージ北鎌倉×地域包括支援センター
さしろ・ふれあいの泉共催

第8弾!! カフェ+ダンス

サニーカフェ

2026. 7/22(水)
PM 14:00-15:30
会場：サニーステージ北鎌倉
1階カナルチャイルーム
住所：鎌倉市大船4-17-43

【当日プログラム】
14:00～15:00 フォークダンス
15:00～15:30 茶話会、交流会

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

6+cafe 地域包括支援センターふれあいの泉 主催

ふれあいセミナー

今回の講座はイスに座ってできる
「タオル体操」です。無理なく体を動かし、心も休も
すっきりしましょう。

テーマ：「タオル体操」を行います。
日時：6月23日(火) 14:00-15:30
場所：6+cafe (今泉台6丁目14-1)
参加費：500円 持ち物：タオル
講師：株式会社ニッショウ 塚原和樹氏

【問い合わせ先】
6+cafe
営業時間：11時30分～16時00分
TEL: 0467-91-7300

2025年初開催！ あえいサロン

ストレッチ体操・ちこっと筋トレ
本本の紹介を
を行います！

あえいの意味とは
あーあーいー
いーあーあー
いーあーあー
皆さんになってほしい
姿を名前に使いました！

健康寿命を
延ばしましょう！

講師：中村都子 先生 (大船地域で活躍されている先生です)
会場：サニーステージ北鎌倉
持ち物：バスタオル、飲み物 参加費：1回300円 定員：15名
※保険には加入していない会になります。ご了承ください。
毎月第3火曜日に開催します。※予定が変更になる場合あり
会場での受付は10時15分からです

開始時間：10時30分	2025年度予定
終了時間：11時30分	6月17日 7月15日 8月19日 9月16日
	10月21日 11月18日 12月16日

1回だけの参加も可能です。2025年 1月20日 2月17日 3月17日

【後援】地域包括支援センターふれあいの泉
【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：河野TEL:0467-43-5977

2025年 7月12日(土)
お試しから参加費
お楽しみ！

オレンジカフェ

毎月第2土曜日 13:00～15:00 営業

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

【令和8年度予定表】

さわやか健康教室

講師：元気ジム大船 運動指導員
奇数月第3木曜日 10:00～11:00開催！

【令和8年度は奇数月開催となっています】

令和8年 5月21日(木) 10:00-11:00
令和8年 7月16日(木) 10:00-11:00
令和8年 9月17日(木) 10:00-11:00
令和8年 11月19日(木) 10:00-11:00
令和9年 1月21日(木) 10:00-11:00
令和9年 3月18日(木) 10:00-11:00

