



ふれあいだより

FUREAI DAYORI

2026年 7 月号◇ 第70号



日本の夏を象徴する「風鈴」は唐の時代に中国で使われていた青銅製の風鐸（ふうたく）が起源といわれています。

風鐸は鐘のような形をしており、“風鐸の音が聞こえる範囲には災いが起こらない”と考えられていたことから、寺院のお堂や塔の軒、四隅（よすみ）に吊り下げられていました。

今月号 もくじ

- ① 傾聴かまくら
- ② おしゃべり会・認知症サポート養成講座
- ③ ふれあいセミナー
- ④ 図書館掲示
- ⑤ お買い物送迎便・感染症について
- ⑥ ふれあいのつばめ・わんズライフ
- 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

発行日 令和8年7月1日

住所：鎌倉市今泉2-4-10 TEL：0467-43-5977

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



傾聴かまくら「認知症講座」

6月2日、「傾聴かまくら」の皆様に向けて認知症講座をさせていただきました。講座は、解説を交えながら2人1組で行うワークを中心に進めました。

ワークでは財布を無くして怒っていたり、「家に帰る！」と言って外に出ようとしたりする認知症の方の役と、傾聴のテクニックを使ってお話を聞く傾聴ボランティア役に分かれて行いました。

最初はどこか緊張している様子も見られましたが、次第に緊張がほぐれ、最後には笑顔も多く見られました。

普段から傾聴ボランティアとして活動されている皆様ですので、認知症役の方のお話を寄り添って傾聴されており、さすがだなと思いました。

ワーク後には改めて傾聴において大切な3つのポイント

「①後ろから声をかけない、②指示は1つだけにする、③感情に丸をあげる」を共有させていただき、講座は終了となりました。

最後に皆様からいただいた感想の中には、「目を見てお話を聞いて貰えると安心した」というものもあり、傾聴の際に注意したいことを改めて確認できる機会としていただけたと思います。

「傾聴かまくら」は高齢者施設・医療施設・通所施設で“お話相手（傾聴）”を望まれる方、在宅の独居者または日中独居の方の元へ傾聴ボランティアとして訪問し、お話を聞いて下さるボランティア団体です。ご興味のある方は地域包括支援センターまでお問い合わせください。



「おしゃべり会」 「認知症サポーター養成講座」

「おしゃべり会に参加しました」

6月17日、今泉町内会で行われた「おしゃべり会」に参加してきました。今回は初参加の方もいらっしゃり、計12名参加されました。

おしゃべり会の始めはラジオ体操から。座ったまま行いましたが、皆さんののびのびと運動されていました。その後は参加されている方から体操を提案していただき、皆さんに教わりながら体操をしました。口腔体操も行い、毎日取り入れていきたい体操も学ぶことができましたのではと思います。体操が終わったら一息ついて伝言ゲーム。2チームに分かれて、どちらの方が先に最後の人に伝言できるかスピードを競いました。ぎりぎりの勝負でしたが、結果は引き分けとなりました。ゲームの後は歌を歌いました。町内文化祭に向け歌を練習中です。みなさんよく知っている曲を楽しんで歌っていました。特に「憧れのハワイ航路」が人気のようで、のびのびと歌っていました。体操、ゲーム、歌を楽しんだ後はおしゃべりタイムです。紅茶とサンドイッチを食べながら近況を報告し合ったり、楽しくおしゃべりしたりしていました。おしゃべり会は毎月第1・3水曜日に開催。場所は今泉町内会館です。参加対象者は今泉にお住まいの方。予約は不要となっています。ご近所の方が集まりおしゃべりのできる、あたたかなひとときを一緒に過ごしてみませんか。

「認知症サポーター養成講座を静岡銀行で行いました」

6月18日、静岡銀行大船支店にて、銀行員の皆様向けに認知症サポーター養成講座を開催させていただきました。普段から様々なお客様を対応している銀行員の皆様。物忘れのあるご高齢の方の対応をされることも度々あるそうです。

講座では、まず認知症の基礎知識をお伝えし、その後ワークに取り組んでいただきました。ワークの内容は、「通帳を無くしてしまった。誰かに盗られたに違いない！」と興奮した様子のお客様役と、その方の対応をする銀行員役に分かれ、良い対応と悪い対応を実際にやってみるというものです。さすが銀行員の皆様、怒っているお客様役の方にとっても優しく対応をされていました。

ワークの後は、認知症の方の頭の中ではどんなことが起きているのかを解説させていただきました。最後に窓口対応の4つの鉄則をお伝えし、講座は終了となりました。

講座の終わりに、皆様から感想をいただきました。その中には、

「今日の講座を活かして感情に寄り添った対応を心がけていきたい」「認知症の方だけでなく、

他のお客様の対応にも活かしていけると思った」など、

とても嬉しい感想をいただくことができました。誰でも使う銀行、そこにいる銀行員の方が認知症サポーターだととても心強いですね。

これからも地域の皆様と一緒に、

あたたかい地域づくりに取り組んでまいります。



「ふれあいセミナー・タオル体操講座」

自宅でも手軽に！「タオル体操講座」を開催しました

6月23日、6+カフェにてニッショウスマイルステーション辻堂の塚原氏を講師にお招きし「ふれあいセミナー・タオル体操講座」を開催し、地域の皆様にご参加いただきました。今回はどのお家庭にもあるタオルを使い、椅子に座ったまま安全にできるストレッチや筋力トレーニングに挑戦しました。タオルを持つことで体のバランスがとりやすくなり、無理なく肩甲骨や胸の筋肉をほぐすことができます。参加者からは「肩まわりがすっきりして軽くなった」「家でも続けてみたい」との声が聞かれ、会場は終始笑顔に包まれていました。身近な道具一つで、フレイル予防や姿勢改善に繋がるタオル体操。ぜひご自宅でもテレビを見ながら試してみてください。また、「テニスボール」を利用した運動をご紹介したところ、好評でしたので今後のふれあいセミナーで開催する予定です。



「図書館展示」

大船図書館にて周知・啓発活動を実施

地域包括支援センターの周知啓発活動について鎌倉市大船図書館にて、6月9日から6月30日まで、大船地域を担当する「地域包括支援センター きしろ」「地域包括支援センター ふれあいの泉」による周知・啓発活動として、掲示を行いました。

地域包括支援センターは「高齢者・地域のよろず相談窓口」として活動しております。何かお困りごとがある時、身の回りの方が心配な時など、ご相談いただけますと幸いです。ご相談いただくことでご自身の意向が無視されてしまうことはございません。現在の状況で利用可能なサービスを知りたい、というようなお気持ちをきっかけにさせていただけたらと思います。お気軽にご相談ください。

ご相談いただくことのある内容は以下のものです。

- ・介護保険サービスについて
- ・鎌倉市の高齢者サービスについて
- ・医療機関への受診や入退院について
- ・安否確認
- ・認知症に関すること
- ・精神疾患に関すること
- ・虐待に関すること
- ・介護離職・ダブルケア等のお悩み
- ・生活困窮 ・消費者被害
- ・住まい（有料老人ホーム・施設）探し



こちらの内容以外にもご相談いただくことができます。

なお、地域包括支援センターは、お住まいの住所によって相談先が異なります。事前にご確認ください。

● 地域包括支援センター きしろ

連絡先：0467-42-7503

担当地域：山ノ内
台（1丁目を除く）

小袋谷 ・ 高野

● 地域包括支援センター ふれあいの泉

連絡先：0467-43-5977

担当地域：大船1丁目～6丁目

岩瀬

今泉

大船（1丁目～6丁目を除く） 今泉台

「お買い物送迎便」「春から初夏の感染症」

「今泉台地域ご高齢の方ご利用可能！

お買い物送迎便！」

今泉さわやかセンター送迎ワゴン車による

「お買い物送迎便」がスタートします。

行き先：「フィットケアマート鎌倉今泉店」

運行：毎週水曜日の10時台

(運行時刻表をご確認ください)

ぜひご利用ください！

お問い合わせは今泉さわやかセンターまで。



今泉さわやかセンター 送迎ワゴン車による

今泉台地域

お買い物送迎便

ご利用ください！

ご利用可能な方：鎌倉市今泉台地域にお住いの高齢者の方
 運行曜日と時間：毎週水曜日の午前10時台、下記時刻表参照
 お買い物の行先：フィットケアマート鎌倉今泉店
 ご利用料金(費用)：無料

◆今泉台お買い物送迎便 運行時刻表

乗降場所	往路便	復路便
今泉さわやかセンター	10:00	10:50
湖畔商店街バス停付近	10:02	10:47
半僧坊下バス停付近	10:04	10:45
吉ガ沢公園階段下	10:06	10:43
地藏前ロータリー	10:11	10:40
今泉公園前	10:14	10:37
フィットケアマート	10:15	10:35

お願い

- 発着場所付近にて「手をあげて」ドライバーに乗車意思を知らせてください。
- 送迎便の時刻は大体の目安です。交通状況により遅れる場合があります。
- 台風や降雪等、悪天候の場合は「運休」することがあります。運休かどうか？利用する前にお電話で今泉さわやかセンター(電話45-4611)までお問合せください。
- 満車(乗車定員8名)でご利用いただけない場合があります。ご了承ください。

「春から初夏の感染症「hMPVに注意！」

現在、激しい咳や高熱が出る「ヒトメタニューモウイルス(hMPV)」が流行しています。

特徴：主に子どもに流行するウイルスですが、お孫さんなどから大人にも感染します。高齢者や呼吸器に持病がある方がかかると、細気管支炎や肺炎を引き起こし、重症化するリスクが高いため特に警戒が必要です。

対策：ウイルスに直接効く特效薬はありません。熱や咳を和らげる対症療法が基本となります。

外出後や食事前の丁寧な手洗い・うがいで予防しましょう。

受診の目安：3日以上の高熱、息苦しさ、呼吸時に「ゼーゼー」と音がする場合は、我慢せず早めに医療機関を受診してください。



「ふれあいのつばめ」

包括支援センターが併設している「デイサービスセンターふれあいの泉」の出入口のところに、毎年、つばめが巣を作ります。今年も巣を作り、つばめの赤ちゃん数羽が誕生しました。今年は外敵から守れるようネットを張り保護。時々、翼をひろげ飛んでいく姿を見ます。

つばめは安全な場所に巣を作ると言いますが、ふれあいの泉は安全な場所なのかな！？



～わんズライフ～ 「花火大会編」

日本の美しい風物詩、花火大会の季節になりました。

人にとっては夏の思い出となるイベントですが、犬は花火大会を理解できません。

犬の聴覚は人の4倍、遠くから聞こえる音をキャッチする能力は400倍とも言われています。犬にとって花火や雷の音は爆音でしかありません。

身の危険を感じてパニックになる子、身動きができなくなってしまう子、

恐怖のあまりその場から逃げ出そうとする子、パニックになれば網戸も突き破ります。

その恐怖から守ってあげられるのは「ご家族」しかいません。

犬の心理を理解した予防策は・・・

- ・ 花火大会に連れて行かない
- ・ しっかりと戸締りをする。
- ・ 同じ空間で一緒に過ごす

人と犬では感じ方が違います。

「犬目線」で考え行動できるよう、大切な家族を守って行きたいですね！



募集中 地域活動のご案内

【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・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：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

給本の紹介を
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
姿を名前にしました！

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

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：事務局にない場合はお電話にてご連絡ください

【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

【共催】今泉すけっと会×地域包括支援センターふれあいの泉

医療と介護の相談

令和8年7月24日（金）
10時00分～11時30分

薬剤師さんから教わる！ 夏の安心健康講座

日常生活の中でこんな疑問や不安はありませんか？

- 「あちこちの病院でもらったお薬、一緒に飲んでも大丈夫？」
- 「お薬の『薬状名やワケ名』って、自分も打ったほうがいい？」
- 「お薬の副作用が気になったけど、お薬と関係あるの？」
- 「暑いお薬の副作用、お薬とスポーツがリンクしたらどうなるの？」
- 「これらのテーマを中心に薬剤師さんから講義をしていただきます。そのほかの質問からのお薬に関する質問も受け付けます。」

講師：みらい薬局 大船店
管理薬剤師 武田典子 氏

予約なしで参加できます！参加費は無料です
会場：今泉すけっと会 長谷川 2階

【本講座 お問い合わせ先】
今泉すけっと会 長谷川 44-7598

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階カルチャールーム
住所：鎌倉市大船4-17-43

事前申し込み制
持ち物：室内履き（靴がとぎやめ可）
飲み物をご持参ください。

【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

今日はフォークダンス！
「さわやかフォークダンスの会」の
フォーカスで開催します！
初めての方も大歓迎！
椅子に座っても行えます！
みんなで楽しくしましょう！

【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 TEL:0467-44-3232
北鎌倉 担当：井上

ふれあいセミナー

今回の講座は歩行の様子を動画撮影し専門ソフトで解析をします。歩き方の癖を知ることで転倒予防を目指します。併せて、座ってできる体操も行います。

テーマ：「歩行解析教室・ホコリハ体操」
日時：7月28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：福祉用具ヤマシタ 山岡未沙 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 サニーステージ会

ストレッチ体操・ちこっと筋トレ

給本の紹介を
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
姿を名前にしました！

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）
お試しから参加歓迎
お申し込みください

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
TEL:0467-43-5977
営業時間：月曜～土曜 8:30～17:00

【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 夏
奇数月第3木曜日 10:00～11:00開催！

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

事前に予約無しで参加可能です！
【令和8年度は奇数月開催となっています】

