暮らしているみんなに情報を届けたい

広報誌

ふれあいだより

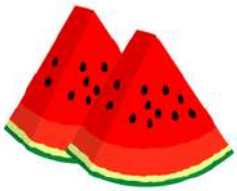
FUREAI DAYORI

2026年　8月号◇　第71号

ひまわり（ヒマワリ）の花の中心にある茶～黒っぽい部分。こちらは1つ1つが「筒状花」という独立した花で、それぞれに雄しべと雌しべを持ち、ここに種ができます。種は1個あたり1.5cm程度で、1輪あたり500～3,000個ほどの種をつけます。ひまわりが開花して1ヶ月半ほど経った、8月中旬～10月中旬頃が収穫時期です。

今月号もくじ

①みんなのサロン
②かまくらっこワークショップ
③クールシェアスポット/打ち水しませんか？
④３つの提案
⑤睡眠ガイド/介護サービス利用時の注意喚起
⑥熱中症対策/警戒アラート
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８月１日
住所：鎌倉市今泉2-4-10　TELL：0467-43-5977
https://www.reijukai.or.jp/

「みんなのサロン」

７月７日、七夕。大船地区ボランティアセンターで行われた「みんなのサロン」に参加してきました。毎回テーマを決めて行っているみんなのサロン。今回は、「香って触って身体も心も活き活きと」というタイトルで、アロマとタッチケアについて学びました。
講師は福祉用具でおなじみのニッショウからお越しいただいた藤原淳子さんです。
はじめに、アロマについて教えていただきました。アロマとは植物から抽出した天然の香り成分のことで、ホルモン分泌の手助けをしたり、免疫力や自然治癒力を高めてくれたりする効果もあるそうです。アロマの香りによって、その効果は様々。たとえば、ラベンダーの香りは鎮痛、血行促進効果。スィートオレンジは寝付けない時に効果的だそうです。ティッシュに一滴たらして枕元に置いておくだけで効果があるそうです。（※効果や好みは人それぞれです。体調によって受け入れられない時もあるそうなので、ご自身の体の調子と相談して使用することをおすすめします）

アロマのあとはタッチケアについてです。タッチケアとは、優しく肌に触れて心地よさを感じること。暖かい手で自分の体に触れることで、幸せホルモンのオキシトシンが分泌されるそうです。オキシトシンが分泌されることにより、心の安定、ストレス緩和、心拍・血圧の安定などいい効果が盛りだくさんです。実際に、耳のツボを使ってタッチケアをしてみました。親指と人差し指を使って、耳を外側に向かってやさしく引っ張ります。
そうすることで、固まってしまっている頭の筋膜がほぐれ、とてもスッキリしました。
いろいろなアロマの香りを堪能し、タッチケアで心も体もほぐれ、とても穏やかなひとときとなりました。

「かまくらっこワークショップ」

7月10日、今泉小学校のかまくらっこに向けてワークショップを行いました。
はじめに、「おじいさんおばあさんについて知ろう」ということで、ご高齢の方と関わる際に気を付けて欲しいことを、一緒に声を出しながら確認していただきました。「普段からやってる！」とお返事をくださる子もいて、とても頼もしく感じました。
次に、「おじいさんおばあさんの体験をしてみようという」ことで、高齢者なりきりセットを身について実際に動いていただきました。関節の可動域が狭くなったり、体に重りを付けて動いてもらったりして、普段とは違う体の動きを体験していただけたかと思います。

同時に、車いすに乗る・押す体験をしていただきました。福祉用具のニッショウさんに協力していただき、車いすでスロープを登ったり降りたりしていただきました。また、実際の歩道に見立て、点字ブロックやグレーチング蓋（側溝の上に設置されている金網のこと）の上を車いすで通るような体験もしていただきました。みなさん「難しい！」と言いながらも一生懸命取り組んでくださいました。

最後にジェスチャーゲームをしました。内容は、声を出さず、ジェスチャーのみで背の順、誕生日順に並ぶというものです。このゲームはなかなか苦戦しており、ジェスチャーの大切さを改めて認識できたのではないかと思います。
地域に住むおじいさんおばあさんがどんな人なのか知り、関わり方も学べる機会となったと思います。これからもご高齢の皆さま、そして福祉について学んでいってほしいと思います（※イラストはイメージ画像です）

「クールシェアスポット」

クールシェアスポット（涼める場所）とは
クールシェアを行うために利用できる（涼める）施設のことです。
鎌倉市では、家庭などでの使用電力を減らし、夏場の節電促進や外出時の熱中症予防につなげる取り組みとして、公共施設や協力いただいている民間施設をクールシェアスポット（涼める場所）として開放しています。
大船地区のクールシェアースポットは下記の通りです。
有効に活用して下さい。
大船支所・今泉さわやかセンター・鎌倉芸術館・各郵便局
・湘南信用金庫・ウエルシア薬局鎌倉岩瀬店・みちテラス
・イトーヨーカドー大船店・クオール薬局大船1号店です。

該当スポットにはこのお知らせが掲示してあります→

「打ち水しませんか？」

日本の夏の伝統知恵「打ち水」。手軽にできるエコな暑さ対策として、今改めて注目されています。
仕組みはとてもシンプルで、水が蒸発する際に周囲の熱を奪う「気化熱」を利用して気温を下げます。効果を高めるコツは「時間帯」と「場所」。日中の強い日差しを避け、朝夕の涼しい時間帯に、日陰やベランダ、エアコンの室外機周りへ撒くのがベストです。炎天下に撒くと湿度が上がり、かえって蒸し暑くなるので注意しましょう。
お風呂の残り湯や雨水を使えば、環境にもさらに優しく経済的です。
五感で涼を感じられる昔ながらの打ち水。この夏、暮らしに心地よい風を取り入れてみませんか？

「３つの提案」

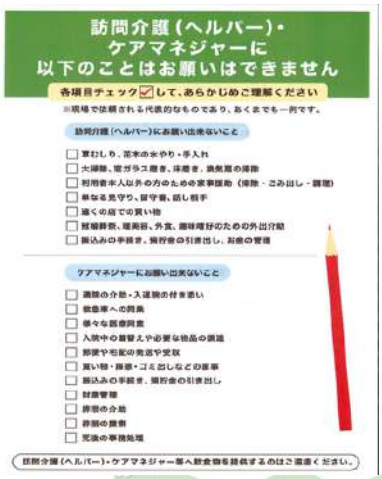
これからの人生をあなたらしく、安心して過ごすためのヒントをまとめたチラシを鎌倉市と鎌倉市地域包括支援センターで共同作成しました
元気なうちから始めておきたい「かかりつけ医や地域包括支援センターへの相談」「大切な人との語り合い」、そして思いを書き留める「エンディングノート」など、
いまからできる3つのステップを分かりやすくご紹介しています。
「まだ先のこと」と思わずに、ぜひこの機会にあなたの「これから」について、少しだけ考えてみませんか？　　※「明日のわたし手帳」は、次年度正式配布予定です。

「睡眠ガイド2023」

睡眠ガイド2023ってなに？
厚生労働省が2024年に公表した「健康づくりのための睡眠ガイド2023」で、「どのくらい寝ればいいか」「どんな寝方が健康にいいか」を、最新の知見でまとめたものです。成人・こども・高齢者に分けて、それぞれの睡眠の目安と注意点を出しているところが特徴です。

「介護保険サービス利用時の注意喚起」

介護保険サービスとは、要支援者や要介護者が日常生活を円滑に送るために、必要な介護や支援を受ける仕組みです。介護保険サービスを利用するにあたり、さまざまな介護従事者（ケアマネージャー、サービス事業所職員、介護保険施設職員等）との関わりが多くなります。よりよいサービス提供を継続して受けるために、介護従事者が安心して働ける環境が必要です。これから介護保険サービスを利用される方は、下記「介護保険注意喚起チラシ」を確認いただいてから、介護保険サービスをご利用ください。ご理解ご協力をお願いいたします。（鎌倉市役所HPより）



知っておきたい！夏の熱中症対策「経口補水液」

熱中症や脱水症の対策として頼りになる「経口補水液」は、塩分と糖分が体に吸収されやすい黄金比率で配合された、いわば「飲む点滴」です。

・いつ飲む？：めまいや軽い頭痛、下痢、激しい発汗など「脱水症状が出たとき」に飲みます。

・注意点：塩分が多いため、普段の水分補給には不向きです。普段は水や麦茶を飲みましょう。

・飲み方：一気に飲まず、常温のものを「ちびちび」と少しずつ飲むのがコツです。

体が脱水状態のときほど「おいしい（甘い）」と感じる特徴があります。
「おかしいな」と思ったら、我慢せず早めに対策しましょう！

「熱中症警戒アラート」

熱中症警戒アラートは、暑さ指数（WBGT）が33以上になると予測される場合に、熱中症の危険性を知らせるために環境省と気象庁が発表する警戒情報です。

「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
定員越える場合は受付を止める場合があります
参加希望の際はセンターまでお問合せください
◇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
を行います！
絵本の紹介をします

あえいの意味とは
あ＝歩いて
え＝笑顔に
い＝生きる
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！

【会場住所】
鎌倉市大船2-17-19
元々老舗生地屋サンサイトウがあった場所になります

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金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
1回だけの参加も可能です。	12月4日　2027年 1月8日　2月5日　3月5日

【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 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

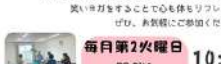
クラブ参加者募集！

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
※8月は著いたのお休みです

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：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　体調が優れない場合は参加を ご遠慮ください　注意事項



主催 地域包括支援センターふれあいの泉 0467-43-5977 担当：河野 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

【共催】 今泉台すけっと会×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9月25日（金）
10時00分～11時30分

失敗事例から学ぶ「医療に強い有料ホーム」

「看護師２４時間常駐」「クリニックが１Ｆに併設」「ターミナルケア対応」等を謳う有料老人ホームが大船近辺にはいくつかあります。但し、実情はわからない点で多いと思われます。今回の講座は住宅紹介センターさんをお招きし医療系の有料老人ホームについてメリット・デメリットを交え講義をして頂きます
そのほかの皆様からのご質問もお受け致します

講師：湘南高齢者住宅紹介センター
荒木智子 氏

予約なしで参加できます！参加費は無料です
会場：今泉台町内会館 2階

【本講座 お問い合わせ先】
今泉台すけっと会　長谷川　44－7598

サロンきらく

岩瀬にお住まいのご高齢者を対象に、体操やお茶会を楽しむサロンです。ぜひきらくにお立ち寄りください♪
8月開催は下記連絡先にお問合せ下さい

時間	10:00～11:30
場所	岩瀬公会堂1階
費用	1回100円
講師	中村 都子先生
対象	岩瀬にお住まいの方
お問合せ先	地域包括支援センターふれあいの泉 0467-43-5977　担当：河野

「家族葬って本当に安いの？」「直葬（火葬式）ってどんな流れ？」今の時代に合った、後悔しないお見送りのカタチを分かりやすく解説します。

テーマ：「最近の葬儀事業に関して」
日時：9月29日（火）14:00-15:30
場所：6＋cafe（今泉台６丁目１４-１）
参加費：500円
講師：（株）鎌倉ファミリー　様

【問い合わせ先】
6＋カフェ
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
を行います！
絵本の紹介をします

あえいの意味とは
あ＝歩いて
え＝笑顔に
い＝生きる
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！

【会場住所】
鎌倉市大船4-17-43
元々戸田建設の社宅があった場所になります

【地図】

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。	2026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 0467-43-5977

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

9月→9月12日（土）
10月→10月10日（土）
11月→11月14日（土）
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

【令和8年度予定表】

さわやか健康教室

元気ジム

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！

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】

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