



ふれあいだより

FUREAI DAYORI

2026年

9月号◇

第72号



「令和8年熊本地震」により被害を受けられた皆さまへ 心よりお見舞い申し上げます。
9月は防災月間です。防災月間は、災害に対する意識を高め、日頃の備えを見直すために設けられた期間です。防災についていくつか取り上げておりますので、少しでも参考になれば幸いです。

今月号 もくじ

- ①ふれあいセミナー
- ②暮らしのことはじめ 多世代交流シリーズ
- ③大船町内会盆踊り大会
- ④医療と介護の相談/今泉納涼盆踊り大会
- ⑤垂直避難とは？/ペットのための防災対策
- ⑥災害関連死を知る！
- ⑦ネット不要の自動温度管理リモコン
- ⑧心のサポーター講座
- ⑨認知症の日
- ⑩新薬レカネマブについて/認知症希望宣言
- ⑪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9月1日

住所：鎌倉市今泉2-4-10 TEL：0467-43-5977

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



「ふれあいセミナー」

7月28日 福祉用具のヤマシタさんをお招きし「歩行解析教室」と「ホコリハ体操」を実施いたしました。

歩行解析教室では、福祉用具のヤマシタさんご協力の元、参加者の方の歩行をスマホで撮影し、専門のアプリで、関節の動きやバランス、歩行速度等を丁寧に解析し点数化し、紙ベースで結果をお渡ししました。普段の歩行のクセや改善ポイントを可視化することで、転倒を予防し、安全でスムーズな歩行づくりのきっかけになったのではないかと思います。

さらに、解析結果に合わせてご自宅でも手軽に取り組めるのが「ホコリハ体操」をこちらヤマシタさんに行って頂きました。無理なく体を動かしながら、歩行に必要な筋力や柔軟性を楽しく養う体操を楽しみながら行いました。併せて様々な杖の付き方についてのレクチャーもおこないました。

※図、画像はイメージです



「暮らしのことはじめ 多世代交流シリーズ」

6月25日 岩瀬の「さっちゃんち」を会場に、「暮らしのことはじめ」を開催しました。

今回は「みんなが生きやすい暮らしをめざして」をテーマに湘南の風えいむ 施設長 発達障害者地域支援マネージャー 斗舩 もも子様を講師に招き、地域住民の方と一緒に合理的配慮について考える機会となりました。障害のある人が社会生活や職場で公平な機会を得るため、たとえば障害を抱えていたとしても普通に暮らせること。例えば、みんなのトイレ、信号機の音、広めの駅改札機など生活環境の配慮についての意見交換をしました。また参加者の方からは学生時代に互いの呼称について校則として制限を受けた経緯から、学校や公的機関等から強制されるものではないとの意見もありました。優先席等を利用できるヘルプマークをファッションや悪用しているケースも意見があり「特別扱い」が目的ではなく、誰しもが至って普通に暮らせることは何かを深く考える機会となりました。

第2回 7月9日は「竹を使った遊びの体験」をテーマにNPO法人かまくら冒険遊び場やまもり 理事長 坪井 玲子様を講師に招き、前半は法人の立ち上げに至った経緯を伺いました。子どものやってみたいをやってみよう！を合言葉に「子どもが自分らしくいられる社会」を目指していること、梶原を拠点に裏山も敷地として遊び場を確保され、のびのびとできる遊びの場を確保することが子どもの育ちの権利を護ることについても学ぶ機会となりました。後半は竹のけん玉や羽子板などの昔遊びも体験でき、「ガリガリとんぼ」という昔ながらの玩具で、凸凹した棒を擦り振動でプロペラが回り出す遊びも体験されると、参加者の皆さんから童心に帰ったような笑顔もみられました。



地域の居場所さっちゃんち

暮らしのことはじめ

多世代交流シリーズ

第1回目

出典：Interaction Institute for Social Change | Artist: Angus Maguire

～発達障害の特性・合理的配慮って？～

2026年 6月25日（木）10：30～11：30

講師：湘南の風えいむ 施設長 発達障害者地域支援マネージャー 斗舩 もも子 様

第2回目

「竹を使った遊びの体験」

～子ども・まご世代と多世代交流を目指して～

2026年 7月9日（木）10：30～11：30

講師：NPO法人かまくら冒険遊び場やまもり 理事長 坪井 玲子 様

本講座は座談会形式の講座となります ※中学生以下、支援金不要

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

▼【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：黒木

地域の居場所 さっちゃんち

さっちゃんち、大好きな自宅で亡くなることを強く希望し、98歳にて実現できたさっちゃんちが50年以上暮らした自宅です。これからも地域の皆様の交流拠点として活き続けます。

鎌倉市岩瀬1-25-8

地図はこちら→

イトーヨーカードーから徒歩7分
砂押橋から徒歩5分 平島バス停から徒歩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、親子ひろば）

予約なしで気軽に立ち寄ってください 運営協力金200円

布小物講座 暮らしの講座 英会話 気功 傾聴 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】
坪井 sachanchi.wase@gmail.com

お知らせを発信しています
Twitter Instagram Facebook



「大船町内会親善盆踊り大会」

8月1日におこなわれました大船町内会親善盆踊り大会に包括支援センターきしろさんと合同で参加致しました。

多くの家族連れや地域住民で夜遅くまで賑わいました。

夏の心地よい夜風の中、威勢の良い和太鼓の音色や軽快なお囃子に合わせて、やぐらの周りには大きな輪が幾重にも広がりました。

今回、模擬店では子供たちを対象に「色合わせさいころゲーム」を行いました。さいころを子どもたちが元気いっぱいに振ると、周囲から大きな歓声と拍手が巻き起こりました。

同じ色が出た回数に合わせて景品がプレゼントされる仕組みで、景品はデイサービスみちてらすに通われている利用者さんが作成した、ミサンガや手作りのおもちゃでこちらも好評でした。見事色を合わせた子供たちの満面の笑みが会場のあちこちに咲き誇り、お祭りの楽しさを一層引き立てていました。

※画像はイメージです



「医療と介護の相談」

7月24日に「医療と介護の相談」を行いました。
今回はみらい薬局大船店、武田典子管理薬剤師さんをお招きし夏場の健康についてお話を伺いました。今回は薬科大の学生さんも参加しプレゼンをして頂きました。季節柄、気をつけたい「夏の脱水」やその対策について詳しく説明があり、こまめな水分補給の重要性が伝えられました。また、体の重要な機能を担う「腎臓」に関する健康管理についても触れられました。さらに、近年関心が高まっている「带状疱疹ワクチン」についての情報や、日頃から薬の相談ができる「かかりつけ薬剤師」を持つことの大切さについても解説があり、参加した皆さんは熱心に耳を傾けていました。

※画像はイメージです。



「今泉納涼盆踊り大会」

8月15日、今泉町内で開催された「今泉納涼盆踊り大会」に参加いたしました。

今年「ふれあいの泉」はチヂミとチーズドッグを担当しました。チヂミのたれは「特養ふれあいの泉」管理栄養士による特製たれをご用意いたしました。特養、デイサービス、包括のスタッフ一同が一丸となって販売し、どちらも大盛況のうちに完売となりました！

開始直前に降った雨もスタート時には晴れ間に変わり、たくさんの人出にも恵まれ、賑やかなひとときとなりました。今後も地域の貢献活動を続けていく所存でございます。

※画像はイメージです。



「垂直避難とは？」

垂直避難とは、自宅や、近隣の建物の2階以上へ避難することです。以前は水害の危険があるときには原則として、避難所への避難が推奨されていましたが、現在は鉄筋コンクリート製の高層建築が増えたこともあり、状況によっては自宅の2階や、マンションなどの建物の2階以上に避難して救助を待つ「垂直避難」も避難の選択肢となっています。

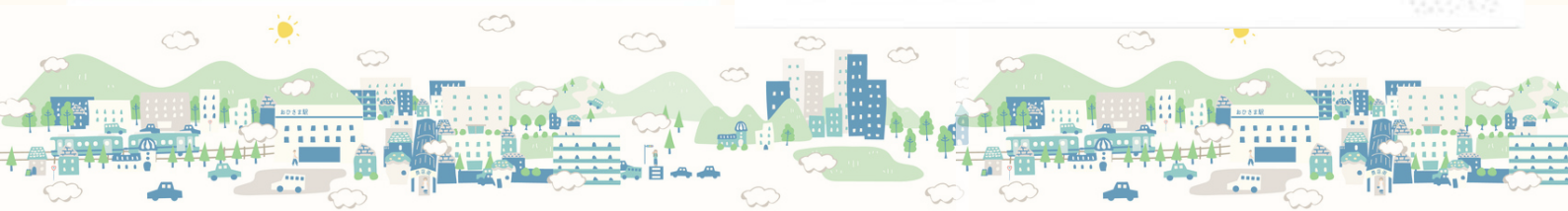
垂直避難は、津波や洪水で浸水の危険が迫っているけれども、遠くに逃げるのが難しいという切迫した状況でも、選択できる可能性があります。



「備えようペットのための防災対策」

災害時、ペットを守れるのは飼い主様だけです。共に安心して過ごすためには日ごろからの心構えと備えが大切です。下記パンフレットをぜひご参考になさってください。

(鎌倉市役所HPより全体版をご覧になれます)



「災害関連死を知る！」

昨今、南海トラフ地震等の甚大な規模が予見される災害のみならず、激甚化・頻発化する豪雨や台風による浸水・土砂災害の発生や、津波の切迫性が懸念されていることから、災害時における高齢者等を含む災害時要援護者への支援体制の整備に取り組む必要性があります。

令和6年度能登半島地震の教訓等を踏まえ、内閣府より「場所（避難所）の支援」から「人（避難者等）の支援」へ、考え方を転換するという理念が示されました。災害対策基本法等の一部を改正する法律においても、災害対策の強化を図るため、国による支援体制の強化、福祉的支援等の充実、広域避難所の円滑化、ボランティア団体の連携、防災DX・備蓄の推進、インフラ復旧・復興の迅速化についての措置を講じられています。また災害救助法においても72年ぶりの改正として、同法第四条第1項に福祉サービスの提供が追加されました。

このことから避難所生活を余儀なくされた避難者に対して行うべき支援方策としては、平時に近い暮らしをできる限り提供することであると考察します。事実、2016年熊本地震において災害関連死は直接死の約4倍を示しており（関連死228人、直接死50人：令和8年3月現在）、日本大学医学部附属板橋病院救命救急センター：山口順子医師によると災害関連死を防ぐための5つのポイントとして、①できる限りの水分と食事の補給、②エコノミークラス症候群対策、③感染症対策と口腔ケア、④ストレスのケア、⑤服薬の継続を提唱されています。

福祉専門職は要配慮者の健康状態や生活機能を把握（災害時アセスメント）により、必要なサービスやケアについて個別に調整することが期待されます。例えば、一次避難所等においてトイレまでの移動やダンボールベッドからの立ち上がりなどといった環境設定を必要としているか。エコノミークラス症候群を予防するためにどのような生活環境や健康体操が望ましいか。また車中泊者等の熱中症予防としてどのような避難が望ましいか、支援すべき内容は多岐に渡るでしょう。

しかしながら、大きな災害が発生した際に本当に必要なことは、「平時からの備え」です。混乱期においては一次避難所に十分な物資が揃っているとは限りません。備蓄や簡易マット、自身に合った口腔ケアグッズ、緊急時用の薬など、それぞれ必要なものを備えておくことにより、自分の身を守ることに繋がります。



「ネット不要の自動温度管理リモコン」

高齢者は「暑さを感じにくい」「冷えを嫌う」「複雑なボタン操作ができない」といった理由から、エアコンを適切に使えず熱中症になるリスクが高まります。

リモコンの工夫を中心に、効果的な空調管理を行いましょう。

リモコンを活用した対策とおすすめの方法

- ネット不要の自動温度管理リモコン：
- Wi-Fiやスマートフォンを使わず、部屋の温度が設定を超えると自動でエアコンを動かす専用機器（例：ReReCoなど）があります。
- 機械が苦手な高齢者宅でも、コンセント等に挿すだけで簡単に設置できます。

（家電量販店、ホームセンターなどでご購入できます）

✓工事不要

✓Wi-Fi 不要

✓全てのリモコンに対応 ※赤外線パルスを完全コピー

✓ボタン2つで3秒の簡単設定

✓シンプルで直感的な操作ができる

✓人間工学を考えた使いやすいデザイン

✓選べる4色カラーバリエーション

✓1シーズン（ひと夏）電池交換不要

✓電池切れの時は、「ピープ音」で通知あり

✓大きめの液晶画面で文字が見やすい



簡単設定



①現在ご使用のエアコンの冷房ボタンを押す

②リリコの電源を入れ学習ボタンを押す

③リリコの決定ボタンを押す

④リリコの確認ボタンを押してエアコンの動作確認

⑤最後にエアコンに向けてリリコを設置するだけ



「心のサポーター講座」

皆さんも「心のサポーター」になりませんか？

国では、こころの不調に悩む人をサポートする「心のサポーター」（注記1）を令和15（2023）年度までに全国で100万人養成することを目指しています。神奈川県では、令和3年度から無料で「心のサポーター養成研修」を実施し、これまでに約6千人の「心のサポーター」を養成してきました。

今年度は開催回数を大幅に増やし、全体の定員を昨年度の約2倍の2千人とします。平日夜間や土曜日、オンラインでも開催しますので、皆さんの参加をお待ちしています！

（注記1）「心のサポーター」とは、正しい知識と理解に基づき、家族や同僚など身近な人に対して、傾聴を中心とした支援を行う人のことです。特別な資格は不要で、本研修を受講することにより「心のサポーター」として認定されます。

※詳細は神奈川県のホームページをご覧ください

<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/nf5/kokoro/cnt/kokosapo2.html>

ココサポ

「耳」が全国で
増えていきます。

厚生労働省

こころの不調に悩む人をサポートする「心のサポーター」(ココサポ)を
日本全国に広げていく取り組みをしています。

研修概要

- 目的** 正しい知識と理解に基づき、身近な人に対して傾聴を中心とした支援を行う「ココサポ」の養成
- 受講資格** どなたでも受講可能
- 受講費用** 無料
- 開催方法** 対面orオンライン ※主催者により異なります
- 時間** 120分(共通研修90分+選択研修30分) ※選択研修は主催者が決定します
- 内容** 共通研修(90分):心のサポーターの紹介(活動など)/こころの病気の知識/こころの病気からの回復/身近な人をサポートする方法/心のサポーター4つのステップ/グループワーク
選択研修(30分):ストレスコーピングでセルフケア/こころの病気について学ぶ/復職支援について学ぶ/てんかんについて学ぶ/高次脳機能障害について学ぶ から1科目
- 受講方法** お住いの自治体・お勤め先等で開催しています。
研修を開催している自治体の一環は<https://cocosapo.mhlw.go.jp/training/>に掲載しています。
自治体等のHPもご確認ください。

受講理由

- 日常的に取り組んでいる仕事や活動に活かせると思うから
- 身近にこころのサポートをしてあげたいと思う人がいるから
- 自分のこころのサポートをしたいと思うから



参加者の声

「聴いてもらっていると知らない」聞き方をかなりやってしまっていたと気付きました。話を聴けるように努力したいです。

丁寧に話を聴く態度や、話したくなかったら話さなくていいよ、ということも学んだ。

職場よりも意外と家族の方がいつもと違う変化などに気づきにくくなっていたので、小さな変化にも声をかけていたらと思いました。

サポーターになるためには、自分自身の心のケアも大切で、共感できる心の余裕も大切だと思いました。

「心のサポーター養成事業」
ホームページはこちら→



「9月21日は『認知症の日』世界アルツハイマーデー」

世界アルツハイマーデー（9月21日）は、国際アルツハイマー病協会（ADI）が認知症への理解をすすめ、本人や家族への施策の充実を目的に1994年に制定。また9月を世界アルツハイマー月間として世界各国で啓発活動を行っています。鎌倉市、神奈川県内で様々な講演会、つどいをしています。

サニーステージ北鎌倉×地域包括支援センター
きしろ・ふれあいの里共催

第9弾!! 講演会+茶話会
サニーカフェ

2026.
9/30(水)
AM 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

【当日プログラム】
14:00～15:00
講演「認知症を防ぐための
からだの健康・こころの健康」
講師 湘南鎌倉総合病院内科総合診療センター
田中 愛明医師

【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 共催:神奈川県 神奈川県若年性認知症支援コーディネーター
鎌倉市

前頭側頭葉変性症
家族のつどい

不安・悩み・困りごと
など一抱え込み過ぎ
ていませんか?

令和8年10月30日(金)
13:30～15:30

前頭側頭葉変性症をもつご本人やご家族の方々が集まって、情報交換や専門職とお話しする「家族のつどい」を開催します。アドバイザーとして、認知症専門医(認知症疾患医療センター)曾根病院 早川典義センター長が参加します。
当事者の方も参加可能です。ご家族とは別の部屋でスタッフと一緒に過ごします。

会場:鎌倉市役所本庁舎 5階 5-1・2会議室
(鎌倉市鶴町1-1 JR・小田急線駅北口より徒歩5分)

参加方法:事前の申し込みは不要、直接会場へお越しください
参加費:無料

お問い合わせ先
神奈川県若年性認知症支援コーディネーター
久里山医療センター 小森 聡 070-4459-7320
湘南鎌倉総合病院 小森 聡 090-6657-3891
曾根病院 田中 愛明 0465-42-1630(代表) 〇詳細は各コーディネーターへお問い合わせください

〇体調不良の際は、参加を見合わせて下さい
〇状況により、急遽開催を延期・中止の場合
がございます

〇認知症の人と家族の会神奈川県支部
若年性認知症の人と家族の会(仮称)
認知症疾患医療センター曾根病院

鎌倉若年性認知症
本人と家族の会

「和」は若年性認知症当事者(本人・家族)が安心して語り合い、支え合う場をつくることともに
当事者の声を社会に発信し、地域社会における若年性認知症への理解を広げることを目的としています

活動内容

- 話す・つながれる
同じ悩み・不安や
不安に悩む方と
共有できます
- 学ぶ・情報交換
様々な制度やサービス
地域で活用できる情報など
情報交換できます
- 安心・楽しく活動
安心して過ごせる場
仲間とともに
楽しく活動できます

2026年度(予定)

6月5日(金)	13:30～15:30	第3会議室
7月3日(金)	10:00～12:00	第3会議室
8月7日(金)	10:00～12:00	第3会議室
9月4日(金)	10:00～12:00	第3会議室
10月2日(金)	10:00～12:00	第3会議室

会場 鎌倉市福祉センター2階
参加費 無料
対象 若年性認知症本人とその家族
申込 事前に参加申込をお願いします
※予定・会場は変更となる場合があります

(お問合せ・申し込み先)
①鎌倉保健福祉事務所 保健予防課 ②鎌倉若年性認知症本人と家族の会「和」事務局
☎0467-24-3900(内線251) kamakura.jakuneninchiwo@gmail.com →
※案内に印刷している以外の情報についてはお答えできない場合もあります

2026年度
世界アルツハイマーデー
認知症の日
記念講演会

地域でつながる
認知症と共に生きる日々

神奈川県各地で、認知症への理解を深め、安心して自分らしく暮らせるまちづくりを目指す団体が集まります。
地域の取り組みを知ること、支え合いの力や新たな気づきを得られます。

日時 **9月20日(日)**
13:00～15:40 (開場12:30)

会場 横浜市健康福祉総合センター 4階ホール (地図裏面)

基調講演 **認知症をにんちしよう会 11年間の活動
～ひろがる連携の輪 認知症と共に生きる地域を目指して～**

「認知症をにんちしよう会」は、小田原市・箱根町・真鶴町・湯河原町の医療や介護、福祉関係・当事者団体や行政などが協働で啓発活動をしています。設立11年を迎えました。

認知症をにんちしよう会 会長 **武井 和夫 氏**
(一社)小田原医師会 副会長

シンポジウム **かながわにひろがる、連携の輪**

相模原市チームオレンジサポートセンター
センター長 **能勢 光 氏** (相模原) 横須賀
認知症をにんちしよう会 小田原
副会長 **川井 悠司 氏** ファシリテーター
認知症の人と家族の会神奈川県支部 三橋 良博 氏 (横浜・川崎) ジャーナリスト **コスガ 聡一 氏**

【主催】公益社団法人 認知症の人と家族の会神奈川県支部
【後援】厚生労働省 / 神奈川県 / 横浜市
【協賛】エーザイ株式会社

お申し込み、お問い合わせは裏面へ

2026年度 認知症サポーターステップアップ講座
かまくらシニア健康大学(公開講座)

**認知症にやさしい
地域社会をめざして
～ともに歩む～**

日時 2026年9月15日(火)
13:30～15:00 (開場・受付 13:00～)

会場 鎌倉生涯学習センター ホール
(鎌倉市小町1-10-5 JR鎌倉駅東口から徒歩5分)

講師 川崎こころのケアセンター センター長
公認心理師・臨床心理士
稲富 正治 氏

公益社団法人 認知症の人と家族の会 神奈川県支部
原 朝子 氏

認知症サポーターの mascot キャラクター
「ロバ」

誰かがなろう認知症。
自分らしく生きて
なんだろう?

私たちが
できることって?

申込開始日:2026年8月3日(月)
申込方法:①電話 鎌倉市 介護保険課 ☎0467-61-3977
②e-kanagawa 電子システム
右のQRコードを読み取り、入力フォームからお申し込みください。



「新しい認知症の薬『レカネマブ』ってどんな薬？」

アルツハイマー病の進行を抑える新薬「レカネマブ（製品名：レケンビ）」が注目されています。その特徴を3つのポイントで解説します。

① 「今の状態」をできるだけ長く保つ薬ですこの薬は、失われた記憶を取り戻す「根本治療薬」ではありません。脳に溜まったゴミ（原因物質）を取り除き、病気の進行を緩やかにするお薬です。「しっかりお喋りができる時期」や「家族と過ごす楽しい時間」を、できるだけ長く維持することを目指します。

② 使えるのは「ごく初期の段階」だけです。病気が進んでしまうと、残念ながら高い効果は期待できません。物忘れが気になり始めた「軽度認知障害（MCI）」や「軽度認知症」の段階の方が対象です。事前に専門的な画像検査などを行い、使えるかどうかを慎重に診断します。

③ 2週間に1回、約1時間かけて行う点滴に病院に通います。飲み薬ではありません。定期的な通院が必要なほか、脳のむくみなどの副作用をチェックするため、定期的にMRI検査も行います。非常に高額な薬ですが、医療保険や「高額療養費制度」が利用できるため、実際の自己負担額は抑えられます。まずは「いつもと違うな」と感じたら、一人で悩まずに、お近くの「もの忘れ外来」や専門医へお気軽にご相談ください。

※画像はイメージです



「認知症希望宣言」

本人発信の「希望宣言」を知っていますか？

「認知症とともに生きる希望宣言」は、認知症のあるご本人が自らの体験や思いを言葉にし、2018年に発表したものです。「ひとりの人間として、前を向いて暮らしていきたい」という5つの決意が込められています。地域の皆さんにも知ってほしい、大切なメッセージです。

認知症は「何もできなくなる病気」ではありません。

困っているときはそっと手を差し伸べ、できることは見守る。そんな「特別なことではなく、ごく普通の優しい関わり」が、ご本人の生きる希望になります。



「募集中 地域活動のご案内」

【2026年度】 **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

【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

【当日プログラム】
14:00～15:00
講演「認知症を防ぐための
からだの健康・こころの健康」
講師 湘南鎌倉総合病院内科総合診療センター
田中 宏明医師

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

【2026年度】 **あえいサロン**

ストレッチ体操・ちこっと筋トレ

【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

【当日プログラム】
14:00～15:00
講演「認知症を防ぐための
からだの健康・こころの健康」
講師 湘南鎌倉総合病院内科総合診療センター
田中 宏明医師

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

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!

【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

【当日プログラム】
14:00～15:00
講演「認知症を防ぐための
からだの健康・こころの健康」
講師 湘南鎌倉総合病院内科総合診療センター
田中 宏明医師

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

【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」

講師：湘南高齢者住宅紹介センター
荒木智子氏

【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

【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

【当日プログラム】
14:00～15:00
講演「認知症を防ぐための
からだの健康・こころの健康」
講師 湘南鎌倉総合病院内科総合診療センター
田中 宏明医師

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

ふれあい
セミナー

【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

【当日プログラム】
14:00～15:00
講演「認知症を防ぐための
からだの健康・こころの健康」
講師 湘南鎌倉総合病院内科総合診療センター
田中 宏明医師

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

【2026年度】 **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

【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

【当日プログラム】
14:00～15:00
講演「認知症を防ぐための
からだの健康・こころの健康」
講師 湘南鎌倉総合病院内科総合診療センター
田中 宏明医師

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

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

【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

【当日プログラム】
14:00～15:00
講演「認知症を防ぐための
からだの健康・こころの健康」
講師 湘南鎌倉総合病院内科総合診療センター
田中 宏明医師

【申し込み先】 お電話にてお申し込みください
サニーステージ
北鎌倉 館前・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

