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　10月号◇　第73号



10月は健康強調月間です。 国民の健康意識の向上、健康を維持・増進することが目的です。
1966年にスタートしてから、半世紀以上にわたって実施されています。
2026年のテーマは『運動・食生活・禁煙・睡眠・健診/検診・女性の健康』の推進と女性のがん検診受診率の向上です。

今月号もくじ

①2026　認知症の取り組み
②かまくらっこ交流会
③認知症フォーラム
④臓器提供月間／有料老人ホーム施設見学会
⑤多雨疲労について
⑥赤い羽根共同募金について
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
発行日令和8年10月1日
住所：鎌倉市今泉2-4-10　TELL：0467-43-5977
https://www.reijukai.or.jp/

「2026　認知症の取り組み」

9月に活動したアルツハイマー月間についてお伝えします。世界アルツハイマーデーは1994年に国際アルツハイマー病協会（ADI）と世界保健機関（WHO）が共同で制定され、9月21日を中心に認知症の啓発活動が行われました。

今年も今泉小学校の1年生やデイサービスセンターふれあいの泉の利用者様にご協力いただいた認知症サポーターキャラバンマスコット「ロバ隊長」の塗り絵をふれあいの泉の敷地内に掲示しました。

併せて大船図書館に塗り絵、認知症に関する情報を掲示しました。

ご協力ありがとうございました。

ふれあいの泉では毎月第２土曜日の13時～15時に認知症の方でも認知症に限らず近隣の方々が気軽に集えるオレンジカフェを開催しています。ぜひおでかけください。



ぬり絵の掲示





図書館の掲示



地域活動の紹介②

「かまくらっこ交流会」

かまくらっこの子どもたちとご利用者様の笑顔あふれる敬老の集いを開催！

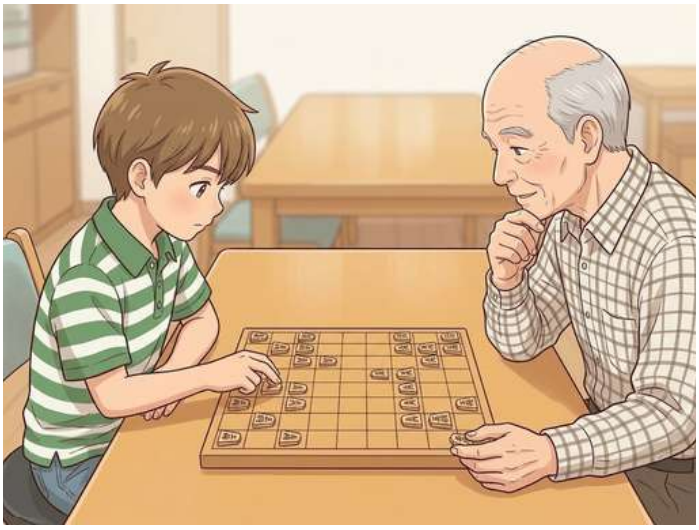
9月9日、今泉小学校の学童「かまくらっこ」の子どもたちが「ふれあいの泉デイサービス」を訪れ、敬老の交流イベントを開催しました。

当日は、子どもたちが持参したかるた、トランプ、お手玉、あやとりで遊んだほか、デイサービスのご利用者様と将棋や囲碁の対局を楽しむ場面もあり、会場は大いに盛り上がりました。自分から積極的に声をかける子どもたちの姿からは、先日行ったワークショップでの学びがしっかり活かされていることが伝わってきました。

会の最後には、子どもたちからご利用者様へ手作りのメッセージカードを一人ひとりに手渡してプレゼント。最初は渡すのを少し躊躇していた子も、ご利用者様からの笑顔の「手招き」に背中を押され、無事に手渡すことができました。カードを渡したあと、学童のスタッフへ誇らしげに微笑みかけた表情がとても印象的でした。

※イラストはイメージ画像です。







「認知症フォーラム」

９月１３日、茅ヶ崎市役所にて認知症フォーラムを開催いたしました。主催はふれあいの泉の所属する「社会福祉法人麗寿会」です。認知症フォーラムでは、認知症ケアにおける実践報告会と、介護用品展示・最新機器展示を行いました。 認知症ケアにおける実践報告会では、茅ヶ崎市内の家族会の皆様、施設の皆様にご登壇いただき、日頃の取り組みを報告していただきました。施設によってそれぞれのこだわりあるイベントを開催されているほか、認知症の方との関わり方にも施設ごとの特色があり、たいへん勉強になりました。

介護用品展示・最新機器展示では穴水様、ユニ・チャーム様、ニッショウ様にご協力いただきました。 穴水様には介護に必要なマスクや使い捨て手袋の展示、ユニ・チャーム様にはリハビリパンツやオムツの展示、ニッショウ様には多点杖や歩行器の展示をしていただきました。また、ニッショウ様では世界初の家族型ロボットである「ラボット」の展示もされており、皆様撫でたり抱っこしたりと楽しく接していました。ラボットは一般家庭や会社のほか、福祉施設での活躍も期待されています。

また、VRを用いて認知症のある方々が見ている世界を体験していただきました。

レビー小体型認知症の代表的な症状の一つに幻覚があります。その幻覚が、どのような場面でどのように見えるのか実際に体験していただきました。認知症のある方の見ている世界を体験することで、より認知症のことを理解し、
接し方を学ぶ機会にもなったかと思います。

こちらのイベントは毎年茅ヶ崎で開催されています。
申し込み不要・市外の方も大歓迎ですので、
ご興味のある方はぜひ来年参加してみてください。





世界初の家族型ロボットである「ラボット」

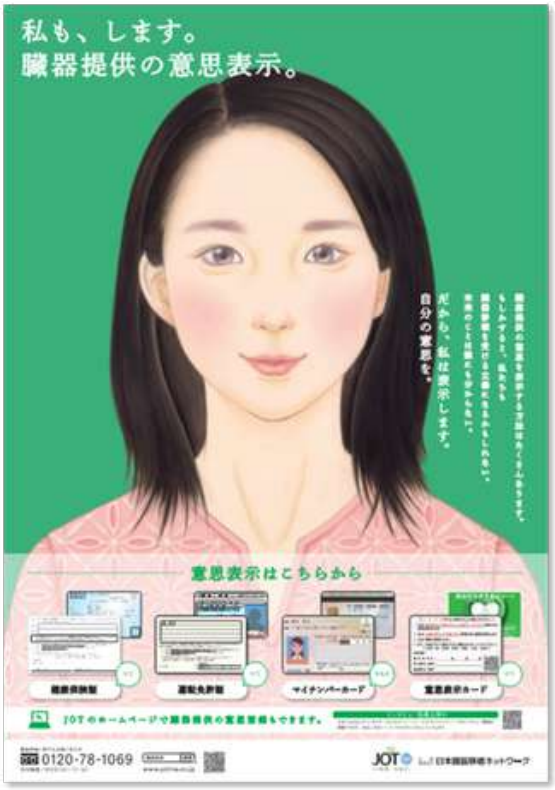


VR体験には衆議院議員の河野太郎氏も参加されていました



「臓器提供月間」

10月は「臓器提供普及推進月間」です。
この機会に、臓器提供について改めて考えてみませんか。移植医療は、多くの方の善意と「命をつなぎたい」という願いによって成り立っています。日本で臓器提供の意思を表示する方法は、健康保険証、運転免許証、マイナンバーカード、またはインターネットでの登録など、身近な手段が用意されています。「提供する」だけでなく「提供しない」という意思も大切です。大切なのは、その考えを家族と共有しておくこと。突然の別れという困難な状況下で、あなたの「想い」を知っていることは、ご家族にとって大きな心の支えになります。
あなたの意思が、誰かの明日を照らす希望に。まずは身近なカードの記入から始めてみませんか。



「有料老人ホーム施設見学会」

試食付き有料老人ホーム施設見学会を企画します。
普段は入りづらい施設であっても、見学会であれば皆と一緒に見学でき、施設相談員の方も付き添ってご案内していただけます。1か所目は介護付き有料老人ホームであるSOMPOケアラヴィーレ北鎌倉、２ヵ所目は同系列住宅型有料老人ホームのラヴィーレレジデンス鎌倉大船、こちらで昼食の試食をさせて頂きます。３か所目は介護付き有料老人ホームのフローレンスケア鎌倉の２ヵ所を見学予定です。
開催日は１０月２６日（月）10:00～14:00　　集合場所はデイサービスセンターふれあいの泉に09：30とさせて頂きます。尚、車の都合上、先着6名とさせて頂きます。
窓口：地域包括支援センターふれあいの泉　黒木
0467-43-5977



「多雨疲労について」

雨の日の「だるさ」や「頭痛」…その不調、「多雨疲労」かも？

長雨や急な雨が続くと、「体が重い」「頭が痛む」「日中も眠い」と感じることはありませんか？ それは「怠け」ではなく、天候の変化に体が適応しようとして起きる「多雨疲労（気象病）」かもしれません。原因は、雨に伴う「気圧の低下」「急速な寒暖差」「高湿度」です。

これらが重なると、体温や血流を調整する自律神経が大忙しになり、バランスを崩して疲労感や頭痛を引き起こします。

今日からできる！3つの予防・緩和ケア

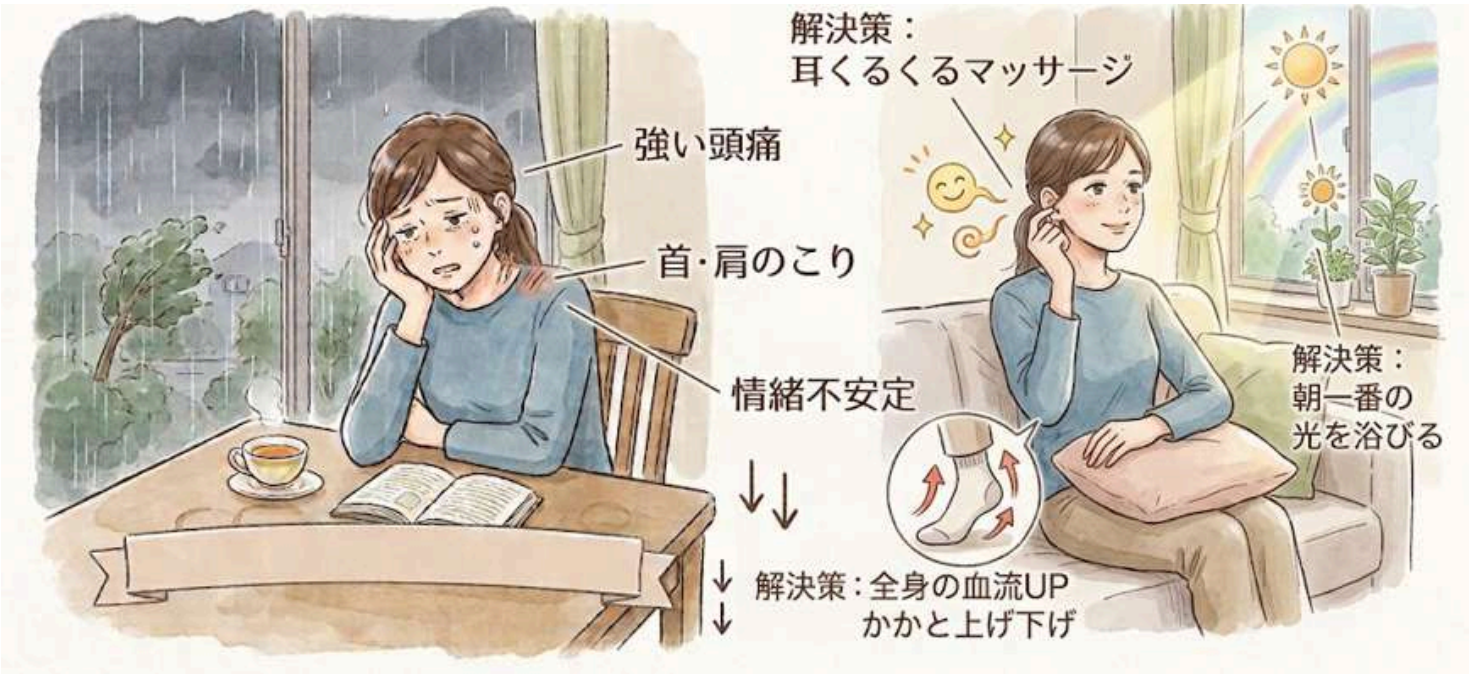
①耳の「くるくるマッサージ」： 耳たぶを軽く引っ張り、前後へ優しく回す。耳の奥の血流を促し、自律神経を整えます。

②「かかと上げ下げ」運動： 歯磨き中などにトントンと上げ下げ。「第2の心臓」のふくらはぎを動かして血流UP。

③朝一番の光を浴びる： 曇りでもカーテンを開けて光を入れ、体内時計をリセット。

「天気のせい」と責めず、ちょっとしたケアで雨の日もすこやかに乗り切りましょう。

※イラストはイメージ画像です。



「赤い羽根共同募金について」

鎌倉市内で集められた赤い羽根共同募金は、神奈川県共同募金会鎌倉市支会（鎌倉市社会福祉協議会内）が中心となり、主に鎌倉市内の身近な地域福祉活動に役立てられています。

鎌倉市内での主な活動・使い道居場所づくりと交流支援: 空きスペースなどを活用し、近所の高齢者や住民が気軽に集まれる地域サロン運営を助成。生活困窮者・食糧支援: 支援を必要とする市民へ安定して食品を届けるための食糧支援体制の確保。

移動・外出付き添い支援: 一人での外出が難しい高齢者や障がい者への送迎支援や、病院への付き添い活動。学校での福祉教育: 子どもたちの支え合いの気持ちを育むため、小中学校等での車いす体験や福祉体験などの推進。

地域の福祉イベント: 地域住民の福祉への理解を深める「鎌倉福祉まつり」の開催。

ボランティアの育成・表彰: 福祉教育やボランティアの研修、長年地域福祉に貢献した方々への福祉功労者表彰事業。災害ボランティアセンター運営: 万が一の大規模災害に備え、平時から関係機関と顔の見える関係を築くためのネットワークづくり。

鎌倉市では、駅前での街頭募金に鎌倉学園や鎌倉女学院、清泉女学院といった地元の学生ボランティアも多く参加しています。

より詳しい事業ごとの助成額や過去の実績一覧は、赤い羽根の公式データベース「はねっと」鎌倉市ページからいつでも閲覧できます。

※イラストはイメージ画像です。





開催予定のイベント紹介！

「募集中　地域活動のご案内」

















