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　12月号◇　第75号




**街ではクリスマスの飾りを見かけるようになり、年の瀬の足音も聞こえてまいりました。**
**皆さまにとって、今年はどのような一年でしたでしょうか。**
**何かとあわただしい時期ではありますが、寒さも厳しくなりますので、皆さまご自愛ください。**
**そして穏やかなクリスマスと素晴らしい新年をお迎えください。**

## 今月号もくじ

①大船福祉祭り
②サロンきらく
③ふれあい芋煮会／家族介護教室
④地域歳末たすけあい運動について
⑤よりそいホットライン
⑥でんわんセンター／明日のわたし手帳
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12月1日
住所：鎌倉市今泉2-4-10　TELL：0467-43-5977
https://www.reijukai.or.jp/

# 「大船福祉祭り、健康測定・福祉相談」

毎年恒例の「大船福祉まつり」が、10月25日（日） に開催されました。
あいにくの雨でしたが、多くの方にご来場いただき、ありがとうございました。
ふれあいの泉は、会場の大船行政センター3階にて『健康測定』と『福祉相談』
そして『高齢者の健康についての講演』をさせていただきました。多くの方が興味を示されたのが健康測定でした。日々の食事でどれだけ野菜が摂れているかが簡単に測定できる『ベジミル』が人気で、ふれあいの泉の職員（50歳 男性）も測定してみました。結果は［D］判定でした。 もっと野菜を摂らないとなぁ、と実感した次第です。
そして鎌倉市歯科医師会による口腔内の簡単チェックも行われました。ご自身の身体の状態があっという間にわかることに、みなさん驚きと気づきで笑顔が見られていました。健康についての講演では、普段口にする食物について、健康を維持するにはどんな物を食べるといいのか、といった内容や日々の困りごとについての相談先である地域包括支援センターの紹介もさせていただきました。講演終了後には職員に声をかけ、抱えている悩みや不安についてアドバイスを求められた方もいらっしゃいました。 毎年開催している大船福祉まつり。日用品や雑貨、衣類などが格安で手に入れられるバザーや、焼きそばや綿アメなどを楽しめる屋台もあります。包括としても今後もより多くの皆様に楽しんでいただけるように協力していきたいと考えています。
※イラストはイメージ画像です。






地域活動の紹介②

# 「サロンきらく・健康測定会」

岩瀬町内会で行われているサロンきらくに参加いたしました。サロンきらくは毎月第2木曜日に開催されており、中村先生によるストレッチと茶話会を行っております。
岩瀬にお住いの方でしたら参加可能です。
11月は茶話会の時間に共創未来大船薬局の薬剤師の方々をお呼びして、健康測定会を開催いたしました。初めての試みです。血管年齢チェック、骨の強度チェック、肌年齢チェックの3つの機械を持ってきていただき、測定結果をもとにご相談も可能な催しで、
測定されている方以外は茶話会を継続しながら待つこともできました。
今回初めて参加された方も多く、きっかけとなったのではないかと思います。これまで参加されていた方々も一緒に健康測定を行うことで盛り上がっている様子でした。
今後も開催してほしいとのご希望もお聞きしておりますので、薬剤師の方々と調整ができるようにしてまいりたいと思います。また管理栄養士による栄養相談も今後計画しているので、岩瀬にお住まいの方はぜひご参加いただけたらと思います。





# 「ふれあい芋煮会開催します！」

12月2日（水）13時よりふれあいの泉デイサービスセンターにて芋煮会を開催いたします。
今年で三年目を迎える芋煮会。
デイサービスセンターで調理し、利用者の皆さんがふるまってくださるそうです。
気温も下がってまいりましたので、芋煮で温まってください。ご利用者さまのご家族や地域の方々に是非ご参加いただけると幸いです。先着30食となっておりますので、お早めにお越しくださいね。
※ペットを連れてのご参加はご遠慮ください。




# 「家族介護教室」

今回のテーマは「介護をラクにするおむつの選び方・使い方」。
在宅介護では排泄ケアはとても大きな負担になることがあります。食事や入浴のように時間を決めて行うことが難しく、1日に何度も対応が必要になるため、介護される方・する方の双方にとって負担がかかりやすい分野でもあります。
一方で、おむつやリハビリパンツ、パッドなどの正しい使い方や選び方を学ぶ機会は限られています。
ドラッグストアでも多くの商品が並んでいますが、専門的に説明を受けられる場は少ないのが現状です。
そこで実際に介護用品を販売しているユニ・チャーム株式会社のコーディネーターをお迎えして分かりやすく解説していただきます。ご家族のご負担が少しでも軽減できればと思います。
ぜひこの機会にお気軽にご参加ください。
お申込み・お問い合わせ：地域包括支援センターふれあいの泉
TEL：0467-43-5977　担当：黒木



# 「地域歳末たすけあい運動について」

「地域歳末たすけあい運動」は、年末年始を安心して過ごせるよう、地域で支え合うための募金・福祉活動です。その起源は、明治後期ごろに、貧困に苦しむ人へ年越しのための金品を届けようと、民間で始まった助け合い活動だとされています。1906年（明治39年）の救世軍の山室軍平が貧困家庭への支援を呼びかけたことが、始まりの一つとされています。現在は、共同募金運動の一環として、社会福祉協議会、民生委員、ボランティア、地域住民などが協力して実施しています。集まった募金は、生活に困っている人への食料・生活用品の支援、見舞金、孤独・孤立を防ぐ地域活動などに活用されます。
なお、国の通知では、単なる寄附金集めではなく、「年末に国民が互いに助け合う精神的な運動」として位置づけられています。「新しい年を誰もが安心して迎えられるよう、地域で助け合う運動」です。



# 「よりそいホットライン」

日々の生活の中で「どこに相談すればいいかわからない」「毎日の生活や将来がつらい」――そんな悩みを抱えていませんか。
よりそいホットラインは、厚生労働省の補助事業として「一般社団法人 社会的包摂サポートセンター」が運営している、24時間通話無料の総合相談窓口です。
最大の特徴は、対応する相談分野の広さと具体的な解決に向けたサポート体制にあります。
生活困窮や住まい、DV・性被害、障害
LGBTQ+をめぐる悩み、外国人の支援など、多岐にわたる問題に対応。専門のスタッフが電話やチャット、SNSで気持ちに寄り添いながら話を聴くだけでなく、公的制度の紹介や適切な専門機関・支援団体へとつなぐ伴走型の具体支援を行っています。
一方、民間ボランティアが中心となって運営するいのちの電話（一般社団法人 日本いのちの電話連盟）は、主に孤独感や自殺の危機といった強い心理的苦痛に対し、じっくりと耳を傾けて気持ちを受け止める「傾聴」に重点を置いた窓口です。「まずは気持ちを聴いてほしい、心を整理したいとき」はいのちの電話（0570-783-556）、「生活の困りごとや具体的な手助け・制度活用が必要なとき」はよりそいホットライン（0120-279-338）と、状況や目的に応じて使い分けることが大切です。
一人で抱え込まず、気軽にご相談ください。









# 「でんわんセンター」

総務省では、特殊詐欺をはじめとする迷惑電話やその予防など、電話を安心して利用していただくための相談所として「迷惑電話対策相談センター（でんわんセンター）」を開設しています。電話に関するみなさまの疑問や相談、特に、特殊詐欺やその予防など、電話を安心して利用していただくための相談所としてご利用いただけます。「電話」に不安を感じたら何でも、お気軽にご相談ください。利用料は無料です。

※通話料金は相談者の負担。TEL:03-6162-1111

受付時間：平日10時～17時（土日祝日、年末年始は休み）迷惑電話対策相談センター（でんわんセンター）＜外部リンク＞




# 「明日のわたし手帳」

明日のわたし手帳を有効活用して下さい。この手帳は、既に横浜市において活用されている「もしも手帳」を参考に、市内の医療・福祉の専門職がチームを作り、研修や会議を数年に渡り重ね作成したものです。ACP（アドバンス・ケア・プランニング）の考え方を、身近に考え、残せるものとして、これから先の医療やケア、暮らしについて、自分の思いや希望を整理し、家族や大切な人、かかりつけ医やケアマネさん等と共有するために使用してほしいと思います。もしものときのために備えるだけでなく、「今のわたし」にとって大切なことを見つめるきっかけとして使用してみてください。

手帳は鎌倉市のホームページからダウンロードしてご使用ください。

併せて説明書もありますので、詳しい使用方法はそちらをご確認下さい。

また今後は地域包括支援センターや市内の医療機関でも配架する予定です。



## 開催予定のイベント紹介！

# 「募集中　地域活動のご案内」

























