



この木 なんの木??

第7号

きしろの木

広 報 誌
H 2 6 年 春 号
地域包括支援センター きし
ろ
管理者 門脇 昌子

風 薫る五月、新緑がまぶしい季節になりました。
お出かけにはぴったりの陽気です。ぜひ、気になる講座があればご参加ください。



事務所移転のお知らせ

2014年6月1日より、
事務所を移転いたします。
ご不便をおかけいたしますが、
どうぞよろしくお願いいたします。

住所 鎌倉市台5丁目 第三マルモビル102

*江ノ電バス「小袋谷」バス停から徒歩約5分

電話番号 42-7503 (変更なし)

お近くにいらしたら、どうぞお立ち寄り下さい。



1月～4月 活動報告

介護予防教室

「ぐんぐん歩こう！筋力アップ教室」(1/31)

鎌倉市スポーツ推進委員

山極ますみ氏より、いつまでも歩けるようにと筋力アップ体操を紹介いただき、皆さま熱心に参加されました。



第4回「介護者のつどい～せせらぎ～」(2/18)

セントケアリフォーム鎌倉中澤亮彦氏を講師に迎え、“上手な福祉用具の活用法”をテーマに実施しました。



介護家族教室

介護のコツ「活力を引き出す介護技術」(3/6)

理学療法士 田中義行氏を迎え

講座・介護体験を行いました。皆さん、「なるほど！」「目からウロコでした」などと感心されていました。



ケアマネサロン大船 (3/17)

民生委員の皆さまとケアマネジャーとの意見交換会を行いました。様々な意見が飛び交い、今後の連携の1歩となりました。



5・6・7月の行事

7/24 (金) 14:00~15:30

リフレッシュサロン

内容： リフレッシュ体操・みんなで話そう（茶話会）

昨年度、自主企画事業として開催し好評を博した「介護者のつどい～せせらぎ～」ですが、今年度より「リフレッシュサロン」として、装いも新たに生まれ変わります。



介護中の方だけでなく、今後介護を予定されている方… どなたでもご参加できます。

場所： 大船学習センター第2集会室

講師： 米倉 いずみ 氏（フィットネスインストラクター）



認知症サポーター養成講座

～認知症を学び 地域で支えましょう～

出前講座のご

〈講座内容〉 ①認知症の理解と対応（講義） ②地域で出来ること（話し合い）

（所要時間： おおむね90分程度）

〈対象〉 市内在住・在勤の方の集まり（5名以上）

*詳細はご相談ください



＜出張相談窓口のお知らせ＞

【大船行政センター】 毎月第3水曜日 PM1:00~PM4:30

より身近な環境での相談窓口として、様々なご相談を受付しておりますので、ご利用ください。

認知症予防・頭の体操④

問題 バラバラに分けられた、
4つの漢字がわかりますか？

*答えは欄外下をご覧ください。

出展：脳トレ.COM (<http://nou-tore.com/>)



【編集者のつぶやき】

この時期の行事といえば、何を思い浮かべますか？
ゴールデンウィークや端午の節句、母の日（忘れがちな父の日は6月！）、春の遠足や修学旅行の生徒で北鎌倉の駅前がにぎやかになる時期でもありますね。

最近、春の味覚の竹の子掘りを楽しみました。伸び始めをひたすらスコップで掘っていきます。達人になると地中に埋まっても分かるとか。まだ修行が足りませ

お問合せ・お申込み 地域包括支援センター きしろ

TEL ☎ 42-7503