



この木 なんの木??

H27年冬号 (第10号)

きしろの木

社会福祉法人きしろ社会事業会
地域包括支援センターきしろ

管理者 穂積 昌子
連絡先 ☎ 42-7503

新年になり、最初の広報誌のお届けです。本年もよろしくお祈りいたします。
今年の干支は未（ひつじ）ですね!羊は群れをなすことから、「家族の安泰」を表し、いつまでも「平和」に暮らすことを意味しているとも言われています。
皆様の地域生活が、安泰かつ平和でありますよう、お祈りいたします。



～リフレッシュサロン～ 「パワーアップ体操&茶話会」

寒かった冬から、春の芽吹きのとときです。
さあ!貴方も生活不活発病予防のために、運動しませんか?

日時 3月11日(水) 14:00～15:30

会場 大船学習センター 3階 第1集会室

講師 小宮 玲子氏
健康運動指導士
ヨガインストラクター
ピラティスインストラクター

***要予約**

2月2日(月)より
先着順20名

対象: 鎌倉市在住の方



シニアに役立つ 「施設選びのポイント」講座

多様化している高齢者の住宅や施設について、
どんな種類や特徴があるのか?専門家から学びましょう!

日時 3月19日(木) 14:00～15:30

会場 大船学習センター 3階 第1集会室

講師 民間介護施設紹介センター「みんない」
内山 寿幸氏

***要予約**

2月16日(月)より
先着順20名

対象: 鎌倉市在住で
65歳以上の方



★H26年6月に、
事務所移転しました

＜事務所住所＞
鎌倉市台5-2-8
第三マルモビル102

＜開所時間＞
月曜～土曜・祝祭日
9:00～17:30

出張相談窓口のご案内

会場: 大船行政センター
時間: 13:00～16:30
実施日: 毎月第3水曜
(2/18、3/18、4/15)

鎌倉市 地域福祉相談室きしろ



身近の「困った!」を支援につなげる仕組みです

相談窓口のお知らせ

今年度より、鎌倉市から委託を受け、高齢者に関する相談・支援を行う「地域包括支援センターきしろ」に併設して、「地域福祉相談室きしろ」を開設しました。誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせるように、さまざまな相談お受けします。

高齢者に限らず、障害や子育て、生活に関する相談、またこれらの不安や悩みが混在して、どこに相談したらよいかわからない場合に、気軽に相談ができる総合的な福祉相談窓口です。



●例えば、こんな相談ができます。

- ・「ボランティア活動をはじめてみたい」
- ・「地域で子育ての悩みの相談ができる場所を教えて」
- ・「健康づくりのサークルを知りたい」 など

●ご相談の内容により、行政サービスや専門の相談機関、地域の活動などもご紹介します。

開設時間：月曜～土曜 9:00～17:30

☎ 42-7501

活動報告



10/31
「リフレッシュサロン」

インストラクターの指導のもと、笑いヨガの呼吸法を合わせたエクササイズ「笑いヨガ」を行いました！



11/13
「ケアマネサロン大船」

地域包括支援センターふれあいの泉と共催で、大船地域の民生委員・ケアマネジャーとの意見交換会を行いました。



11/14
「ピンピンコロリの栄養学」

介護予防の第一人者が提唱する、寝たきりにならないための栄養学のお話。100名を超える地域の皆さまの参加がありました！



12/24
「リフレッシュサロン」

いすに座った姿勢でもできるヨガを行い、心も身体もリフレッシュ！茶話会では、日頃気になっていることなど楽しくお話ししました。

お問合せ・お申込み 地域包括支援センターきしろ

TEL ☎ 42-7503