



この木 なんの木??

きしろの木

第12号 (平成27年8月発行)

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
〒247-0061 鎌倉市台5-2-8
第三マルモビル102

管理者 齊藤 二三江
連絡先 ☎ 42-7503

お知らせ



家族介護教室 **意外と知らない?**

実は大事なお口の健康

* 要予約

9月15日(火)より
先着順20名

日時 10月13日 (火) 10時～11時30分

会場 大船学習センター3F 第2集会室

講師 藤沢まごころ歯科 伊庭祐一郎先生



第2回リフレッシュサロン～心も体もリラックス～

美味しいコーヒーの入れ方・茶話会

* 要予約

日時 9月17日 (木) 10時～11時30分

会場 台在宅福祉センター

講師 珈琲野郎



まだまだ暑い夏の救世主! 「簡単・美味しいドリンク」レシピ

①材料を準備する

②これらを一緒に入れ良くかき混ぜる。

- ・水 1000ml (一度沸騰させると良い)
- ・食塩 3g (小さじ1/2杯)
- ・砂糖 40g (大さじ4と1/2杯)

最後にレモンやグレープフルーツ果汁を搾り垂らす。
美味しおプラス筋肉の動きを助けるカリウムも摂取

甘いスポーツドリンクが苦手な方もぜひお試しください。

☆サロンでも紹介しました。裏面をご覧ください。

* 神奈川県立保健福祉大学教授
谷口 英喜先生による自家製補水液の作り方



【お問合せ・お申込み】

TEL 42-7503

活動報告

6/16 介護予防講座 「輝くシニアのための体操教室」

(株)アシスタンスの林秀卓先生を迎え「ロコモ予防」について講義して頂きました。イスに座っておこなうストレッチを中心に、ゲーム感覚でできるトレーニングを実施。15名参加され、終始笑いがあり、内容も分かりやすく好評でした。イスに座ったまま、駆け足などできることから始めましょう。



地域のサロンで ＜出前講座＞を行いました！

7/16 「リフレッシュサロン」 ＜自宅でできる簡単セルフケア＞

本格的に迎える夏を前に夏バテ・熱中症に効く「ツボ」のお話や、脳をいきいきと元気に過ごすための脳活体操のお話をして頂きました。ポイントは毎日続けること、笑うこと！後半の茶話会は講師の、あさひ鍼灸整骨院今川一弥先生も交えて、「ストレス発散法」を参加者皆で話し、リフレッシュしました。



6/13 「健康寿命を延ばすために必要なことは！」

今泉さわやかセンターにて有名な聖路加大学学長の日野原重明先生の生活ぶりを通して、健康寿命を延ばすための長寿の秘訣などを学びました。体力年齢のテストを行い、自分自身の日頃の健康維持の心がけはどうか、考え直すことが出来ました。



6/25 食生活・水分補給の講座 「富士見町のんびりサロン」にて

「ま・ご・わ・や・さ・し・い」(豆・ゴマ・わかめ海藻類・野菜・魚・しいたけきのこ類・芋)の食事法の紹介や自宅で作れる経口補水液の作り方の実演・試飲も行い、16名参加され楽しい会になりました。



鎌倉市地域福祉相談室 きしろ

◎身近な福祉の相談窓口として「高齢・子育て・障害・地域活動」等、様々な相談をお受けします。

例えば、こんな方はいらっしやいませんか？ <地域活動 編>

- ・空いた時間で、何か人の役に立ちたい
- ・自分の好きなことを生かして活動したい
- ・地域の様々な活動や、拠点を知りたい

ボランティア活動や地域活動の紹介も行っていきます。

気軽にお立ち寄り下さい。

あなたの「やってみたい」気持ちを、つなげます。

大船ボランティアセンター「チームおおふな」主催
大船地区の「生活支援グループ」を知ろうに参加しました！
高齢者生活支援サポートセンター、社会福祉協議会などの関係機関と連携して、支援いたします。



☆お気軽に 地域福祉相談室まで
お問い合わせください。 TEL 42-7501

