

ふれあい便り

第6号 ～夏号～

平成30年7月15日発行
地域包括支援センター
ふれあいの泉
鎌倉市今泉2-4-10
電話: 0467-43-5977
発行責任者: 松井敦子

地域包括支援センターは「**高齢者(65歳以上)のよろず相談所**」です。

地域包括支援センターふれあいの泉は
大船(1丁目～6丁目)・岩瀬・今泉・今泉台を担当しています。

今泉 ～ cicocafe 田中 知子さん ～

今泉の住宅街の一角にあるお店
CICOCAFE(チコカフェ)をご存知ですか？

《インタビュー》

包括: ご自宅でお店を始めたきっかけは？

オーナー: 元々は近隣市の飲食店に焼き菓子を置かせて頂いていましたが、地域の方々にも知って頂きたいと思い、自宅で販売し始めました。ある時イベントに出店することになりそこから今泉台NPOの方に声をかけて頂いたり、施設や保育園で販売したりと次第に輪が広がっていきました。地域との繋がりを感じ、自分の好きなことを通して今後も活動していきたいと思っています。

包括: どうして自動販売機の設置を？

オーナー: いつでも気軽に一つから購入していただきたいと思い、自動販売機を設置しました。お散歩の途中に買われる方もいますよ。焼き菓子とはいえ、出来立てを味わってほしいので数日ごとに商品を入れ替えています。

また、今は子育て中なので子の成長に応じていろんなことをやっていきたいと思っています。“自分がいまこの場所で出来ること”を考え、そこから更にもう一歩踏み出せたらいいな…と思います。

包括: お菓子作り教室を開催されていますが、包括との共催で地域の子どもと高齢者が一緒にお菓子やパンなど何か作る教室の企画はいかがでしょうか？

オーナー: ぜひぜひ。実現出来たら楽しそうですね。私が培ってきたものを、いろんな形で地域の方にも役立てて貰いたいです。

包括: ありがとうございます。



焼き菓子の自販機



MAP

美味しいスイーツは、人が生まれ持った、味覚、視覚、嗅覚、触覚を楽しませ、雰囲気をもたせて、人を幸せにしてくれるもの。そんなスイーツを通して、ささやかな喜びを提供したいと思い、チコカフェを作りました。こだわりの材料を使った安心して食べられるお菓子をお作りしていきたいと思っています。またご自宅でも、手作りの美味しさを味わって頂きたいという思いから、ホームページでレシピなども公開しています。今まで学んできたことや、培ってきた技術が、スイーツを通して地域の方のお役にできれば嬉しいです。



田中さん

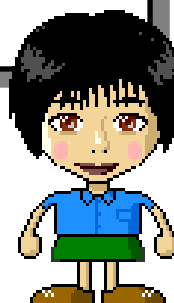
お店のホームページはこちら → <http://cicocafe.com/>

職員紹介

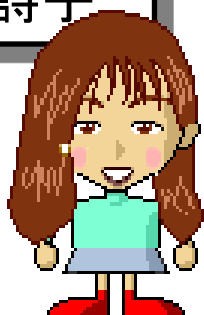
管理者
松井敦子



看護師
中村 恵



主任介護
支援専門員
板木紀詩子



社会福祉士
土屋尚子



専門分野の知識を活かし
連携しながらチーム力で
皆様のお手伝いを
させていただきます。

～こんな相談に対応しています。～

Q: 高齢になってから娘夫婦の暮らす街に引っ越してきたので、近所付き合いがなく、寂しい。地域になじめるような活動に参加したいのですが、何か情報がありますか。

A: 地域のサロン活動等ご紹介します。

Q: 転倒で骨折してしまい、ベッドから起き上がるのがとても大変です。何か良い方法がありますか。

A: 専門職と一緒に検討させていただきます。

Q: マンションの住民に健康講座を開いてほしい。

A: 主任ケアマネジャー・社会福祉士・看護師がそれぞれの分野でお話します。



認知症サポーター養成講座

認知症の正しい理解と早期の対応方法、もしも家族が認知症になったらどんなサポートが必要か等、地域包括支援センター職員がお伝えします。講座を受講された方にはオレンジリングが贈呈され、認知症サポーターとして承認されます。

町内会、自治会・サロン等で開催希望がございましたら気軽にご連絡下さい。

オレンジカフェ

オレンジカフェ(認知症カフェ)とは、「認知症の人と家族、地域住民、専門職等の誰もが参加でき、集う場」です。

今泉台オレンジカフェ

奇数月第2土曜日

小袋谷オレンジカフェ

偶数月第3日曜日

本人カフェ

※お問い合わせください。

問合せ: 0467-47-6685

一般社団法人かまくら認知症ネットワーク



地域包括支援センター ふれあいの泉 活動報告

カフェ紹介

ケーキセット
500円
コーヒー
300円



みら種カフェ



安くて美味しいランチとドリップ式の
コーヒーを提供しています。
是非ご利用ください。

特別養護老人ホーム ふれあいの泉内 1階
TEL：0467-46-3413

【営業時間】AM10：00～PM4：00

【定休日】 日・月・夏季・年末年始

※ 施設をご利用されない方でも、
カフェをご利用いただけます。

日替わりランチ
550円～



大船地区

元気なシニアの体操教室

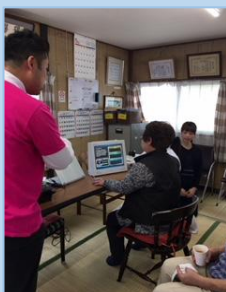
毎月第4水曜日) 10:00～11:30
大船4丁目栄町町内会館

6月は血管年齢測定をうさぎ薬局の
皆様と行いました。高血圧症の
薬について、講話頂きました。
ありがとうございました。

7月25日(水)・・・ボール体操

8月はお休み

9月26日(水)・・・サロンde元気アップ
※鎌倉市市民健康課による体操教室(全5回)



梅田町お茶のみ会

(毎月1回) 14:00～16:00 大船学習センター



マンドリンの
演奏会をしました。



ホタルブクロ
ありがとうございます。

岩瀬

サロンきらく

(毎月第2木曜日)

10:00～12:00

岩瀬公会堂

(出入り自由・会費100円)

楽しくおしゃべり、麻雀、体操など、
気楽に参加できるふれあいの場です。



7月12日にはサロンde元気アップを開催。

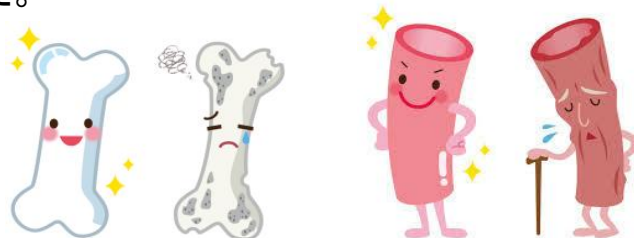
皆で楽しくストレッチ！

右手はきつね、左手はうさぎ...真ん中に寄
せて...左手がきつねに、右手がうさぎに...
ちょっと難しい頭の体操もありました。

第15回大船まつりに出店しました！



5月20日(日)快晴の空のもと、たくさんの来場者でおいににぎわいました。
血管年齢測定と骨密度測定をおこないました。
年配の方から若い方まで笑いあり、驚きありの測定結果に、多くの方が若返りを意識できた機会となりました。



今泉

今泉町内会館

今泉おしゃべり会

今泉の皆様には体操・歌・介護予防(軽食あり)を行う自主活動グループです。7月25日(水)にうさぎ薬局大船店にお越しいただき、血管年齢測定を行います。どうぞお気軽にご参加ください。
毎月第2・第4水曜日10:00～12:00



ふれあいサロン今泉

一人暮らし高齢者(概ね65歳以上)を対象に行っている食事会
偶数月第3木曜日11:00～13:00



オカリナ演奏で素敵なひと時を過ごしました。
初回参加の方も多くいらっしゃって会話も弾んでいましたね。

次回は10月18日(木)です。

特別養護老人ホーム ふれあいの泉1F
みらいの種カフェにて

今泉台

6丁目クラブ

ふれあい体操倶楽部

毎月第4火曜日14:00～15:30
講座や体力測定会、体操など毎月1回開催



4～7月は
転倒予防体操
I期 最終回
7月24日(金)
【背中・腹・腰編】

II期 9～12月は
～寒い冬を乗り切るための健康法～
体温を上げると健康に！
体温を上げる体操で冬への備えをしておきましょう。

9月25日(火)
10月23日(火)

ふれあいサロン今泉台

一人暮らし高齢者(概ね65歳以上)を対象に行っている食事会

奇数月第3金曜日 11:00～13:00

栄養満点のランチに懐かしの歌、
地域住民の方の楽器演奏披露に、
そして談笑にと内容は盛りだくさん！

6丁目クラブ
今泉台6-1-9

ある日のメニュー
鶏の唐揚げ、ひじき煮
胡瓜と春雨の甘酢和え

