

ふれあい便り

第7号 ～秋号～

平成30年10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。



岩瀬 さっちゃんちの朝市～櫻井純子さん～

岩瀬の住宅街の一角にある古民家で
開催される朝市をご存知ですか？

《インタビュー》

包括:朝市を始めたきっかけは何ですか？

櫻井さん:1つの要因は行政保健師をしていた時に、住民同士の繋がりは住み心地の良い地域をつくるのが非常に重要だ、という思いが強まり、自分の住む地域が気になってきたことです。行政にも包括にも出来ない、住んでいる人しか造れない、私だからできることがあるんじゃないかなと思っただけです。「地域の居場所」としてさっちゃんちの朝市を開設することになった時、3つの事を目標に考えました。①住民が集まるきっかけとなる場の提供。②人が老いていく姿を見る機会を作る(社会的教育になる)。③祖母自身の社会性を保つ機会を作りたいということです。

包括:やってみて良かったことや、これからの課題はありますか？

櫻井さん:来た人同士の繋がりを見聞きした時はやりがいを感じます。今はスタッフが私だけですが、会計、野菜の仕入れ、販売、お客様とおしゃべり、お茶出し、特技の披露など何でも良いので人が心地よく時間を過ごせる空間づくりを手伝ってくれる人がいると嬉しいです。子どもからお年寄りまで、誰でも歓迎です。中学生が店長をしてくれたこともあります。

包括:地域の中に活動出来る居場所があれば、高齢者の介護予防にも繋がります。住み馴れた地域で暮らし続けることを実現したいですね。

櫻井さん:ここの場所をサークル等の活動の場としても使ってもらいたいとも思っています。

包括:実はふらっとカフェや男の料理教室をやりたいなと考えているんです。

櫻井さん:良いですね、ぜひ使ってください。

包括:野菜は何種類くらい売りますか？

櫻井さん:城廻の農家でその日の朝採れた鎌倉野菜を仕入れるので季節によって変わりますが、10種類くらいです。個性的な色や形、野菜のおいしさを再発見できます。ぜひお越し下さい。

包括:ありがとうございました。

【野菜の販売】
毎月第3土曜日
10:30～11:00

新鮮野菜



【英会話サークル】
※自分で話をしたい方
毎月第4日曜日
10:30～12:00



お会計は
御年97歳の
さっちゃんが
暗算します。



場所 岩瀬 1 - 2 5 - 8
メール jsakura2014@gmail.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。

7月4日と26日に大船地区郵便局職員の
皆様に向けて認知症サポーター養成講
座を開催しました。



10月19日(金)に今泉クリーンセンターにて
認知症サポーター養成講座を開催予定です。

平成31年1月29日(火) 14時～16時
鎌倉芸術館小ホールにて
「認知症とともに 笑顔で生きる」
39歳で「アルツハイマー病」と診断された丹野さ
んからの、認知症になっても人生を諦めない。
そのメッセージをぜひ！講師:丹野 智文氏
問合せ:鎌倉市市民健康課
(代表)0467-23-3000

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

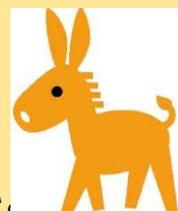
偶数月第3日曜日

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



参加お待ちしております。

秋のかわせみウォーキング

隣町にあるいたち川の春夏秋冬
季節の移ろいを感じながら、ゆったりペースで
ウォーキングする活動です。

日時：10月25日(木)9:00~12:00
集合場所：今泉児童公園(今泉2-5-12)
申込先：包括ふれあいの泉43-5977
※10月19日(金)までにご連絡ください。



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



市民健康課から若林保健師参上!



いつでも皆さんでできる体操を(有)ハイ
ライフサポート人見さん、八木下さんに
ご指導いただきました。

9月26日(水) サロンde元気アップ開催しました
※鎌倉市市民健康課による体操教室(全5回)
次回:10/24、11/28、1/23、2/27
※12月はお休みです

梅田町お茶のみ会

(毎月1回) 14:00~16:00 大船学習センター
梅田町内会の皆様お待ちしております。
※12/17(月)が99回目 1月が100回目日時未定



包括から土屋が参加し、ペットボトル積みを競いました。

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。



手作り料理やおやつをいただ
きながおしゃべり!



健康マージャン! 初心者の方も楽しめます。

平成30年度鎌倉市家族介護・介護予防教室

足のケアで介護予防

7月19日(木)に大船学習センターにて

湘南あしケア訪問サービス代表 中西 薫氏より、足には多くのメカノセプターが存在し、それらを活性化することでいつまでも健康に暮らせるということを学びました。24名参加され、足のケアについて熱心に聞き入っていました。後半は靴下を脱ぎ、自宅で出来る足の体操を教えてくださいました。



～司法書士からきく！～ わかりやすい成年後見制度

11月21日(水)
大船学習センターにて
14:00～15:30



オーラルフレイルって？

12月20日(木)午後
大船中央病院会議室にて
歯科医師を講師に招き、
お口の健康について
お話しいただきます。



今泉

今泉町内会館

今泉おしゃべり会

毎月第2・第4水曜日 10:00～12:00

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日うさぎ薬局さんにご協力頂き、血管年齢の測定と講座を行いました。10月は配食サービスの試食と栄養講座を予定しています。



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



オカリナ演奏とても素敵でした！

次回は10月18日(木)

12月20日(木)



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

講座や測定会、体操など毎月1回開催

9月は骨密度測定
をおこないました。



寒い冬を乗りきるための健康法をご紹介します。皆さんで楽しくご参加下さい。

10月23日(火)

座ってできるヨガ

11月27日(火)

血管年齢・脳年齢測定

12月27日(火)

ツボ押し療法

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
豚ロースの生姜焼き
さつま芋煮
魚のホイル包み

