

地域包括支援センター鎌倉静養館です！

昨秋(9月末)、鎌倉市の高齢化率(65才以上の割合)が30.66%となりました。鎌倉市で最も高齢化率の高い地域は48.7%。静養館担当地区の高齢化率は31.92%。担当地区内で最も高齢化率の高い地域は47%です。

少子高齢化が進む鎌倉市。他人事ではない「介護(予防)」「認知症(予防)」「老後」「介護保険」等々の相談ごとが増えています。介護サービスや病院受診も生活を支える大切なもの。それに合わせてご近所(地域の方)とのつながりも大切なもの。

地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で安心して生活していられるよう「高齢者への声かけ・見守りの輪づくり」を地域の方々のご理解とご協力を得ながら様々な取り組みをしています。

地域の会合やサロンへの参加や“なぎさだより”を見て、職員の顔を覚えて頂き、自転車で街中を走っていると声をかけて頂いたり、出前講座のご依頼を頂く事が多くなりました。

まちかど紹介

コアトレクラブ 2018 (鎌倉市福祉センター)

介護予防教室に参加したみなさんが、自主サークルを立ち上げました。包括もお手伝いしてます。

平成28年秋から5回にわたって開催した“やさしいコアトレーニング”教室。コア(体幹)を鍛えて身体のバランスと動きを整えるこの運動を健康のために続けよう！と、昨年7月“コアトレクラブ2018”が発足しました。活動は、毎週金曜日午後です。ご厚意で佐助自治会館を借りて活動を開始し、1月以降は、主に福祉センターで活動します。「健康寿命の延伸」を目指して、一緒に楽しく、健康づくりませんか？いつでも会員募集中です。



カフェ極楽寺&極楽寺サロン (極楽寺公会堂)

地域の方々が気軽に集い、お茶とおしゃべりを楽しむサロンやカフェ活動が各地で開かれています。極楽寺公会堂でも「カフェ極楽寺」がオープンしたことは前号でお伝えしましたが、更に、「極楽寺サロン」が始まりました。このサロンは、手ぶらで来て創作活動が楽しめ、できた作品を持ち帰れるのがポイント。この日は、貝殻飾りに挑戦。どれも個性光る作品に仕上がりました。カフェ極楽寺と極楽寺サロン、どちらも和やかに心地よい居場所です。

【極楽寺サロン】

- 毎月第3水曜日
 - *4月から第1水曜日に変更
 - 9時～16時 ●無料(創作含)
- 気さくな皆さんが、待ってますよ。



なぎさだより

社会福祉法人 鎌倉静養館
地域包括支援センター 鎌倉静養館通信

第 6 号

発行

平成 31年 1月

発行元

地域包括支援センター

鎌倉静養館

TEL 23-9110

FAX 23-9118

houkatu@kamakuraseiyokan.or.jp

脱水症は夏？実は、冬でも起こります。冬、汗は減りますが、皮膚や息から水分は出ています。空気が乾きやすい冬は、その量も増えます。更に夏ほど水分をとらないので、体は水分不足になるのです。STOP!冬脱水症。

健康づくり
ワンポイント



冬も、1日8回水分補給

包括はあんなこと・こんなこともしています

介護予防教室・家族介護教室



65歳以上の方のための介護予防教室では、「椅子ヨガ&ラテン」「コアトレ」、認知症予防の「コグニトレーニング」を開催。

多くの皆さんに好評を頂きました。家族介護教室は、介護に関心のある方なら誰でも参加できます。認知症の母を追った実録映画「毎日がアルツハイマー」の上映会や医師が語る住み慣れた地域での暮らしを支える医療の講演会などを予定。みんなで介護を考えませんか。

地域の方々と地域を考える(地域福祉懇談会)

包括では地域の方々と住みよい地域づくりについて継続的に話し合っています。地域の高齢者からは「自分の住む所は観光地で賑わっているけど、坂道や観光客が多く、生活用品店も少ない。気が付いたら買物難民・外出難民になっていた」という声を聞きます。鎌倉市では、住み慣れた地域で安心して生活していける地域づくりを担当する生活支援コーディネーターが配置されています。今後、このコーディネーターも話し合いに加わり「住んで良かった鎌倉」を目指して皆さんと一緒に考えていきます。



認知症サポーター養成講座 & フォローアップ講座: 江ノ電・教会・老人会・聖路加幼稚園等々

認知症について理解を深め、認知症の人やその家族を見守る応援隊を一人でも多く！を目的に認知症サポーター養成講座を行っています。受講された方にはオレンジリングを配布しています。毎年、新しい団体からの講座依頼も増えていますが、最近では「数年前に受講したけど更に深く学びたい」という声も頂き、認サポフォローアップ講座も行っています。この“なぎさだより”にも何度か掲載していますが、江ノ電の駅員さん全員オレンジリング持っています！！を目標に毎年10数名ずつを対象に5年間認サポ講座を行っています。昨年は聖路加幼稚園の教員・父母会の方・子ども達に認サポスペシャルバージョンを開催しました。



ご協力頂いてる民生委員児童委員の方々が表彰されました。

永年勤続表彰: 津村留美様(北稲村ガ崎地区担当)

厚生労働大臣表彰: 平本恭子様(由比ヶ浜・塔之辻地区担当)

社会福祉関係功労者表彰: 岩澤勝昭様(第三地区社会福祉協議会会長)

静養館からささやかながら花束でお祝いさせて頂きました。おめでとうございます。



いつでもお気軽にご相談ください

(ご相談は無料です)

熊澤 辰義
地域連携担当
社会福祉士
地域づくり・
よろず相談



管理者 中山 美枝子
主任介護支援専門員
ケアマネジャーの後方支援

岩根 弘子
保健師
健康づくり
& 介護予防

地域の期待に応える



地域包括★オレンジヤー参上!

吉岡 由加里
社会福祉士
よろず相談

* 24 時間電話対応をしています *

地域包括支援センター 鎌倉静養館

☎ 0467(23)9110

FAX 0467(23)9118

e-mail houkatu@kamakuraseiyokan.or.jp

担当地区: 由比ヶ浜・笹目町・佐助・長谷・坂ノ下・極楽寺・稲村ガ崎