

地域包括支援センター鎌倉静養館です！

まちかど紹介：こんな集いの場所があります。

輝きクラブ(特養鎌倉静養館別館会議室)活動日：毎週火曜日 13:30~15:00

輝きクラブは、平成 25 年から活動を始め、7年目を迎える体操サークルです。市主催の健康教室に参加した仲間が中心になり、「運動習慣を日常生活に取り入れよう」と立ち上げ、毎週気持ち良い汗を流しています。皆さんいい笑顔です。**メンバー募集中！**



コアトレクラブ2018(佐助自治会館) 活動日：毎週金曜日 13:30~15:00

包括静養館の介護予防教室をきっかけに 2018 年7月に誕生したコアトレクラブ。明るい陽射しがいっぱい差し込む自治会館で、元気に活動を続けています。今は女性メンバーだけですが、運動は意外とハードなので男性にも効きますよ！まずは、見学に来てください。



令和稲村ガ崎サロン(稲村ガ崎自治会館)

活動日：毎月第1土曜日 13:30~16:30(出入り自由)

午前中は冷たい雨降りでしたが、8名の方々がそれぞれに靴下、手袋、マフラー等を編みながら、楽しそうにおしゃべりに



花を咲かせていました。左の写真はペットボトルオープナー。すべり止めシートに縁かがりをして、おしゃべりな便利グッズに大変身！「いつもはペットボトルの蓋が開かない時に、人に頼んでいたけど、今では自分で開けられる！！」と自立支援に一役買っていました。いろいろな活動をしています、皆さんもお仲間になりませんか！



元気クラブ稲村ガ崎(稲村ガ崎自治会館) 活動日：毎週金曜日 9:30~11:00

元気クラブ稲村ケ崎は、稲村ガ崎・極楽寺に住む皆さんが集まり、「いつまでも自分の足で歩けるように、一緒に運動しよう」と昨年 7 月に発足しました。活動のユニークな点は、週替わりの運動。毎月第1週は、体操。第2・4 週は、ヨガ。第3週は、自強術(シキョウジュツ)。色々やってみたい、楽しく続けたい…そんな気持ちを叶えるクラブです。興味のある方、どなたでも大歓迎！お待ちしております。



詳しいお問合せは、包括静養館へ(電話:0467-23-9110)

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
なぎさだより

第 8 号

発行

令和 2 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@

kamakurasseiyokan.or.jp

咳・くしゃみを手でおさえていませんか？何もしないのは困り者ですが、実は**手もNG!**おさえた手にウイルスが付着して、その手で触れたドアノブなどを介して感染する恐れがあるからです。**マスク、ハンカチ、なければ服の袖**で覆うのがおススメです

健康づくり
ワンポイント



3つの咳エチケット

包括はあんなこと・こんなこともしています

～ 認知症サポーター養成講座 & フォローアップ講座：鎌倉YMCA等々 ～

包括静養館の「認知症サポーター養成講座 & フォローアップ講座」は、ちょっとユニークな講話で毎回好評を頂いています。毎年恒例となった江ノ島電鉄の職員さんへの講座も5回目を迎えました。

今回は、昨年6月に受講頂いた日本キリスト教団鎌倉雪ノ下教会の方々からのご紹介で鎌倉ワイズメンズクラブで開催しました。こちらでも来年度のフォローアップ講座のリクエストを頂きました。

受講者の方からは、「これだけ高齢化が進む今、認知症は他人ごとではない。認知症の予防も必要だが、認知症になっても安心して地域で生活できることが何よりも大切。」という声を頂きました。認知症サポーター養成講座は、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！を目標に行っている講座です。受講された皆様にはオレンジリングを差し上げています。鎌倉をオレンジ色に……。



民生委員・主任児童委員、自治町内会の方々と包括の取り組み ～住んで良かった鎌倉～

第三地区社会福祉協議会は、民生委員・主任児童委員、自治町内会長をメンバーとして、包括静養館と同じ地区を担当しています。毎年、包括職員も加わり「支えあいのできる地域づくり」を目指して「住民同士の声かけや見守り活動」・「ごみ問題から見える地域課題」・「住民同士の支えあい」等さまざまなテーマで第三地区社協の方々、そして地域住民の皆さんも加わって頂き、「自分にできることは何か」を共に話し合いながら地域づくりに取り組んでいます。



昨年11月は3年に1回の民生委員の改選がありました。長年勤めて来られた民生委員の一部の方が任期を終え退任されました。住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、地域の方々の「声かけ・見守り活動」を率先して担って頂きました。大変お世話になりました。ありがとうございました。



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

大野 亨

社会福祉士

- ・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
- ・介護保険全般



岩根 弘子

保健師

- ・健康相談・介護予防
- ・認知症に関すること

地域包括支援センター 鎌倉静養館

電話 0467(23)9110

FAX 0467(23)9118

e-mail : houkatu@kamakuraseiyokan.or.jp

担当地区：由比ガ浜・笹目町・佐助・長谷・坂ノ下・極楽寺・稲村ガ崎