

令和2年度 全国・神奈川県・鎌倉市から我が地域の支援者が表彰 私たちの地域を支えて頂いている民生委員の方々及び 第三地区社会福祉協議会が表彰されました！！

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

○永年勤続民生委員・児童委員表彰

全国民生委員児童委員連合会会長表彰として10年以上民生委員活動をされた方を表彰
・宮崎 芳子様(由比ガ浜・蔵屋敷地区担当)

○鎌倉市市政功労者表彰

鎌倉市でのボランティア活動や地域福祉の増進に尽力された方・団体を表彰(今回は第三地区の民生委員3名が表彰されました)
・太田 由美子様(長谷・仲町地区担当)
・岡村 千恵子様(坂ノ下・東地区担当)
・藤島 節子様(由比ガ浜・東一地区 前任担当)



○神奈川県社会福祉協議会会長顕彰

多年にわたる地域・社会福祉事業に貢献された方・団体を表彰
・第三地区社会福祉協議会



鎌倉静養館からささやかながら花束等でお祝いさせて頂きました。
おめでとうございます。これからもよろしくお願ひします。

包括の活動あれこれ・・・

世界アルツハイマーデー(9月21日)～オレンジ色を身に着けて～

令和2年9月14日～21日は「世界アルツハイマーデー」。認知症のテーマカラーであるオレンジ色の洋服やマスク、オレンジリングやタオル等を身に付け認知症への理解を表す活動に参加しました。オレンジスカーフを巻いた可愛い幼稚園児たち、お寺のご住職、お店の皆さん、介護事業所等々・・・いたるところでオレンジ色を見かけ「あっ、オレンジ色だ！」「私もオレンジ色！」と気にかけて頂いたり、「なんでオレンジ色を付けてるの？」と関心を持って聞いてくる方たちも沢山いらっしゃいました。ご協力頂いた皆様のほんの一部ですが鎌倉市役所市民健康課のフロアに展示されました。

これからも皆さんと一緒に「認知症になっても暮らしやすい、やさしい街づくり」の活動を続けていきたいと思ひます。認知症に関するご相談や出前講座も包括でお受けしています。



第 10 号
発行
令和 3 年 4 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

「3033(サンマルサンサン)運動」ってご存じですか。1日30分週3回・3ヶ月、気軽に体を動かそう！というもの。スキマ時間で持久力・柔軟性・筋力UP↑。運動習慣はメンタルヘルスケアにもつながります。



Let's 3033 運動

鎌倉市家族介護教室を行いました



介護に関心のある方ならどなたでも参加できる家族介護教室。コロナ禍のこの1年は感染予防策を施し2回の開催になりました。令和2年11月は、毎回人気のコアトレーニングの「健康いきいきストレッチ」。外出自粛等で歩いたり運動する機会が減ってしまった参加者も多く、久しぶりに思いっきり体を動かして気持ちよい汗をかきました。令和3年3月は、「毎日がアルツハイマーザ・ファイナル」の上映。映画を

通して認知症ケアを考える3部作の最後は、人生のエンディングがテーマでした。参加者の方々には、自分事として考えて頂けたようです。鎌倉市では、エンディングノートを発行していますので、これを機に書いてみては如何でしょうか。包括では、今後も皆様のリクエストに応える家族介護教室を企画して参ります。



こんにちは、地域包括支援センター鎌倉静養館です!!

鎌倉市から委託を受けた「高齢者のよろず相談所」です。

地域包括支援センターは、高齢者の方が、住み慣れた地域で安心して暮らしていかれるよう、介護や福祉など様々な方面からの相談・支援を行ったり、地域の高齢者の「声かけ・見守り・支えあい」のできる地域づくりにも取り組んでいます。また、地域の皆様の関心ごとにお応えできるよう様々なテーマで出前講座を行っています。

例えば・・・◆ひとり暮らしや高齢者のみの生活が不安になってきた。

◆家に閉じこもりがちで気持ちがふさぐ。

◆物忘れをするようになった。

◆最近、足腰が弱ってきた。

◆楽しく健康づくりをしたい。

◆介護保険について知りたい。介護サービスを受けたい。 等々・・・



高齢者の皆さんおひとりお一人が、自分の住むまちで「いきいき」・「ハツラツ」・「ニコニコ」と過ごしていくため、それぞれの地域でサロンや自主グループがあちこちで誕生しています。運動や手芸など幅広く趣味活動が楽しめます。

包括センターは、鎌倉市から委託を受けた生活支援コーディネーターと連携しながらこのようなグループが順調に続けていかれるようお手伝いさせていただいています。サロンでは皆さんが参加者であったり、スタッフであったり、役割はさまざま。詳細は包括までお問い合わせください。

※新型コロナウイルスの影響で、地域の自主グループやサロン活動は休会中となっております。



わが町“五つ葉クローバー”包括



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

大野 亨

社会福祉士
よろず相談

松澤 貴司

介護支援専門員
介護サービス調整

新任職員を紹介

主に介護予防に関する仕事を担当します。元スポーツトレーナーの経験を活かしていつまでも動ける身体づくりをサポートします。私的には現在、バスケットボールを楽しく継続しています。

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

岩根 弘子

保健師
健康相談・介護予防
認知症に関すること

鎌倉市には 10 か所の地域包括支援センターがあります。あなたのまちの担当は

地域包括支援センター

所在地：由比ガ浜 4-4-30

鎌倉 静養館

電話：23-9110 Fax 23-9118

Mail: houkatu@kamakuraseiyokan.or.jp

「ご相談」・「出前講座」無料です。

担当地区：由比ガ浜・笹目町・佐助・長谷・坂ノ下・極楽寺・稲村力崎