

# 地域包括支援センター 鎌倉市社会福祉協議会

## 鎌倉市介護予防教室～姿勢を正して美しく！～

今よりも動きやすい身体、きれいな姿勢、若い身体を手に入れましょう！自宅でもできる簡単な運動を実施します。障がいをお持ちの方、体力に自信のない方も安心してご参加いただけます。男性のご参加もお待ちしております。

**日時：**5月23日(金) 13:30～15:00  
**場所：**鎌倉市福祉センター2階 第1・2会議室 **費用：**無料  
**講師：**介護予防運動指導員 久野 秀隆氏、三本木 茜氏  
**対象：**市内在住の介護をしている方、関心のある方  
**定員：**20名(先着順)  
**持ち物：**動きやすい靴(かかとのあるもの)、動きやすい服装、筆記用具、タオル

## ティールームのご案内

参加自由(60歳以上の方)ぜひお越しください

### ★ミニ・フラワーアレンジメントづくり

**日時：**5月13日(火)  
10:00～12:00  
(お好きな時間にどうぞ)  
**場所：**鎌倉市福祉センター 2階 第1・2会議室  
お菓子、飲物を用意しています。(参加費100円)  
ケアマネジャー、社会福祉士、看護師等のスタッフが、相談をお受けします。お気軽にお立ち寄りください。

## みんなで体操をしよう！

参加自由(60歳以上の方)ぜひお越しください

最近、体力が落ちたなあと思う方、膝や腰が痛くて歩くのがつらい方、それは筋力低下のサインかもしれません。この機会に皆で楽しく体操しましょう。

**日時：**5月8日(木)、6月3日(火) 10:00～12:00  
**場所：**鎌倉市福祉センター2階 会議室  
**費用：**530円(保険代含む)  
**講師：**介護運動予防指導員 薦野 郁子先生  
**持ち物：**動きやすい服装、靴、飲み物、タオル

申込・問合せ先 地域包括支援センター鎌倉市社会福祉協議会  
電話 (61)2600

# 地域包括支援センター

～お気軽にご利用ください～

地域包括支援センターは高齢者のための“よろず相談所”です。高齢者ご本人のほか、ご家族などの相談もお受けします。

地域包括支援センターは、鎌倉市から委託を受け業務を行っています。相談を受ける職員には守秘義務がありますので、安心してご相談ください。

たとえば、こんなときに…

- ★介護保険サービスを利用したい
- ★ご家族の介護の仕方がわからない

### 市内7地域包括支援センター

●お住まいの地区を担当する地域包括支援センターにご連絡ください。

地域	名称	連絡先
鎌倉地域	鎌倉市社会福祉協議会	(61)2600
	鎌倉静養館	(23)9110
腰越地域	聖テレジア	(38)1581
深沢地域	湘南鎌倉	(41)4013
大船地域	ふれあいの泉	(43)5977
	きしろ	(42)7503
玉縄地域	ささりんどう鎌倉	(42)3702

# 地区社会福祉協議会(地区社協)

## 大船地区社会福祉協議会

参加自由・申込み不要

### すくすく子育て赤ちゃんサロン～お母さんのお友達づくり、赤ちゃんのお友達づくり～

平成25年4月からスタートしたばかりの赤ちゃんサロンです。日ごろ、赤ちゃんと2人きりしていると不安や心配なことがありますが、みんなで話をして悩みを解消しています。主任児童委員のベテランお母さんが優しくサポートしてくれていて、アットホームな雰囲気です。



- 日時：毎月第3木曜日(8月はお休み) 10:00～11:30
- 場所：岩瀬子ども会館など(岩瀬549)
- 対象：0歳～1歳のお子さんと保護者 これからお母さんになるかたも大歓迎
- 参加費：無料 ●連絡先：大塚(47)0778 畑(43)5140

### のびのび子育て赤ちゃんサロン～子育て真っ最中のお母さんがお子さんと一緒に楽しむのびのび～

主任児童委員のアイデアで、楽しい企画がたくさんあります。受付では手作りの出席ノートに自分の好きなシールを貼ります。幼稚園の予行練習みたいで、はりきっているお子さんもたくさんいます。3月は紙皿2枚に絵を描いて製作をしました。



- 日時：毎月第2水曜日(8月はお休み) 10:00～11:30
- 場所：岩瀬子ども会館など(岩瀬549)
- 対象：1歳～3歳のお子さんと保護者
- 参加費：無料 ●連絡先：大塚(47)0778 畑(43)5140

### 子ぶくろ家赤ちゃんサロン～地域のみんで子育て～

小袋谷公会堂の前に男性の民生委員さんが交通整理をしてくれて、参加者の安全を確保してくれています。

主任児童委員が楽しい企画をしていて、クリスマスや人形劇は大勢の参加があります。地域の皆さんと一緒に子育てに協力している心温まるサロンです。



また楽しいおもちゃの貸し借りも、遊びを通して経験しています。2月は保健師さんが来られ、感染症についてのお話を聴きました。初めてのお母さんも安心して参加できて、先輩お母さんに卒乳の相談をするかたもいました。

- 日時：毎月第3火曜日 10:00～11:45
- 場所：小袋谷公会堂(小袋谷2-22-8)
- 対象：0歳～未就園児と保護者
- 参加費：無料 ●連絡先：森田(45)0066 菊池(48)0388



## 玉縄地区社会福祉協議会

参加自由・申込み不要

### ママと赤ちゃんのたまりば～乳児・ママの出会いの広場(妊婦さんもどうぞ)～

お母さんと赤ちゃんの友達づくりの第一歩を先輩お母さん達がお手伝いします。

お誕生月には手形がとれて記念になります。懐かしい手遊びや、わらべうたに合わせて体を動かしリラックス。新米お母さんは、他の赤ちゃんやお母さんはどうしているのか気になりますが、自分達と同じまたは似ていることがわかるとホッとされます。赤ちゃんと一緒に成長しているようです。



- 日時：毎月第3金曜日(基本) 10:00～11:45
- 場所：玉縄子ども会館(玉縄1-2-1)
- 対象：0歳～未就園児とその保護者 ●参加費：無料
- 連絡先：後藤(45)0954 松落(44)1336 石坂(45)2617

# かまくらボランティアセンター

## ボランティア活動保険の加入と更新のすすめ

かまくらボランティアセンターではいくつかの保険の加入手続きを受け付けています。

### 1 ボランティア活動保険

日本国内におけるボランティア活動中における様々な事故に対する備えとして、無償で活動するボランティアの方々に補償

#### ■年間保険料

死亡保険金	1,200万円	1,800万円
基本タイプ	A 300円	B 450円
天災タイプ (地震・噴火・津波)	天災A 460円	天災B 690円

### 2 福祉サービス総合補償

社会福祉協議会やその会員である団体が行う在宅福祉・地域福祉サービスにおける様々な事故に対する補償制度

### 3 ボランティア行事用保険

地域福祉活動の一環として日本国内で行うボランティアに関する行事における事故に対する補償制度

## 保育ボランティア養成講座の報告

平成26年1月21日・31日・28日・2月4日の4日間のカリキュラムで保育ボランティア養成講座を開講いたしました。

講座内容としては、子どもの発達心理・救急法・実技講習とドキュメンタリー映画「うまれる」の上映会を開催しました。

熱心な受講生の様子に講師の方々も更に深い講義内容となりました。受講生の中では既に保育ボランティアとして活動を始めた方もいますが、直ぐには活動が出来ない方もいらつやいます。この養成講座が受講生の皆さんのボランティア活動のきっかけとなる事を願っています。

講座開講にあたり保育ボランティア、鎌倉映画を観る会の皆様のご協力に感謝します。

