

かまくらボランティアセンターから

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こ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

年間保険料が以下の様に変更になりました。
詳しくはボランティアセンターまで



平成 24年度	年 間 保険料	基本タイプ	A	280円	B	420円
		天災タイプ	天災A	490円	天災B	720円

▼ 変更

平成 25年度	年 間 保険料	基本タイプ	A	300円	B	450円
		天災タイプ	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

地域包括支援センター 鎌倉市社会福祉協議会から

介護予防教室のご案内

～からだの声を聴いてみよう～

日々の中で感じる、身体の変化はありませんか？冷え、痛み、むくみなど・・・ 誰にでも起こりうる身体の変化に耳を傾けてみると、今日からできる体操があります。ぜひ、この機会に身体を見直し、体操を始めてみませんか？

日時：5月21日（火）13：30～15：30
場所：鎌倉市福祉センター 第1・2会議室
講師：薦野 郁子氏（介護運動予防指導員）
費用：無料
対象：市内在住の65歳以上の方
定員：30名
場所：持ち物：飲み物（水分補給用）、筆記用具



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。

日時：5月7日（火）
10：00～12：00
（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



お気軽にお立ち寄りください。

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。

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、鎌倉市がそれぞれの事業所に委託している仕事です。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。

●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

春の健康レシピコーナー

旬の食材で、旬の食物繊維やひじき、しらす、ヨーグルトは、鉄分やカルシウムたっぷりです。
体にたまった老廃物を出して健康な腸と体づくりにお役立て下さいね。

◎箸がすすむ春の定番おかず 竹の子と鶏の甘酢煮

材料（2人分）

鶏もも肉 200g
茹で筍 200g
絹さや 6本
又はスナップエンドウ等
水 150cc
A { 酒 大さじ1
酢 大さじ1
砂糖 大さじ1
醤油 大さじ1
サラダ油 小さじ1



作り方

- 1 鶏肉と筍は一口大の乱切りにする。
- 2 鍋にサラダ油を入れ、鶏と筍を炒める。
- 3 ②に水とAの調味料を入れ煮る。
煮立ったら落としぶたをして中火で汁がなくなるまで煮込む。
- 4 器に盛り塩茹でした絹さやを飾る。
イチオシ *朝ぼり筍のオープン焼き*
筍の先端を斜めに切り落としてから、中央の裏表に切り込みを入れる。筍にアルミホイルを2重に包んでから230度のオープンで40～50分程焼く。
ほっくりとそのままでも美味しい。スライスしてわさび醤油も良い。

◎カルシウムがたっぷり 鉄骨サラダ

材料（2人分）

釜上げしらす 20g
芽ひじき（乾燥）8g
きゅうり 半本
にんじん 20g
ホールコーン 20g
A { プレーンヨーグルト大さじ1
マヨネーズ 大さじ1
醤油 小さじ1弱
ごま油 小さじ1弱

作り方

- 1 芽ひじきはさっと洗いボウルに入れ、かぶるぐらいの熱湯を注ぎ、ラップをびっちりとかぶせ、柔らかくならざるに上げ、水気をきり、冷ます。
- 2 しらすはさっと湯通しして冷ます。
- 3 きゅうりとにんじんはせん切りにし、にんじんは柔らかくなり過ぎないように加熱する。
- 4 ①～③が冷めたら、ボウルに入れ冷蔵庫で冷ます。
- 5 食べる直前にAを混ぜ、器に盛り、コーンを散らす。

提供：鎌倉市食生活改善推進団体 若宮会（食育ボランティア募集中です。）
問合せ先☎（32）3136 渡辺まで



老人センター

講座

【名越】名越やすらぎセンター 申込み：(25)1188

◆「鎌倉」「薪能」など鎌倉生まれのバラを育てる～四季を通して仲間と咲かせる優美なバラ～ 講師（鎌倉文学館 バラ園管理者） 荒 省三氏

日時：5月21日、9月3日、11月5日、平成26年2月18日 全4回
いずれも火曜日 13：30～15：00

場所：名越やすらぎセンター 1階 大広間

内容：鎌倉生まれのバラ5種をグループで育て、四季を通して手入れの方法を学ぶ。

1回：5月花後の手入れ 2回：9月秋剪定

3回：11月花後の手入れ 4回：2月冬剪定と植え替え

対象：市内在住60歳以上の方 全4回受講可能で1年間バラを育てられる方に限る
費用：無料 定員：15名（先着順）

【今泉】今泉さわやかセンター 申込み：(45)4611 全講座の受付は5月1日から

◆1 健康講座「ポールを使ってエクササイズ!!新緑の鎌倉湖周辺を歩こう」

日時：5月8日、15日 いずれも水曜日 10：00～11：30

場所：今泉さわやかセンター大広間・鎌倉湖周辺

内容：新緑の風景を楽しみながら、ポールを使い、正しい姿勢を保ち足腰のバランスと骨・筋群に刺激を与える効果的な運動を学びます。

対象：市内在住の60歳以上の方

費用：無料 定員：15名（先着順）

希望者の方には講座終了後、今泉さわやかセンター体験として職員がセンターをご案内します。
※お風呂や健康器具など体験出来ます。（無料）

◆2 専門講座「誰でも出来る!手作り小物入れ教室」 講師 牧野 利作氏 他

日時：5月16日（木）10：00～15：00

場所：今泉さわやかセンター創作室

内容：自然の素材に親しみながら、手作りの小物入れを作ります。

対象：市内在住の60歳以上の方

材料費：500円 定員：16名（先着順）※お弁当をご持参ください。

◆3 健康づくり講座「はじめよう!グラウンド・ゴルフ体験教室」

日時：6月6日、13日、20日 いずれも木曜日 10：00～11：30

場所：今泉さわやかセンター健康広場

内容：ルールが簡単で誰でも気軽に始められるグラウンド・ゴルフを体験。
緑に囲まれた広いグラウンドで体力、筋力の低下予防と元気な体づくりを行います。

対象：市内在住の60歳以上の方

費用：無料 定員：10名



読み終えた本をご寄付ください。

ご寄付いただいた本は、教養センター利用者協議会が、リサイクルバザー品として利用しています。
売上金は、教養センター利用者協議会が管理し、文化祭開催費用等に使用しています。

問合せ先 教養センター利用者協議会 電 話 （32）1221

住 所 鎌倉市笛田2-17-1

