

地域包括支援センター 鎌倉市社会福祉協議会から

鎌倉市介護予防教室

「怪我をしにくくなるように筋肉を鍛えよう！」

身体を正確に丁寧に動かし、インナーマッスルを鍛えるピラティスをこの機会に体験してみませんか？

「ピラティス」とは、ドイツの看護師、ピラティスが兵士のために考案したエクササイズです。

身体全体のバランスを整えインナーマッスルを鍛える効果があります。

沢山の負荷や回数ではなく、丁寧に正しく効率よい方法を学びます。

日時：平成27年11月19日(木) 10:00~12:00

場所：鎌倉市福祉センター2階 会議室

講師：高橋 智美氏 (PHIピラティスマットインストラクター)

定員：20名 費用：無料

対象者：市内在住で概ね65歳以上の方

持ち物：動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物

ティールームのご案内



懐かしい「紙芝居」を一緒に楽しみませんか。

参加自由(60歳以上の方)ぜひお越しください。お菓子、飲み物をご用意していますので、みなさんと楽しいひと時を過ごしましょう！

日時：11月11日(水)

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

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、ご相談もお受けします。

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。高齢者ご本人はもちろん、ご家族などから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。

- *ひとり暮らしを続けられるか不安
- *介護保険のサービスを利用したい
- *家に閉じこもりがちで気持ちがふさぐ
- *最近、足腰が弱ってきた
- *買い物など日常生活で少し不安がある
- *お金の管理や契約に自信がない
- *親が認知症かもしれない
- *家族の介護の仕方がわからない
- *最近、近所のひとり暮らしの高齢者を見かけない
- *その他、高齢者について気になることがある

たとえ、
ほんの少し



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

介護用品の相談・販売・レンタル

- ◆ 利用者の自立を助け、介助者の負担を減らすための介護・生活用品を取り扱っています。
- ◆ 福祉用具専門相談員が、お手伝いをします。



福祉クラブ生活協同組合

介護生活用品店 らくらく鎌倉

お問い合わせは ☎ 42-7254

鎌倉市台5-2-3 コア北鎌倉内1F



大船地区社会福祉協議会 60周年記念大会

住民と共に大船地区の福祉活動を推進して60年。これからも共に手を取って歩むこと、「あいさつでふれあいのまちづくり」を目指します。

平成27年11月14日(土) 鎌倉芸術館小ホール

入場 無料 開場 午後1時 開演 午後1時30分

記念講演：臨濟宗大本山円覚寺 管長 横田南嶺 老師

記念演奏：クール百音(女声合唱団) 問合せ (45) 7711

第22回 玉縄まつり

平成6年に“地域住民のふれあいを深めよう”との目的でスタートした「玉縄まつり」も今年で22回目を迎えます。

日時 平成27年11月14日(土) 10時~14時 雨天の場合、翌日15日(日)に順延

会場 鎌倉市立玉縄小学校 校庭・体育館

催物 模擬店、玉縄小学校児童による玉縄太鼓の演奏ほか、盛り沢山。

主催 玉縄まつり実行委員会

第27回横須賀三浦地区ふれあい広場の開催

開催 11月14日(土) 10時~14時

場所 横須賀市立総合福祉会館5階、6階、7階

(京急汐入駅またはJR横須賀駅下車 徒歩5分)

内容 横須賀三浦地区の障害のある方と地域の皆様との交流を目的としたイベントです。社会福祉施設等の模擬店や作業所の作品販売、ゲームコーナー等の各種アトラクション、ステージイベントなど盛りだくさんの内容となっています。ぜひ、ご参加ください。

※お車でのご来場はご遠慮ください。

問合せ先 ふれあい広場実行委員会事務局(三浦しらとり園内) 担当：山田

電話 046(848)5255 FAX:046(848)5258

第40回 横須賀三浦地区障害児者ふれあい作品展

開催 平成27年11月10日(火)~平成27年11月13日(金)

時間 10時~20時(最終日のみ18時終了)

場所 ショッピングプラザ横須賀 2階 センターモール 〒238-0041横須賀市本町2-1

内容 横須賀・三浦地区の施設作業所に通われている皆が作った作品の展示や販売を行います。

問合せ先 横須賀市福祉援護センター かがみ田苑 担当：雑賀(さいが)

電話 046(849)5340 FAX:046(849)5643

催事用備品貸出しの終了

鎌倉市社会福祉協議会では催事用備品の無料貸出しを行ってまいりましたが、機材の老朽化や故障・破損により市民の皆様への貸出しに支障が出ていることから、次の表にある催事用備品の貸出しを今年10月31日受付分で終了することと致しました。

これまで利用されてきた皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解をいただけますようお願い致します。

貸出し終了する催事用備品 大テント・焼きそば台・焼き鳥機
(10月31日受付分をもって終了) 椅子(室内・屋外用)・長机

なお、ポップコーン機・綿菓子機・寸胴鍋・大型コンロ・小テント(3張)はこれまでどおり貸出しをします。

12月1日から車椅子貸出し期間を変更します

鎌倉市社会福祉協議会では車椅子の貸出し期間を3カ月間としていましたが、適切な管理や、次の利用希望者等への対応から、12月1日から貸出し期間を1カ月に変更させていただきます。なお、特別の事情がある場合に限り、期間を1カ月間延長することができます。

入居施設をお探しの方へ

自宅で住み続けることに不安や困難を感じた時、第2の我が家として移り住んで頂きたい、住宅型有料老人ホームです。その方らしい生活を送っていただけるよう、スタッフが日常生活をサポートします。



お問い合わせは

☎0467-42-6810

福祉クラブ生活協同組合

有料老人ホーム コア北鎌倉