

## 鎌倉市地域包括支援センター掲示板

### 「介護予防教室」「家族介護教室」をご紹介します!

日頃の健康づくりへの取組みが、いきいきとした生活の第一歩です。  
また介護者の交流の場を提供したり、介護に関する情報・知識を得て、  
無理なく介護を続けるコツも伝授いたします。

ご家族やご友人と一緒に  
楽しく参加しましょう!!



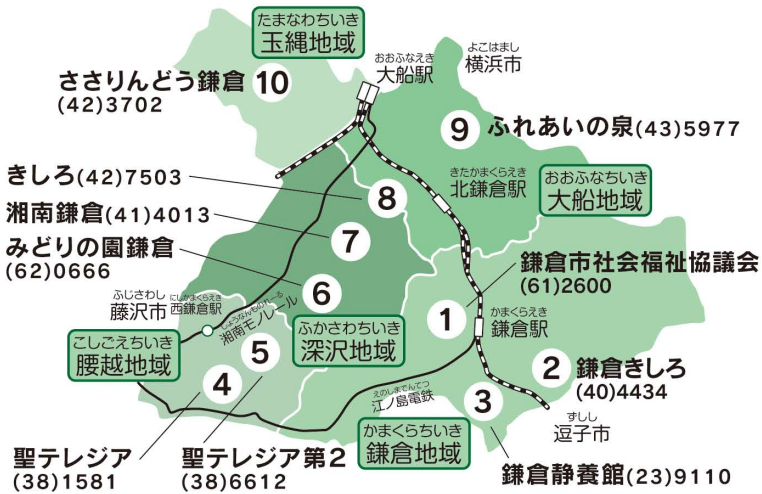
#### 〔教室の説明〕

| 教室名    | 対 象               | 内 容             |
|--------|-------------------|-----------------|
| 介護予防教室 | 市内在住の65歳以上の方      | 健康作りのための運動・脳トレ等 |
| 家族介護教室 | 市内在住、在勤で介護に関心のある方 | 介護知識・技術等や介護者交流  |

#### <地域包括支援センターの行事予定>

| 日 程       | 時 間         | テーマ                                     | センター名  |
|-----------|-------------|-----------------------------------------|--------|
| 11月18日(水) | 10:00~12:00 | 家族介護教室「体の健康チェック 血管年齢と骨密度について～骨密度測定の実施～」 | ふれあいの泉 |
| 11月21日(土) | 13:30~15:00 | 家族介護教室「健康いきいきストレッチ」                     | 鎌倉静養館  |
| 11月25日(水) | 14:00~15:30 | 家族介護教室「知っておきたい高齢者の住まいについて」              | 鎌倉きしろ  |

※教室のご案内は、随時「広報かまくら」に掲載されていますので是非ご覧下さい。  
詳細等は、直接担当の地域包括支援センターへお問い合わせ下さい。



## 住まいにお困りの方の相談窓口

高齢、障がい、外国籍、子育て世代、低額所得などで住宅確保が難しい方々への相談窓口を開設しています。入居に向けての住宅や福祉に関する情報などの提供のほか、入居後の生活についても支援いたします。

お問い合わせ:鎌倉市社会福祉協議会  
住宅確保要配慮者相談窓口 居住支援担当  
電 話:0467-23-1075

## 民生委員として大きな台風を経験して

昨秋鎌倉にも大きな被害をもたらした台風15号。二階堂では倒木、崖崩れや川の氾濫で道路が浸水したり、停電により冷房や冷蔵庫が使えなかったりとまだ暑い時期に辛い日々だった。

私たち三人の民生委員は、まず近所の高齢者の安否確認に回った。そして防災拠点になっている鎌倉宮で会合の上、要支援者名簿を確認し訪問することにした。鎌倉宮の休憩所が避難所として開設され、市役所から水や氷など物資の供給があったが、初めてのことで停電地域に行き渡るには結構時間を要した。市内の飲食店からお弁当の提供もありとても喜ばれた。また、顔見知りの若いママさんから「お隣のおばあちゃんに水を届けました!」「お隣さんは、娘さんのところに行かれていますよ」などの話が聞けてとても心強かった。

一番被害が大きかった崖崩れと倒木で道路が寸断された地区では、自治会役員と協力して隣家の庭からはしごをかけて食糧を届けに行ったりもした。

19号の時は前回の経験が教訓になり、自治会の防災本部が早く設置された。地域の方々も避難が早く、私たちも第二小学校、鎌倉宮の避難所の様子を見て回ることができた。

大きな台風を経験して、日頃からご近所で挨拶を交わす関係になっていれば、いざという時にも声をかけやすく、地域でのつながりを作っておくことはとても大切だと強く感じた。



二階堂地区 民生委員

## 成年後見制度についてご相談ください

対象: 鎌倉市在住の方やその親族の方

内容: 成年後見制度に関する相談 費用: 無料

職員による随時相談(社会福祉士)

平日 8:30~17:15 ※事前予約をお願いします。

弁護士・司法書士・行政書士・社会福祉士による専門相談

第4水曜日(変更の場合あり) 9:00~12:00

※1週間前までに予約 ※相談時間40分

電話: 0467-38-8003

鎌倉市成年後見センター

## 介護予防・日常生活支援総合事業(サービスB)について

鎌倉市社会福祉協議会では、介護保険法に基づいて鎌倉市が実施する介護予防・日常生活支援総合事業(サービスB)を支援しています。この事業は、高齢者が住み慣れた地域で自立した日常生活を送ることができるよう、住民主体によるサービス(趣味活動、交流、会食、体操等)を行う団体等に対し補助金を交付することにより、地域の支えあいの体制づくりを推進し、健康寿命の延伸や自立支援・重症化予防につなげることを目的とする事業です。

7月27日(月)に福祉センターにおいて本事業の運営者(7団体)を対象とした懇談会を開催し、コロナ禍における活動の状況について話を伺いました。



運営者懇談会の様子

4月に緊急事態宣言が出され、しばらくの間は活動を休止していましたが、現在は、少しずつ再開しており、再開にあたっては、感染予防をしっかりと行い、以前とは少し違ったスタイルで行っています。利用者からは、「また行きたい」「また来てほしい」といった声をいただいております。今後も細心の注意を払いながら活動していきたいとのことでした。

現在、本事業の住民主体によるサービスを行う運営者を募集しています。関心のある方は鎌倉市社会福祉協議会または鎌倉市高齢者いきいき課までお問い合わせください。

主な活動内容です。



訪問による  
生活支援

体 操

ランチ会

屋カラオケ

フォークダンス

健康麻雀

ピラティス

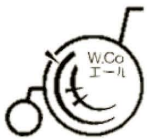
福祉クラブ生協

### 介護用品の相談・販売・レンタル

- ◆靴・靴下・杖などの販売とベッド・車椅子などのレンタルを行っています。
- ◆福祉用具専門相談員が、お手伝いをします。
- ◆鎌倉市指定収集袋をお届けします。(おむつのご相談もお受けします。)



工事不要  
室外用手すり



らく・らくく鎌倉

鎌倉市台5-2-3 コア北鎌倉内

☎42-7254

福祉クラブ生協



鎌倉家事介護W.Co「であい」

## メンバー募集

地域の皆で助け合いながら暮らしたい!

ヘルパーの資格の有無にかかわらず、一緒に活動してくれる方を募っています。お気軽にお問い合わせください

☎48-6933 鎌倉市台5-2-3コア北鎌倉

☎38-9011 鎌倉市大町1-17-2コア大町