

鎌倉市地域包括支援センター 掲示板(第5回)

「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、いきいきと生活できる第一歩です。
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65歳以上	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>

月 日 曜	テーマ	教室名	センター名
2 13 水	未病予防だ! ～体と脳の健康増進～	介護予防教室	鎌倉社協
3 7 木	高齢者の住まいの選び方	家族介護教室	みどりの園鎌倉
3 11 月	わくわく算数教室 ～さいころを作って考えよう～	介護予防教室	鎌倉社協
3 15 金	認知症を知って予防しよう!	介護予防教室	ささりんどう鎌倉
3 20 水	知っておきたい、お医者さんに聞く最期のとき ～家や施設等による看取りの違いと心構え～	家族介護教室	鎌倉静養館
3 22 金	PTによる腰痛予防体操	介護予防教室	ふれあいの泉

※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。



	包括支援センター名	電話番号
鎌 倉	①鎌倉市社会福祉協議会	(61)2600
	②鎌倉きしろ	(40)4434
	③鎌倉静養館	(23)9110
腰 越	④聖テレジア	(38)1581
深 沢	⑤聖テレジア第2	(38)6612
	⑥みどりの園鎌倉	(62)0666
	⑦湘南鎌倉	(41)4013
大 船	⑧きしろ	(42)7503
	⑨ふれあいの泉	(43)5977
玉 縄	⑩ささりんどう鎌倉	(42)3702



※地図の数字の番号は、上記一覧表の包括支援センター名の番号と一致します。

地域での支え合い活動を 生活支援コーディネーター (地域支え合い推進員)がお手伝いします!

鎌倉市社会福祉協議会では、平成30年1月から「生活支援体制整備事業」を鎌倉市から受託し、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるように、介護予防の推進と日常生活の支援策の整備を進める生活支援コーディネーターを市内5つの行政区画ごとに配置しています。



生活支援コーディネーターの役割

別名、“地域支え合い推進員”とも呼ばれている生活支援コーディネーターは、高齢者が日常生活を送るうえで「あったらいいな」と思うことや、「どんなことなら出来るかな」などを地域住民や地域包括支援センターと一緒にアイデアを出しあいながら、一つずつ地域の支え合いを形にしていって役割があります。

少子化と超高齢化の社会背景

2025年は、団塊の世代が全員75歳以上となると言われています。医療や介護のサービスが必要な方が激増する一方、支え手である若い世代の人口は減少しつつあります。今後、高齢者の生活上の困りごとを公的制度だけに頼ろうとすると保険料や負担金の増加やサービス自体の供給不足といった影響が出る言われています。



住民主体の地域支え合いが重要

こうした背景から、高齢者ひとりひとりが地域で生きがいや役割を持ち、体力と健康の維持を図る機会や、ちょっとした困りごとや不安感を解消する仕組みがますます求められています。そのため、ボランティアやNPO、民間企業、行政など様々な立場が連携し、住民主体の地域支え合いが重要になってくることは間違いありません。



介護予防・生活支援の更なる充実のために

たとえ介護が必要になっても住み慣れた地域で自分らしい人生を送ることができるよう、「住まい・医療・介護・介護予防・生活支援」が一体的に提供される「地域包括ケアシステム」と呼ばれる仕組みづくりが進められています。生活支援コーディネーターは、その中の「介護予防・生活支援」を更に充実させるお手伝いをするため、自治会・町内会、民生委員児童委員、地区社協の方々をはじめ地域住民と連携し、地域づくりを進めていきます。



福祉クラブ生協 介護用品の相談・販売・レンタル

- ◆靴・靴下・杖の販売とベッド・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。



←工事不要の
室外用すりすり



(おむつのご相談もお受けします。)
福祉クラブ生活協同組合
らく・らく鎌倉
☎42-7254
鎌倉市台5-2-3 コア北鎌倉内



福祉クラブ生協 手作りの夕食をお届けします

福祉クラブの食材を使った食事です。
月曜日から日曜日まで、ご希望の日にお届けします。
どなたでもご利用いただけます。
”ご飯・汁物は自分の好みで調理したい”方向けに主菜・副菜・副副菜のみの『おかず配食』を開始しました。是非、ご利用下さい。



詳しくはお問い合わせください。

食事サービスW.Co **キッチンがまくら**
鎌倉市台5-2-3 TEL.0467-47-8341