

『かがやくシニアの健康づくり講座』 ～はつらつ笑顔で筋肉積み立て体操～



平成三十年五月二十三日
(水) 徳洲会スポーツセン
ターがまくらにて、『はつ
らつ笑顔で筋肉積み立て体
操』を開催しました。
講師は徳洲会スポーツセ
ンターがまくら 篠原あゆ
美先生です。

鎌倉市

介護予防教室

湘南鎌倉便り

高齢者よろず相談所
鎌倉市地域包括支援センター

講座では、筋力ト
レーニングの重要性や
普段の生活の中で簡単
にできる体操を分かり
やすく説明され、運動
と認知トレーニングを
組み合わせた「コグニ
サイズ」をしました。
講座中、参加された皆
様が笑顔になり、「運
動が大切だと改めて
思った。」などのご意
見をいただきました。
地域包括支援セン
ター湘南鎌倉では、月
一回不定期、事前予約
不要・無料の公開講座
を開催しています。
どなたでもご参加く
ださい。



熱中症を予防しましょう！



① 熱中症を予防！

- ・喉が渇かなくても、こまめに水分・塩分をとる。
- ・暑くなくても、室内を涼しく、衣服の風通しをよく。
- ・外出時は帽子・日傘を用い、なるべく日陰に入る。



② こんな日は注意！

気温・湿度が高い、風が弱い、
急に暑くなった日、涼しい日が続いた後の日

温湿度計をチェック！



★十分な睡眠、バランスのとれた食事を取り
熱中症になりにくい身体づくりを！！

生活支援コーディネーターのご紹介

地域包括支援センターの職員と一緒に、皆様の地域や活動の場にお伺いします。
深沢地域を担当される佐々木さんよりメッセージをいただきました。

鎌倉市社会福祉協議会では、平成30年1月から「生活支援体制備事業」を鎌倉市より
受託し、5箇所の行政区ごとに生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）が
配置されました。深沢地域を担当させていただくのは佐々木妙子です。本事業は介護保険
制度の中に設置され、主に高齢者の介護予防や生活支援サービスについて皆様と考え、よ
り良い地域づくりのお手伝いをさせていただく役割があります。よろしくお願い致します。



第42号
夏号
鎌倉市
地域包括支援センター
湘南鎌倉
発行人責任者
宮谷清美
0467-41-4013



【担当地域】
山崎
梶原
(一丁目～五丁目)
寺分
(一丁目～三丁目)