

感染対策を行い、地域の方同士のつながりを【楽笑会】



コロナ禍で、地域の方同士のつながりも薄れがちです。その中で、今回は、感染対策を行い、地域の活動に取り組んでいる方々の会に参加させていただきました。山崎西町内では、民生委員さんが中心となり、町内会や老人会も協力し、昨秋、【楽笑会】を立ち上げました。



当日は、山崎北野神社の竹から作製された竹瓶に、地域の方から提供された花や南天を生ける、といった地域ならではの企画が催され、参加者は、お正月を彩る生け花を楽しんでいました(写真)。

楽笑会は、鎌倉市社会福祉協議会の〈近所の団らん助成事業〉を利用して運営されています。利用団体は随時募集中です。ご興味のある方は、鎌倉市社会福祉協議会(0467-23-1075)にご連絡下さい。

楽しく笑って過ごす、団らんのひと時

鎌倉市地域包括支援センター 湘南鎌倉便り

『鎌倉市地域包括支援センター湘南鎌倉』は高齢者のよろず相談所です。医療・介護・福祉に関するご相談がありましたらお気軽にお声かけください。

ストレッチを行って、体を温めましょう!



- ①両手を腰の後ろに回し、右手で左手首をつかむ
- ②左肩を下げ、息を吐きながら、頭を右へ傾ける
- ③右も同様に行う

令和二年十一月十八日、徳洲会スポーツセンターかまくらにて、家族介護教室を開催しました。「お家で体操」をテーマに、同センター教室長の篠原講師が、座位で気軽に行えるストレッチを紹介してくださいました。その中から、肩凝りにも効果のあるものをご紹介します。

ストレッチの効果

- ①血行促進による冷えの緩和や疲労回復
- ②副交感神経の働き増進によるリラックス

皆さんも、ストレッチや体操で体を温めましょう!



第52号
冬号

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)

地域の防災活動

【防災~自分で守る。自分たちで守る。】

市内の90%を超える町内会・自治会が自主防災組織を結成しています。

現在、自主防災連合深沢地区では、『深沢・富士塚小学校避難所運営マニュアル』を策定するため、地域の方々が毎月集まって、避難所の運営について話し合われています。

