

梶原山ネットワーク会議 事例発表会



令和四年六月十七日（金）
深沢行政センター三階ホー
ルにて、深沢地区連合町内
会主催、講演会・事例研究
会が開催されました。
発表者は、梶原山町内会
の前会長加藤様、米村様、
教養センター山本所長、鎌
倉市社会福祉協議会 佐々
木氏、地域包括支援センタ
ー湘南鎌倉 大郷職員の五
名でした。

事例発表に続き、パネル
ディスカッションが行われま
した。
主な内容は、梶原山ネット
ワーク会議が立ち上がった
経緯、二〇一九年二月から
会議でされた活発な意見交
換、地域の実情を把握する
為に行った情報や資源の分析
、高齢者へのアンケート、二〇
二〇年七月にまとめた、今、
梶原山で取り組める活動の
提言についてです。
取組の進捗状況を確認す
るため、今後は、三か月に一
回程度、会議を開催するこ
とになっています。
参加者は七十二名。参加
された方からは「発表の時
間が短く感じるほど良かつ
た」「いろいろ参考になった」
との感想が聞かれました。
地域包括支援センターは、
今後も住民の皆様、生活支
援コーディネーター、関係機
関と一緒に、より住み良い
環境づくりに努めてまいり
ます。

睡眠と健康

すっきり目覚める快眠法

- ・朝起きたらカーテンを開け、太陽の光を浴び深呼吸をする。（体内時計の調整）
 - ・朝食を食べよう。（消化器官が動き出し、一日の始まりを体全体に伝える。）
 - ・すっきり目覚めない時は、冷たい水で顔を洗う、熱めのシャワーを浴びるなど。
 - ・ストレッチやラジオ体操で気分もさわやかに。
 - ・飲酒は適量を就寝3時間前までに。
- ～規則的、活動的に一日を過ごし、良い睡眠をとり、健康を維持しましょう。～

深沢中学校 防災教室に参加しました！

令和4年6月2日（木）、地域の住民の皆様と一緒に、防災教室のサポートのため参加いたしました。

1年生は地域踏査、2年生は防災マップ作りをしました。地域踏査では、地域の住民の皆様から学区の危険個所の説明を受けながら、目的地まで歩きました。防災マップ作りは防災士と一緒に体育館にて1年生の時に地域踏査をした記憶を元にマップ作りをしました。

これからも、地域の皆様と一緒に、このような地域活動に参加させていただければと思います。

こんなときは地域包括支援センターへ

知って安心！在宅療養や介護のこと

令和4年9月29日（木）14:00～15:30

深沢学習センターにて開催予定です。

事前申し込み制。お申込み受付開始は9月1日（木）です。

～令和4年度鎌倉市家族介護教室を行います！～

お気軽にご参加ください。



地域包括支援センターは鎌倉市から委託された公的な相談機関です。秘密厳守のうえ、相談・支援にあたります。

鎌倉市地域包括支援センター 湘南鎌倉便り

高齢者・地域
よろず相談所

第58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）