

梶原町内会主催 『特殊詐欺』『介護予防』講座



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

安心して暮らせるように



開催の挨拶をされている
安田町内会長

令和五年二月十三日(月)、梶原町内会にて、特殊詐欺と介護予防に関する講座が開催されました。安田会長の町内の高齢者が今後安心して暮らせるようなテーマにしたい」とのご希望から『特殊詐欺』『介護予防』が二大テーマでした。雨の中たくさんの方がお越しくださいました。



介護保険事業所職員による体操

前半は『特殊詐欺』について、鎌倉警察署生活安全課の方から教えていただきました。内容は、特殊詐欺の発生状況や特殊詐欺の手口、被害に遭わないための注意点などでした。

後半は『介護予防』をテーマに株式会社ニッショ(福祉用具事業所)の方が、運動と認知課題(計算、しりとりなど)を組み合わせたコグニサイズを行いました。続いて地域包括支援センターみどりの園鎌倉、地域包括支援センター湘南鎌倉の職員が合同で感染症予防対策、抗原キッドの使い方、フレイルについて説明を行いました。

講座を終えて、電話が鳴ってもすぐに出ないで、留守番電話にメッセージを聞こう」早速、教えてもらった体操を家でやってみよう」などの感想をいただきました。

これから、地域の講座に参加させていただきますので、ぜひ、お声かけください。

正しい歩き方で、代謝を高めましょう！

姿勢と歩き方を良くすることで代謝や血行が促進され、便秘解消にも効果があります。週2回、1回30分程度で効果があります。

【正しい歩き方】

- ①姿勢：背筋を伸ばし、顎を軽く引く。視線はやや上向きに。
- ②歩幅：膝を伸ばして、大き目に。
- ③腕の振り方：手を軽く握り、肘を後ろに引く。
- ④着地：かかとから着地し、親指の付け根で踏み込む。
- ⑤呼吸：腹式呼吸がお勧め。息を吐き切るように。



季節を感じに、
散歩に行きましょう！

でかけよう！！
約30年続いているラジオ体操
～鎌倉中央公園～



中心となる方がラジオを持参します。毎朝(土、日、祝日も)、雨の日を除いて行われます。どなたでも参加可能です。山崎、寺分、少し遠い所で山の内、台、大船からも来られます。外出しやすい季節になってきましたので、皆さんとラジオ体操はいかがですか。

場所：農家風休憩所付近
時間：6:30～6:40



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。

第61号・春号
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)