

レーベンスガルテン山崎自治会 『みんなの居場所』



①みんなの居場所代表 大貫さん

令和7年3月15日開催の、レーベンスガルテン山崎自治会『みんなの居場所』が開催されました。『みんなの居場所』は代表・町内会役員 大貫さん(写真①)が、全戸賃貸で住民同士の関係が希薄になりやすいことや、近隣におしゃべりのできる喫茶店が少ないことから、自治会や民生委員中本さん達の支援を受け、立上げ・運営されている居場所です。

毎月第3土曜日13時15時集会所を開放。参加された方は、手作業、読書、おしゃべり。子供達は、折り紙やゲーム等、思い思いの時間を過ごします。



② 居場所の様子

子供達の夏休みに開催される寺子屋や、年数回開催されるイベントは好評です。この日の参加者は、刺し子や読書をなさっていました(写真②)。

大貫さんは、気持ちが沈み孤独を感じる時、ここに居ることで、人との繋がりや安心感もてるような場にしたと仰っていました。

「一人暮らしなので、ここで人の声の温かさを感じるとの言葉から、参加者にとって大事な場所になっていることがわかります。」

繋がりがや安心感がもてる居場所に

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

フレイル予防の3つの柱

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の状態を指します。フレイルは老化を促進しますが、予防を行うことで、老化を防ぐことができます。『みんなの居場所』のような居場所への参加は、大事なフレイル予防の一つです。

フレイルを予防し
健康長寿を目指し
ましょう!



栄養

- ・バランス良く食べる
- ・噛む力・飲み込む力を保つ

運動

- ・歩く機会をもつ
- ・隙間時間で運動

社会参加

- ・積極的な外出
- ・交流機会をもつ

こんなときは地域包括支援センターへ

～運動を始めたい・おしゃべりをしたいけど、どこに行けば良いの?～

地域包括支援センターでは、介護予防のための教室やサロン等の情報を、地域の皆さまのニーズに合わせ提供しております。また、深沢地区生活支援コーディネーター塚田さんと協力し、体操やサロン等の自主グループ立上げや運営のお手伝いしております。お気軽にお声掛けください。

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。秘密厳守の上、相談・支援にあたります。

第69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)