

地域でつながる 『オレンジカフェ(認知症カフェ)』

- ③ グランダ深沢・鎌倉
認知症カフェ
(0120-0213715)
毎月第4土曜日10時
施設にて開催
要予約・参加費無料
- ② 和の会オレンジカフェ
(46-82333)
随時・事業所にて開催
参加費無料
- ① ザガレージカフェ
(53-7077)
毎月第3月曜日10時
店舗にて開催・予約不要
飲み物代がかかります。



①ザガレージカフェ



③グランダ深沢・鎌倉



②和の会

オレンジカフェは、認知症について知りたい・話したい人の集いの場です。認知症の方に限らず、ご家族、地域の方、介護や福祉の専門職など、どなたでも気軽に集え、交流できます。深沢地域には3か所のオレンジカフェがあります。ぜひお近くのカフェにお立ち寄りください。

認知症の方への支援の動きとともに、地域の方の関心も高まっており、オレンジカフェは、市内で14か所にまで増えています。認知症に関わる活動がしたい方、オレンジカフェの主催にご興味のある方も、包括にご相談下さい。

深沢地域のカフェに出かけてみませんか？



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

『排泄』は毎日の健康のバロメータ

気持ちよく排泄することは、健康を維持する上でとても重要なことです。国際排便スケールの「ブリストルスケール」(下図表)は、便の観察に使うものです。まずはご自身の便のチェックからはじめてみましょう。

消化管の 通過時間 ↑ ↓ 非常に早い (約10時間)	非常に遅い (約100時間)	1 コロコロ便	硬くコロコロの便 (ウサギの糞のような便)	硬便
	↑	2 硬い便	短く固まった硬い便	
		3 やや硬い便	水分が少なく ひび割れている便	普通便
	4 普通便	適度な軟らかさの便		
	↓	5 やや軟らかい便	水分が多く 非常に柔らかい便	軟便
		6 泥状便	形のない 泥のような便	
		7 水様便	水のような便	

鎌倉市家族介護教室のご案内

『令和の終活セミナー』～身元保証の基礎知識～

- 【日 時】 令和7年7月22日(火) 14:00～15:30
- 【場 所】 深沢学習センター 第1集会室
- 【講 師】 老人ホーム紹介センター ロイヤル介護入居相談室 遠藤成幸氏
- ※お申込み受付開始は、7月1日(火) です。



参加費無料

定員:15名

予約制(※)

第70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)