



西鎌倉地区社会福祉協議会

※新たにロゴマークができました。

西鎌倉地区

# 社協だより

第60号

西鎌倉地区社会福祉協議会

発行日：令和6年4月1日

発行人：千代 美和子

電話：39-1525

地区在住 5,225 世帯  
(R5/8/20 現在)

- ・西鎌倉地区社協は、町内・自治会を通じてお支払いいただいた皆様の会費 200 円を基に活動しています。
- ・記事に関するお問い合わせは、記事内に記載した連絡先または発行人までお願いします。



西鎌倉地区社協ホームページ (<https://www.nishikama-syakyo.com/>)

特集 わが街の kokoro 強い味方マップ P2.P3⇒

「ふれあい給食」調理現場をのぞいてみましょう！

一人暮らしの  
高齢者等向け

## ふれあい 給食

ここに、まだ五目なます  
が入っていないわ

彩りよく  
インゲンを上！



月2回、手作りのお弁当を届けています。このお弁当は、どのように作られているのでしょうか？

腰越学習センター調理室で、お揃いの割烹着と三角巾を着けた10数名のボランティアが、水分補給をしながら調理していきます。2時間半の勝負です。

お弁当の届け先の笑顔を思い浮かべると、気合が入ります。大鍋に出来上がった料理を、おかずカップに分け、調理台に並べられた100食以上のお弁当箱に手際よく詰めていきます。

地区ごとの数に献立表をセットしたお弁当が並ぶ頃、温かいうちにお届けしようと次々と民生委員が受け取りに来ます。1・2月は、手広中学校の生徒さんのお便り・クラフト部の作品・3Dプリンターで作った箸置きが添えられました。



今日も、無事終わり お疲れさま！

### 調理ボランティア募集中



お弁当のお届けは毎月第2・第4木曜ですが、調理のお手伝いは年4回程度 13:00～15:30です。ふれあい給食のお弁当100食を作り上げる達成感！一緒に味わいませんか。

問合せ

☎ 39-1525 (チシロ)

### おしゃべりカフェ『だんだん』 問合せ：090-4227-6566 (渡邊)

モノレール西鎌倉駅近くの「中国茶 茶風」にて、奇数月に開催しています。毎回、音楽や体操等の様々なイベントを企画して、賑やかに楽しんでいただいています。西鎌倉地域の主に高齢の方が誘い合ってお参加くださっていますが、若い方や地域外の方も大歓迎です。スタッフには、医療や介護の専門職や包括支援センター職員もいるので、おしゃべりの合間に様々な相談事も承っています。4名限定ですが、フットケア専門看護師による巻き爪のケアや、スマホの個別相談会もあります。爪切り以外は予約不要ですので、ぶらっと立ち寄ってみませんか？



### Christmas Afternoon Live

2023年12月17日(日) 鎌倉山集会所



市社協のかまりんとふたりサンタが登場！ピンゴゲームを楽しみ、ジャズシンガーの福島ミサトさんの歌声を堪能しました。

鎌倉山

### Sakura Jazz Live

開催  
予定

再び福島ミサトさんのジャズを桜の中で聴きましょう。

3月31日(日) 18:00～ 参加費 500円

ワンドリンクおつまみ付

@鎌倉山集会所

申込は西鎌倉地区社協

HPから



# わが街のkokoro強い味方マップ 第2弾

～誰でも参加できる  
サークルとサロンde体操  
講師陣の紹介～



西鎌倉地区には気軽に楽しめる様々なサークル等が存在します。今回はその一部を紹介します。健康増進のため・知的好奇心を満たすため・新しいことにチャレンジしたい・仲間を作りたい……いろいろな目的があると思います。気になる会があったら、ふらっと参加してみたいかがでしょう。

西鎌倉地区社協が主催するサロンde体操の魅力的な講師の皆さまもドーンとご紹介！



## 運動系

### 鎌倉ラジオ体操さわやか会

毎朝6時30分から楽しく体操しています

場 所 龍口明神社 **4**

連絡先 小野 ☎ 32-6390

ひと踊りした後のおしゃべりを楽しみます

### 郡上踊りの会

場 所 手広西公会堂 **7**

日 時 土曜 月2回 / 13:30 ~ 15:00

連絡先 井上 ☎ 32-3709

高齢者の健康作り、介護予防の為に体操・ヨガ・自彊術（空きがあれば入会いただけます）

### 元気まんぶく会

場 所 さらら腰越学習センター **1**

腰越なごやかセンター **2**

日 時 火曜 月3回 / 9:30 ~ 10:45

連絡先 平尾 ☎ 32-2519

体を動かしてスッキリしよう！

### サロンde体操

場 所 腰越なごやかセンター **2**  
西鎌みんなの家 **3** 工房ひしめき **9** …他

日 時 毎月第1・第3木曜 / 10:30 ~ 11:30

連絡先 大須賀 ☎ 91-1115

## 文化系

### 鎌倉ウェストサイドシアター

演劇・朗読・読み聞かせ

場 所 西鎌みんなの家 **3**

日 時 毎週土曜または日曜

連絡先 高森 ☎ 080-4138-4701 (ショートメールで)

懐かしい歌をご一緒に！どなたでも歓迎！

### 混声合唱団 グリーンエコー

場 所 さらら腰越学習センター **1**

日 時 木曜 月2回 / 14:00 ~ 16:00

連絡先 河野 ☎ 31-4372

### ジャズを歌う会 (Love&Peace)

ジャズスタンダードを主に、ピアノ生演奏で楽しく歌います

場 所 さらら腰越学習センター **1** …他

日 時 月2~3回 / 12:00 ~ 15:30

連絡先 福島 ☎ 39-1002

# サロン de 体操

私たちと一緒にストレッチや軽い体操をして、いつまでも若々しく健康に過ごしましょう。みなさんのご参加をお待ちしています。

問合せ：91-1115  
(大須賀)

- ◆日時：毎月第1・第3 木曜日  
10:30～11:30
- ◆会場：西鎌みんなの家、  
腰越なごやかセンターなど

## 加藤たき子さん (リフレッシュ体操)



鎌倉生まれ、東京都あきる野市在住。障がい者水泳指導もやっています。  
無理せず楽しく、心と身体をリフレッシュするクラスです。  
生涯青春めざしましょう！

## 黒田智美さん (100歳まで元気で)



いちばんの特徴は骨盤底筋体操です。ストレッチ、筋トレ、有酸素運動、口腔ケア体操、脳トレなど「頭のとっぺんから足先まで」無理なく楽しく動かします。

## 高橋亜紀さん (からだほどこまループエクササイズ®)



介護予防運動のクラスです。オリジナルバンドを使用して筋トレやストレッチを行うほか、参加者同士のコミュニケーションを高めるレクリエーションも行います。  
<https://loopexercise.jp>

## 廣瀬洋子さん (笑顔で筋トレ！)



年を重ねたからこそ必要な運動であるストレッチ、筋トレ、姿勢づくり、脳トレを楽しく効果的に安全に行います。運動の楽しさに気づいていただけたらと思います。

## 山下真由さん (やさしいヨガ)



参加された方がご自身と向き合い、無理なく気持ちよく身体を動かし、呼吸を深められることをめざすヨガです。はじめての方、運動が得意でない方も、ご参加下さい。

## 渡部優美子さん (椅子でちょっとヨガ)



椅子に座ったままでもできるヨガを基本としています。おうちでもできる簡単なヨガストレッチや簡単な呼吸法、頑張りないように動くポイントを交え、ゆっくりと動いていきます。

## 子ども・乳幼児

### こそだてひろば

乳幼児親子の居場所	
場所	西鎌みんなの家 3
日時	毎週金曜 / 10:00～12:00
連絡先	☎ 32-8637 (担当: 大迫)

### 主任児童委員による子育てサロン

### 西鎌倉ぽっけ

場所	西鎌みんなの家 3 手広東公会堂 8 鎌倉山集会所 10 …他
日時	原則月2回 / 10:00～11:30
連絡先	鎌倉市生活福祉課 ☎ 61-3958

### ひなたぼっこ

学校になじめない子と保護者の支援	
場所	西鎌みんなの家 3
日時	毎週金曜 / 10:00～13:00
連絡先	☎ 32-8637 (担当: 小山・西居)

### 放課後 かまくらっ子 にしかまくら

未就学児と保護者の居場所 & 小学生の放課後の居場所 (小学生は事前登録が必要) ※未就学児の利用に関してはお問い合わせください	
場所	放課後かまくらっ子にしかまくら 6
連絡先	☎ 31-3010

## その他

### おしゃべり カフェ 「だんだん」

皆でおしゃべりしたり、医療、福祉の専門家に気軽に相談できます	
場所	茶風 5
日時	奇数月第3日曜 / 13:30～15:00
連絡先	渡邊 ☎ 090-4227-6566

### つながり食堂 みんなのいえ

誰でも食べに来られる地域食堂 (昼食: 子ども 200円 / 大人 400円)	
場所	西鎌みんなの家 3
日時	毎月第2土曜 / 開催時間は問合せください
連絡先	☎ 32-8637 (担当: 西田)

### やんちゃ食堂

食事をしながら楽しく過ごしてもらおう、地域のふれあいの場 (3歳以下: 無料 / 4歳以上20歳未満: 200円 / 20歳以上: 400円)	
場所	手広東公会堂 8
日時	毎月第4土曜 / 12:00～17:00 (最終受付 16:30)
連絡先	田中 ☎ 090-7210-5301



© まつながさとみ



# 地域活動のご紹介



## 西鎌倉地区町内・自治会連合会 (略称・西鎌倉連合)

昨年11月23日、西鎌倉小学校で4年ぶりにふれあい広場が開催され、1500人を超える参加者で賑わいました。模擬店等は地域の店舗やボランティア団体が、運営は町内・自治会が担いました。防災訓練のゲームには大勢の子ども達が参加し、防災用無線機を楽しみました。反省も踏まえて、次回に向けて準備をしていく予定です。

## 西鎌みんなの家

昨年7月より第2土曜日に開催している「つながり食堂 みんなのいえ」は、誰でも自由に参加してワイワイ食べよう、というコンセプトで始めた地域食堂です。火水金は自由に館内で遊べる日。様々な教室や企画も充実しています。ボランティアも随時募集中!

### 《西鎌みんなの家》

住所：津西 1-16-36  
電話：32-8637 Webサイト：<https://24minna.org>  
メールアドレス：[info@24minna.org](mailto:info@24minna.org)  
開館時間：自由利用/火水金 10:00~17:00  
貸切利用(有料)及びピアノ利用は Web サイトにて確認をお願いいたします。



## 第十区民生委員児童委員協議会

「昔あそび」4年ぶりに開催!

11月23日ふれあい広場で、PTAによる校内イベントの「昔あそび」を青少年指導員・高齢者団体といっしょにお手伝いしました。12月にも1年生の授業として開催され、同様にお手伝いしています。子ども達にとっては昔の遊びではなく、日常では珍しい遊びとして竹トンボやお手玉・囲碁・将棋等を楽しんでいました。子ども達は昔あそびが大好きです。昔あそびを知っている方、一緒にイベントに参加しませんか。お問合せは(チシロ ☎ 39-1525) まで

## 地域包括支援センター 聖テレジア第2

鎌倉市から委託を受けた、主に高齢者に関する総合相談窓口です。皆さんの周り的高齢者や障がい者、介護している方々についても是非当センターにご相談ください。(相談無料。秘密厳守)



### 《西鎌倉地区地域包括支援センター 聖テレジア第2》

住所：津 602-184 (御所ヶ丘住宅地内)  
電話：38-6612  
開館時間：月曜日から土曜日 8:30 ~ 17:00



## 西鎌倉地域教育懇話会

地域ぐるみで子どもを見守る意識を育てようと、年4回集会の場を設けて、学校の現状、子育てや教育に関する話題等をもとに感想を述べあい、親睦を深めています。

最近の活動状況は

- ・令和5年7月西鎌倉小学校、手広中学校の先生をお招きして、「模擬授業」を行っていただきました。世代を超えた授業内容に皆感心至極でした。
- ・同11月は講師に谷口恵子さんをお招きし、「最近話題のAIと友達になろう」というテーマで講演いただきました。その後谷口さんの手ほどきで実際にChatGPTを使ってみました。こうした道具がもたらす未来、又活用のあり方や教育に及ぼす影響などについて活発に話し合いました。

連絡は 080-5467-8701 日高まで <https://blog.goo.ne.jp/nisikamakonwa>

## 腰越なごやかセンター

今年の4月で、開設8年を迎えます。市内在住60歳以上の方に、健康的に過ごしていただくための施設です。「カラオケ体操」「囲碁ボール」「ふまねっと運動」など健康づくり講座、多世代交流事業を毎月開催。入浴、囲碁・将棋などの趣味、マッサージ機・健康器具のご利用。月4回保健師の健康相談も行っています。

### 《腰越なごやかセンター》

住所：津西 1-7-7  
電話/FAX：31-0800  
開館時間：9:00 ~ 16:00 (年末年始、設備点検日を除き、毎日開館)

送迎バス運行中

## 青少年指導員連絡協議会

県と市の委嘱を受けた令和5年度の活動

- 凧揚げ大会・子どもキャンプ
- 中学生作文コンクール等
- 広町緑地のホテル観賞やクリスマスリース作り
- 小学校生活科授業の昔あそびなど

次年度はヨットの乗船体験も検討しています。

子どもたちと一緒に活動できる方募集中!

[問合せ先]  
090-2414-4663  
(石塚)



## シニアライフ

### ●西鎌倉山親寿会

昨年11月に地域内公園にて4年ぶりに芋煮会を開催、近郊住民の方も交え、賑やかな会となった。来年以降も継続予定。皆様の参加を期待しています。

### ●西鎌倉福寿会

毎月高齢者サロンを開催、昨年11月には関心の高い「終活」について、特に「老い支度と墓じまい」等のセミナーを開催した。

### ●手広喜楽会

昨年9月、3年ぶりの「敬老の日・誕生会」を開催した。暫くぶりに会えた会員も多く、カラオケ・ビンゴゲーム・

舞踊等で大いに楽しんだ。誕生会は今後も年3回ペースで開催する予定。尚、地域の公園清掃等は継続して行っている。



## 放課後かまくらっ子 にしかまくら

小学生だけでなく、就学前のお子さまと保護者の方も西鎌倉小学校開校日の午前中などにご利用いただけます。月に1回程度イベント(これまでに『手形・足形アート』『布バックにクレヨンで絵を描こう!』等)を開催していますので、ぜひ遊びにいらしてください。詳細は市のHPをご覧ください。お問合せください。(小学生は事前登録が必要です)

住所：津 1069 (西鎌倉小学校敷地内)  
電話：31-3010

開所時間：月～金 …10:00 ~ 19:00  
土 …… 8:30 ~ 17:30

休所日：日祝日、年末年始(12/29~1/3)  
来所の際は事前にご連絡ください。  
(駐車場・駐輪場はありません)



## 編集後記

コロナもどうにか収まり家族揃って迎えた楽しい正月も、元旦の能登半島地震、二日の飛行機事故で雲散霧消。早いものであれからもう三月。それでも月辰は成功や発展の象徴、きっとよいこともあると信じています。(村田記)

## 広報担当

- ・田中 栄子
- ・中西 一郎
- ・角田 恵美
- ・村田 譲二
- ・渡邊 夕雅