

やまもも

題字の「やまもも」は温暖な海岸域によく育つ常緑樹。千年に及ぶ古木も珍しくないとされ、その青々と力強い樹勢にあやかって命名された。

第85号

2018年8月3日発行

発行

みらいふる鎌倉
(鎌倉市老人クラブ連合会)
発行人:大村貢雄 編集長:柏木浩志
☎0467-61-3930
http://www.miraihuru-kamakura.com/
(ホームページがリニューアルしました)
制作協力:タウンニュース社

みらいふる鎌倉

鎌倉市老人クラブ連合会が旧来イメージを刷新するため、2007年に全国公募によって決めた名称。造語の「みらいふる」には「明るい未来の光が降り注ぐ」という思いが込められています。2017年10月に会の正式名称になった。68クラブ約3500人(2018.4.1現在)。

みらいふる鎌倉情報チャンネル

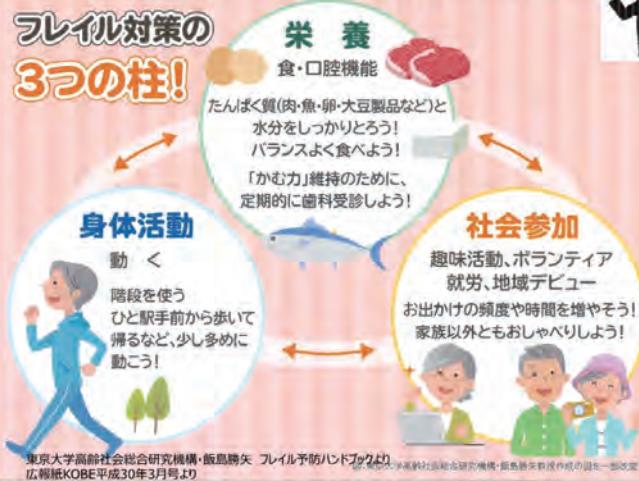
鎌倉 元気のススメ!

J:COM湘南(11ch)で放映中

月曜 7:30~12:30~/15:15~/20:10~
火曜 7:30~12:30~/15:15~/20:10~
水曜 7:30~12:30~/15:15~/20:10~
木曜 7:30~12:30~/15:15~/20:10~
金曜 7:30~12:30~/15:15~/20:10~
土曜 9:10~12:30~/15:15~/20:10~
日曜 9:10~12:30~/15:15~/20:10~
※特番等の際は休止となる場合があります

写真「海蔵寺ノウゼンカズラ」
久保田隆彦さん撮影

健康長寿のための『3つの柱』



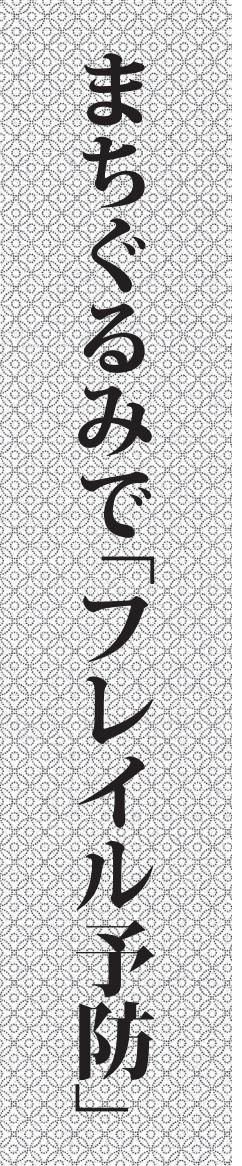
人は加齢とともに運動機能や認知機能が低下し、心身が虚弱になっていきます。この状態を「フレイル」といいますが、それを避けるために「毎日 体を動かしましよう」「よく嚥んでバランスのよい食事をしましよう」と言われると「そんなことは分かっています。でも、本当に毎日続け

「フレイル」を存じでしょうか。虚弱を表す「Frailty」をもとにした言葉で、健康と要介護の中間の時期を指します。その仕組みを知り、日々の生活を通じて予防することで介護を受けなくてすむように、いま全国さまざまな取り組みが行われ、注目を集めています。みらいふる鎌倉は7月10日、この考え方を提唱している東京大学高齢社会総合研究機構の飯島勝教授を招いた教養講座「なぜ老いる? ならば上手に老いるには—まちぐるみで取り組む「フレイル予防」」を開催しました。

まちぐるみで「フレイル予防」

東大・飯島教授講演

「人とのつながりが長生きに貢献」



【指輪つかテスト】を行った参加者(上)講演には松尾崇市長も参加し熱心に耳を傾けました。左下、「ぜひ鎌倉でもフレイル予防」と飯島教授

て1年先、2年先でも良好な状態を保つていけるでしょうか。フレイル予防には何より継続が大切です。それもみんなが同じことをするのではなく、それぞれの状態や個性に合わせた多面的な対応が望ましい。一人一人に気づきが必要です」と飯島教授は話します。一方で「フレイルになつても適切な対応をすること

NHK「ためしてガッテン」で飯島教授が示した4万9千人余のデータがありまます。①身体活動②文化活動③ボランティア・地域活動(動く)「社会参加(趣味活動・ボランティア・就労・地域デビュー)」を3つの柱に挙げます(表)。病や認知機能の低下といつくなる社会的な側面、うつ病や認知機能の低下といつくなる社会的な側面、うつ病や認知機能の低下といつくなる社会的な側面、うつ病や認知機能の低下といつくなる社会的な側面、うつ

した。長生きに最も貢献する人はとのつながりだといいます。講座の後半では、フレイル状態の簡単チェックが紹介されました。その一つが「指輪つかテスト」です。これは指で「輪つか」を作りふくらはぎを回んだ時に隙間ができるかどうかで要介護の入口とも言われる「サルコペニア(筋肉減少症)」の危険度が分かると

いうもの。筋肉のボリューム感を見るテストです。

また「栄養」「口腔」「運動」「社会性」の4部門11

の質問に答えるだけで、危

険度が分かる「イレブンチエック」も行われました。

さらに、市民が「フレ

イル予防サポート」となつ

て、地域ぐるみで行われて

いる各地の取り組みも紹介されました。飯島教授は集

会場から「鎌倉でもぜひやってほしい」という声があがっていました。

市も様々な事業

鎌倉市もフレイル予防の取り組みとして、みらいふるや自治・町内会の集まりに保健師などが出向き、健

康をテーマにしたミニ講座

や体力測定を行つていま

す。詳細は市民健康課

☎0467-61-3976へ。

司法書士法人

グリーンウイング
遺言書の作成・検認・執行

お気軽にご相談ください。

鎌倉駅東口 鎌倉市小町1-4-17 三九ビル2階
徒歩2分 ☎(0467)38-7511
受付時間 平日10:00~17:00 司法書士 池田忠広

スマート火葬 17万円~(税込)

海洋葬・樹木葬プランもご用意

株式会社SKS(鎌倉ファミリーグループ)
〒247-0061 神奈川県鎌倉市台2-6-9
365日24時間 ☎0120-889-594
お電話受付いたします

歯医者さんに行くことが困難な方へ

「訪問歯科診療」行います

問い合わせは ☎0467-38-8970(連携室)

KDA 鎌倉市台2-8-1「台在宅福祉サービスセンター」
休日急患・障害者歯科診療は ☎47-8119

あなたの町の葬儀式場

株式会社 鎌倉ファミリー

鎌倉ファミリーホール 大船斎場
大船駅笠間口 西友先 台 富士スーパー正面
☎0120-445-442

8月25日 鶴岡八幡宮で開催

鎌倉骨董祭

事務局 骨董R

☎0467(23)6172

年金で暮らせる
低額で安心 軽費老人ホーム

社会福祉法人 鎌倉静養館

全室個室、食事がおいしいと評判です

鎌倉市稻村ガ崎3-13-53

☎(0467)22-3245

漢方相談 承り中

回生薬 大町薬局

〒248-0007 鎌倉市大町2-9-13

☎0467-23-1234

FAX 0467-23-1235

安心・安全と快適生活をお届けしたい…

河野商事株式会社

本社 045-802-1139

県央支店 046-238-5400

LPガス供給・販売、家庭用・業務用電力販売、住宅機器、リフォーム

暮らしのお困りごと、光熱費の削減、解決いたします。

2018年3月31日をもちまして、富士山の天然水「スーパー・バナジウム富士」の取扱いを終了いたしました。

お客様に多くなご迷惑をおかけしたこと、心よりお詫び申し上げます。



バス旅。安心。快適。

江ノ電バス藤沢 ☎0466-55-1003

江ノ電バスは「貸切バス事業者安全性評価認定制度」の最高ランク「三ツ星認定会社」です。

江ノ電バス藤沢 ☎0466-55-1003

「教養講座」盛大に

多彩なテーマで800人参加

第54回みらいふる鎌倉教養講座が7月10日から13日までの4日間、鎌倉生涯学習センターで開催されました。



「のどピコ体操」に取り組む参加者(上)吉田さん(右下)と一龍斎さん

社交ダンスで交流

21回目となる「ふれあいダンスパーティー」が7月14日、深沢学習センターホールで開催されました。

みらいふる鎌倉のダンスサークルやダンス講習会の受講者を中心に、約80人が参加。華やかな衣装を身にまとい、タンゴ、チャチャチャ、ワルツなどを踊り、交流を深めました。

同サークルの代表を務める竹村三子さんは「健康のため、毎月練習していく限り。これからも楽しくダンスを続けていきたい」と笑顔で話していました。

次回のダンスパーティーは12月8日(土)、深沢学習センターホールで開催します。午後1時から。問い合わせは0467・322・3222(竹村さん)。



音楽に乗りダンスを楽しむらしいふる会員



菊池課長(左)からノートを受け取る柏木部長

自らの人生を振り返るとともに、自分に関する情報やもしもの時の希望、希望をまとめるのに役立つ「エンディングノート」。

みらいふる鎌倉では今年度、鎌倉市が作成したエンディングノート6000部

鎌倉市が作成した「マイ

エンディングノートを配布

市と協働で会員3500人に

エンディングノート」は、全18ページ。

第1章「わたしのこと」では、名前や生年月日、住所、本籍などの基本的な情報から誕生時、青春時代、学歴、職歴をメモするだけで、自分の人生を振り返る

とともに、現在の健康状態やかかりつけ医院なども記入することができます。

続く第2章は「もしもの時は」。病気になった際に告知や延命治療、終末医療、臓器提供を希望するのかどうか、また介護が必要となつた場合はお願いしたい人や介護を受けたい場所についても記すことができます。

第3章「エンディング

では、葬儀やお墓の希望、遺言書作成の有無について、第4章「大切な人たち」では、家族構成とともに、家族や友人へのメッセージを遺すことができます。

第5章では不動産や預貯金、生命保険、年金といった財産について、最後となる第6章では、高齢者に関する鎌倉市の相談窓口や、地域包括支援センターや、などを一覧として掲載しています。

で、いざ人生の幕引きをしようと自身の最期を誰かに執り行つてもらうことなどが難しくなっています。「人生100年」と言われる時代に最後まで自分らしく安心して生き抜くためにエンディングノートを活用してもらえたから」と呼びかけます。

話を聞いた柏木部長は「自分がどのような最期を迎えたか、葬儀はなかなか考えられないものです。が、エンディングノートをきつかけにこれまでの歩みを振り返るとともに、今後を考えたいかを考えたいかを考えたいと思います」と話していました。

エンディングノートについての詳細は市高齢者いき課0467・61・3889のく。

セレモニーホールときわ

大切な人の最後のひとときを心おきなくお過ごしいただけます

1日1組限定 プライベートセレモニー

鎌倉市常磐946-3(市役所通り) 古都 ときわ 検索

0120-76-1507

株式会社
新生葬祭



信頼と安心、地域密着の家づくり

有限会社
安齊工務店

大工さん(見習い可)募集中
0467-25-0422 鎌倉市坂ノ下2-19

安全・安心まちづくり

鎌倉防犯協会

鎌倉市由比ガ浜2-11-26 鎌倉警察署内

0467(25)7080

鎌倉古町歯科
KAMAKURA OMACHI DENTAL

歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科
【各種保険取扱/初診・急患随時受付】

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~13:00	●	●	●	—	●	●	—	—
15:00~18:30	●	●	●	—	●	●	—	—

※17:00まで

鎌倉市大町 4-1-7

0467-81-4488

http://www.kamakura.dental/

訪問診療受付中



鎌倉の家具、ソファー、革修理なら

Marukawa
Kamakura

- その他
- ジャケット
- かばん
- 北欧家具

思い入れのある家具を修理して使い続ける。車と同じように家具もメンテナンスをすれば一生モノとして、世代を超えて世界に1つだけの家具となると「まる革」は考えています。

キズ補修・染め直し料金一例(税別)

ソファーの擦れ傷補修(全体)・部分張替…4万円~
ダイニングチェア(布・革など)張替え…7千500円~1万5千円
ソファー・大型家具出張見積もり無料!

まる革 鎌倉 0467-38-1939

まずはお電話を
kawa-marukawa.com
鎌倉市津602-72 水曜定休 10:00-18:00

一般財団法人 鎌倉病院

ペインクリニック
診療はじめました

痛みでお困りの方は一度ご相談下さい
平日(月~金)のみ ※完全予約制

診療科目 整形外科・内科・麻酔科・リハビリテーション科
外来受付 月曜~土曜
休診 日曜・祝祭日・年末年始

皮膚科:申し訳ありませんが、現在休診中です。

診療時間 9:00~12:00、14:00~17:00
(受付時間 8:00~11:30 13:00~16:30)

鎌倉市長谷3-1-8(鎌倉大仏前)

0467-22-5500

http://kamakurahospital.or.jp

園児と遊び楽しく交流

若瀬平島春秋会を中心に

「小さい子たちと遊ぶの
何年ぶりかしら。楽しか
ったなあ」。そんな声がた
くさん聞こえました。

7月6日、地元の若瀬平
島春秋会を中心に、大船第
一地区とみらいふる鎌倉勢
一が力を合わせて、鎌倉勢
交流の場を立ち上げまし
た。その名も「みらいふる
デ」(幼稚園側の命名)
です。みらいふる側からは
25人が参加しました。

午前10時から約1時間、
折り紙・お手玉・けん玉・
紙飛行機・紙鉄砲・コマ回
し・積み木などのグループ
に分かれて、子どもたちと
一緒に遊びます。コマが回
り、紙飛行機が飛ぶと、子
どもたちから大きな歓声が
上がりました。



鎌倉女子大学幼稚部で開催された「みらいふるデー」の様子。
伊藤さんのピアノ演奏に合わせて歌う子どもたち

やまもも俳句&川柳

II 俳句 II 星野椿選

大山を下りて名代の冷奴

西鎌倉 長谷川正子(74歳)

穏やかに蓮は咲き分け神の池

岡本 小柳日矢満(84歳)

亡き母に私逢いたい懺悔録

寺分 市田恵子(87歳)

老いらくのデート仲良く墓参り

植木 渡邊邦昌(75歳)

II 川柳 II 本阿弥光敬選

大山を下りて名代の冷奴

西鎌倉 長谷川正子(74歳)

亡き母に私逢いたい懺悔録

会場では同じ境遇の人同士が、お茶を楽しみながらお互いに近況を報告したりおしゃべりしたりしながら開催しています。

上表参照。会場はギャラリー檜松(鎌倉市扇ガ谷1の7)で、参加費は無料(ただし、おやつ代実費として100円が必要)。

「参加した後はみんなちよびり元気になつて帰つていきます。『ほつと』ひと息つきにお出かけ下さい」と主催者。希望者は事務局☎0467・47・610・4033稻田さんへ。

講評:一句目は鎌倉五山の建長寺や円覚寺では托鉢も修行の一つ。読経の声に蟬の声が和していくように感じたとのこと。二句目はお豆腐が有名な大山ですが、登山の後に老舗の冷奴とは素敵です。三句目は鶴岡八幡宮の源平池の蓮は有名ですが、穏やかにという上句がいいですね。

講評:一句目は鎌倉五山の建長寺や円覚寺では托鉢も修行の一つ。読経の声に蟬の声が和していくように感じたとのこと。二句目はお豆腐が有名な大山ですが、登山の後に老舗の冷奴とは素敵です。三句目は鶴岡八幡宮の源平池の蓮は有名ですが、穏やかにという上句がいいですね。

改札口開くはずもなし診察券

大町 星野谷光夫(81歳)

亡き母に私逢いたい懺悔録

寺分 市田恵子(87歳)

老いらくのデート仲良く墓参り

植木 渡邊邦昌(75歳)

亡き母に私逢いたい懺悔録

寺分 市田恵子