

# さくら貝

ふだんのくらしのしあわせ

発行  
平成 30 年 9 月 1 日  
No.176 号  
逗子市桜山 5-32-1  
電話 046-873-8011  
info@zushi-shakyo.com



## 9月21日は世界アルツハイマーデー

国際アルツハイマー病協会が、9月21日を世界中で認知症のことを考え行動する日と定め、世界各地でそして日本でも様々な活動が行われています。

神奈川県では、昨年度、啓発のためのオレンジライトアップが神奈川県庁・江の島シーキャンドル（展望台）、大船観音など各所で行われました。今年も9月21日（金）に横浜駅・みなとみらい他、県内各所でオレンジライトアップ及び啓発イベントが開かれます。



オレンジライトアップされた神奈川県庁

## なぜオレンジ色？

認知症サポーターのオレンジリングで使われているように、オレンジ色は認知症のシンボルカラーです。果物の柿の色をイメージして選ばれました。オレンジ色は、明るさや楽しさを象徴している色で、前向きな気持ちや苦痛や不安を和らげる意味合いから、認知症の人と家族をあたたく支える社会の実現への願いがこめられています。



認知症サポーターのオレンジリング

### 逗子の支え合う活動

## おれんじカフェ（認知症カフェ）

認知症ご本人やご家族などが、ゆったり過ごせるカフェを福祉会館で開いています。ギター演奏で歌ったり、皆で作ったお野菜を調理したり、デザートを作ったり、麻雀をしたりなど、自由で安心できる場を作っています。

日時 毎月第3金曜日 14時～16時

場所 逗子市福祉会館

参加費 お茶代 100円

9月は21日(金)です

問合せ：中部地域包括支援センター  
TEL 046-872-2480



今月の

## ピックアップふくし CINEMA AMIGO



逗子市新宿にあるシネマカフェです。

9月のアルツハイマーデーの取組に共感され、9月の期間に映画館がオレンジライトアップされます。

また、9月を「認知症理解の月」にしたいと、監督が自らカメラを回し、記録してきたアルツハイマーの母との暮らしのドキュメンタリー映画「毎日がアルツハイマー1」を9月2日～8日、「2」を9日～15日、「ファイナル」を16日～22日に上映されます。

9月13日（木）10～12時には、地元支援団体が「映画館で認知症を知る DAY」として、上記2の放映と認知症の当事者及びご家族のお話を企画されています。（要予約）

逗子で唯一のオレンジライトアップと、身近で知れる場、足を運んでみませんか？

住所 逗子市新宿 1-5-14

電話 046-873-5643

## やってみよう！おうちでできる介護予防

### 有酸素運動ってなんだろう？

運動の強度があまり高くないウォーキングやジョギングなどを適度な時間行うことができる運動を「有酸素運動」といいます。

酸素を取り込む有酸素運動で糖質と脂肪を分解します。高脂血症、高血圧、糖尿病などの生活習慣病予防に効果があるほか、筋肉や脳の老化防止にも効果があると期待されています。

無理のない有酸素運動を楽しく続けると効果が大きく、毎週火曜日 15時からの福祉会館の認知症予防運動コグニサイズは、頭のトレーニングと有酸素運動を取り入れたプログラムで、大人気です。 逗子SWC

### 逗子の支え合う活動

## 健康うたごえ教室

問合せ：企画総務係  
TEL 046-873-8011

音楽療法士による、認知症の方も自由に参加可能なうたごえ教室です。懐かしの歌にあわせて楽しく歌いながらトレーニングしていきます。

終了後には「おまけコーナー」として、若年性認知症当事者の方による演奏と歌の会も行っています。

日時 毎月第1・3金曜日 10時～12時

毎月最終水曜日 15時～17時

場所 逗子市福祉会館

参加費 500円 ※9月は7日・21日・26日



## イベント・講座・催し

問合せ ☎873-8011

### 笑顔トレーニング健康顔ヨガ教室

日時：9月11日(火) 10～11時  
場所：福祉会館 500円  
持ち物：手鏡

### 健康絵画・書道クラブ

日時：9月10日(月) 10～12時  
場所：福祉会館 100円  
対象：絵画・書道に興味をお持ちの方  
どなたでも

### 合気体操

日時：9月6・13・20・27日(木)  
15～16時  
場所：福祉会館 無料

### 弁護士相談（予約制）

日時：9月28日(金) 14～16時  
場所：福祉会館 無料  
対象：日常生活に不安を持つ、障がい  
のある方やご高齢の方

### 成年後見相談（予約制）

日時：9月26日(水) 14～16時  
場所：福祉会館 無料  
対象：成年後見制度について知りたい  
方

## お知らせ

### ●逗子市協ご寄附の窓口「あゆむ銀行」

あたたかい善意のご寄託誠にありが  
とうございます

7月1日～7月31日現在（順不同・敬称略）  
○寄託金 3件 151,277円  
康楽、税理士・行政書士橋本智志、匿名  
○寄託品 2件  
大山育子（食料品）、増子俊雄（洗剤・  
靴下・下着）

### ●団体会員ご加入誠にありがとうございます

7月1日～7月31日現在（順不同・敬称略）  
＜団体会員＞  
一ノ沢自治会、みどり自治会、逗葉ろ  
うあ協会、鎌倉三浦地域里親会、おひ  
さま紙しばいや、桜和会、久木小学校  
区住民自治協議会、山の根親交會、逗  
子災害ボランティアネットワーク

## 市民まつり10・21

### 「ボランティア村バザー」物品寄付募集

＜お持ち込みの日時と場所＞

日時 9月3日(月)～10月1日(月) 8:30～17:00

\*土・日・祝日を除きます

場所 福祉会館 2階ボランティアコーナー

＜品物について＞

- ①食品…缶詰、瓶詰、レトルト食品、乾物、調味料  
\*必ず賞味期限内である事を確認してください
- ②日用雑貨（新品）…タオル、シーツ、石鹸、洗剤、傘、バッグ、  
エプロン
- ③食器類（新品） ④家電製品（新品）
- ⑤衣類 中古の場合は洗濯済み、ほつれ汚れのない物。着物、帯、  
和装小物（帯締め、帯揚げ）。靴は除外。

\*社協と逗子市ボランティア連絡協議会の共催バザーです  
問合せ：ボランティアセンター ☎046-873-8037

## 今月の福祉ニュース(p\_-)

### ちびっ子ママのためのリフレッシュ講座「陽だまりサークル」

日ごろ育児に追われるお母さん。

ほんの一時お子さんと離れて自分の時間を楽しんだり、友達を作れるような講座に参加してみませんか？  
イベントサポーターによる一時保育もあります。

過去には【アイシングクッキー講座】【和菓子講座】【ズンバ】などの講座も開催されました。今回の講座  
は【骨盤ヨガ&お家でできる骨盤ケア】です。お気軽にご参加ください！

### 「骨盤ヨガ&お家でできる骨盤ケア」

日 時 10月24日(水)  
10:00～12:00(受付9:30～)

場 所 池子体験学習施設【スマイル】スタジオ

講 師 鈴木理佐さん  
(re-loop yoga リループヨガ主宰  
産前産後ヨガインストラクター)

対 象 未就園児の保護者

内 容 骨盤ヨガ

持ち物 飲み物・タオル  
(動きやすい服装でお越しください)

定 員 15名(先着順) 参加費 無料

申 込 10月1日から先着順(土日祝除く)



前回の【和菓子講座】の様子。参加者からは、「おかげでゆったりとした時間を持てた」「ママ友ができて嬉しい」等の感想がありました。

昨年度実施した【ズンバ】。「またズンバをやりたい」「子どもと離れてズンバに集中できた」等の声がありました。大盛況でした！



逗子人(ずしっと)ねっと Facebook ページ・twitter・メールマガジンでタイムリーな情報を発信中♪  
広報誌さくら貝は、「逗子市役所高齢介護課前社協掲示板」や「福祉会館」でも入手できます♪