

11月  
2023  
令和5年

鎌倉ハイランド自治会だより 2023年(令和5年)11月発行 編集:広報部

# 鎌ハイだより

鎌倉ハイランド自治会

鎌倉ハイランドHP→



TeaRoom ティールーム  
認知症サポート  
心得講座

「**楽食の会**」  
クリスマス料理

先月の運動会にはご参加、応援ありがとうございました。市主催のスポレクフェアも11/19に鎌倉武道館で開催、新しいスポーツ体験できます。さて今月11/24のティールームは身近な問題、認知症のお話。看護師さん、ケアマネジャーさんなど専門家をお呼びして病気を正しく理解し介護、接し方の心得を学びましょう。ぜひご参加ください。

## TeaRoom 認知症サポート心得講座

文化福祉厚生部

TeaRoom  
ティールーム

住み慣れた地域で長く安心して暮らすために

超高齢社会の  
必須  
科目

11月24日(金)

10:00~12:00

途中15分休憩(ティータイム)

会員  
無料

鎌倉ハイランド自治会館

講師:看護師 栗原 典子さん  
講師:鎌倉市社会福祉協議会  
ケアマネジャー 大沼 美子よしこさん

# 認知症 正しく理解して サポート 心得講座



身近な問題を  
少しでも軽く  
するために

専門家の  
確かな情報

1人で  
抱え込まずに  
まず相談

年をとれば誰でも、物忘れや新しい事を覚えられないのは当たり前。じゃ認知症と何が違うの? 日本で65歳以上で7人に1人が認知症(軽度認知障害を加えれば4人に1人)まさに身近な問題! 病を正しく理解し、対応の気づかひが住みやすい地域をつくります。今回、看護師さんに説明をして頂き、また私達地域に寄り添う社協のケアマネジャー、大沼さんにお話をして頂きます。確かな知識・情報を得られるこの機会をお見逃しなく!

## 鎌倉市第二地区 市民体育大会 報告

第二地区スポーツ振興会

子供会 & 鎌倉ハイランド自治会

初めての東西対抗チャレンジ! 応援、ご参加ありがとうございました。

10/8(日)運動会お疲れ様でした♡10/14(土)大塔宮反省会、10/21(土)専門部会反省会では、東西対抗の目的ややり方が各地区浸透していなかった、もっと早い段階で各町内会役員(子供会など)を巻き込んでいくべきだった、競技が複雑で実行難度が高い、簡略化するべき、等々沢山の反省があがりました。永井振興会会長からは来年度の開催の目的として地域交流を促進し、皆が楽しめるイベントにしたい。その具体化に専門部会で協議していきます。

## かまくらスポーツレクリエーションフェア2023

鎌倉市

新しいスポーツの体験会

11月19日(日)

10:00~15:00

受付終了 14:30

鎌倉武道館

館内用運動靴ご持参ください

事前申込  
不要

参加  
無料

- 民踊(午前) ●フォークダンス(午後) ●室内グランド・ゴルフ
- フレスコボール ●インディアカ ●ラケットテニス
- ノルディックウォーキング ●作って遊ぼう ●ポッチャ
- チャレンジ・ザ・ゲーム ●幼児体育コーナー ●トスペースボール

# クリーンデー

次回 12/2 土・12/23 土 9:00~10:00

環境部

周辺道路の清掃をしましょう！

集合場所：第1グループ：芝生広場（藤棚）

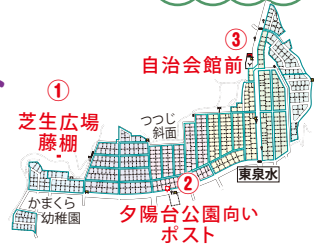
第2グループ：夕陽台公園向いポスト

第3グループ：自治会館前

## 美化グループ

次回 12/2 土・12/23 土 10:00~12:00 緑地帯遊歩道沿い竹柵の補修

クリーンデー／美化グループとも12月は2回実施、来年1月はお休みします



## ご自宅の「防犯対策」大丈夫？

防犯防災部

同居・別居のご家族と一緒に 自宅の防犯対策をチェックして、防犯意識を高めましょう。

### チェック-1 固定電話は、常に留守番電話に設定している。

特殊詐欺の犯人は声を録音されることを嫌います。

留守番電話設定や録音機能付き電話が被害防止に有効です。

### チェック-2 固定電話は、非通知番号を着信拒否に設定している。

特殊詐欺の犯人には非通知でかけてくる者がいます。一部の電気通信業者では、非通知番号を着信拒否にするサービスの無償化が始まっています。この機会にご家庭で電気通信業者にお問い合わせください。

### チェック-3 宅配荷物は直接受け取らない方法を実施している。

宅配業者の訪問を偽装した侵入手口には、荷物の受け取りに宅配ボックスを活用するなど自宅に侵入されない方法をとることが大切です。

### チェック-4 防犯性の高い窓ガラス、二重鍵や、防犯カメラを設置している。

住居への侵入に対しては、防犯性の高い建物部品（\*CP部品）や防犯カメラの設置が有効的です。詳しくは「5団体防犯建物部品普及促進協議会」のHPでご確認ください。\*CP=Crime Prevention=防犯

### チェック-5 大金の保管は、自宅ではなく金融機関を活用している。

自宅に保管する大金を狙った特殊詐欺や強盗による被害を防ぐため、自宅保管の危険性をご理解いただき、金融機関を活用してください。

出典：政府広報オンライン ご自宅の「防災対策」は、大丈夫ですか？



## 買い物支援バス

返子清寿苑

返子ハイランド自治会

鎌倉ハイランド自治会

高齢者支援部



返子清寿苑様のご協力で再開。

毎週 **金** 曜日

祝日の場合は運休

11:20 発 / 11:40 発

西友ストア前 発

- ・検温、体調確認の上ご乗車いただきます・マスクを着用 願います
- ・コロナの状況により、中止する場合があります

## 「楽食の会」

次回 12/5 火 12:00~14:00 @自治会館

高齢者支援部

11/7 (火) のメニューは「ポトフ、ひじきイタリアンマリネ、ぶどうゼリー、パン + コーヒー or 紅茶、ビスケット」でした。ゲスト13名もスタッフも会食で心も体も暖まり、会話も弾みました。

さて次回 12/5 (火) はクリスマス料理！

ポカポカ ☺ ポトフ

「チキンフリカッセ（野菜や鶏肉を牛乳などで煮込んだ白い煮込み料理、冬のフランス家庭料理）、キャロットライス、クリスマスリースサラダ、ブルスケッタ（焼いたパンのスライスにオリーブオイルや

にんにく等を塗り具材をのせるイタリア料理）2種：トマトとイタリアンパセリのせ、クリームチーズ、パイナップルのせetc」考えてま〜す ♡ 食後にクリスマスの曲を皆さんで歌いましょう。盛り上がること間違い無し！

会話も楽しい昼食会にぜひ、広く会員の皆様のご参加お待ちしております。

ご予約（申込書 or 電話）ください！キャンセルは3日前までにご連絡ください。

ボランティアメンバー連絡先：J-62 正能 67-1289(代表) K-63 南斎 24-8201 J-25 鈴木 24-8721



## 赤い羽根共同募金

10/1 から赤い羽根共同募金が始動。自治会館1階廊下に募金箱を設置しています。平日 9:00~12:00 開館。募金をお願いします。

