



★NPO (TSKI) 便り

■いずみステーション 閉鎖のお知らせ

この度は急な閉鎖となり、関係の皆様やご利用いただいていた方々には、多大なご心配ご迷惑をおかけし、誠に申し訳ございません。

当NPOと致しましては、「商店街の活性化及び買い物支援事業、多世代交流事業」は、実施場所の変更等調整を行いながら今後も継続してまいりたいと考えております。

また、この件に関してご意見等ございましたら、メールにてご連絡頂きます様何卒よろしくお願いいたします。

連絡先：成田 ☎ 090-9967-9551

メール：npotski@gmail.com

■第92回リハビリ体操教室のお知らせ

寒くなって家から出るのが億劫になる季節ですが、冬こそフレイル予防の季節です。ストレッチ・コグニサイズ（認知症予防）・筋トレで、健やかなお正月を迎えましょう！講師はTSKIの代表を務める上級フレイルトレーナーの成田慎一です。参加に申し込みは不要ですし、必要な条件もございませんので、どうぞお気軽にご参加ください。

- ・日時： 12月25日（水）13：30～15：00
*クリスマス記念、ささやかですがプレゼントを用意してお待ちしております。
- ・場所： 町内会館1F・大集会室
- ・参加費： 無料



★「ひだまり通信」

季節の移ろいが豊かな日本でしたが、酷暑の後にやっと訪れた秋を心行くまで満喫することなく、気が付けば今年も数えるばかりとなりました。本格的な寒さもやって来そうです。体調を崩さないように、ご自愛下さい。

1月の予定（町内会館2F・会議室）

10日（金）10：00～12：00 運営委員会

17日（金）10：00～12：00 布ぞうり作り おしゃべりしながら

24日（金）10：00～12：00 「医療と介護」 80歳の両親に50歳の子供世帯の関わり

地域サポートセンターの岩田氏と鎌倉保健福祉事務所の小野氏からお話をお聞きます。

来年こそは穏やかで平和な世界になります様に心から祈ります。皆様どうぞ良いお年をお迎えください。



すけっと会 並木 ☎ 46-2202



★「6+cafe」カレンダー

年内は12月25日(水)まで 新年令和7年1月6日(月)13時スタート

1月の予定



- 平日11時半～16時〈カフェ〉美味しいコーヒーや手作りケーキをご用意しています。
- ベジクラブさんの都合で野菜販売は未定。決まり次第お知らせします。
- 毎週金曜日12時～14時〈寄り道ランチ〉ひとり暮らしの方 食事と楽しいおしゃべり★要予約

■毎週金曜日15時半～18時〈6+放課後クラブ〉小中学生(どなたでも見守り可)宿題や読書など自分時間を過ごそう。

■隔週水曜日13時半～16時〈鍼灸マッサージ〉どなたでもひかり鍼灸マッサージ院の佐藤先生によるカウンセリング&施術3000円/30分(保険適用は別料金)★要予約 初回無料体験あり

□1/11(土)町内会新春行事「新春まちの音楽会」に6+放課後子ども落語教室の師弟が出演!

□1/17(金)16時半～17時半〈第9回放課後子ども落語教室〉小学生(見守り可)「応用編 落語に挑戦」オリジナル子ども落語テキスト(5話収録)を配布しています。令和7年2月まで毎月1回(概ね第3金曜日)無料

令和7年3月頃 落語教室1期生による「放課後こども寄席」を開催予定

□1/18(第3土曜日)①10時～②14時～〈映画サロン〉どなたでも お茶代500円

□1/22(第4水曜日)13時～17時〈なんでもジュエリー&相談〉横溝真珠(株)まちのジュエリー屋さん、換金、リフォーム、鑑定、修理などご相談ください。相談無料

□1/28(第4火曜日)14時～15時半〈ふれあいセミナー〉どなたでも お茶代500円 地域包括センターふれあいの泉との共同企画。軽い体操や健康知識などを学びます。

□日にち未定(相談に応じます!)10時～12時

〈ワークショップ マクラメまたはパラコード編み〉どなたでも ★要予約
1本の紐から素敵なプラントカバーやタペストリー、パラコードで雑貨などを作ります。
マクラメ2000円(初回材料費込)2回目から1000円 パラコード 1作品1000円

◎あなたの作品を展示販売できます。

手作り作品コーナーを新設しました。詳細はお電話ください。

◎2月より 毎月のまちのジュエリー屋さんに加え、まちの骨董品屋さんが新登場!

どんな物でも鑑定相談いただけます。

[予告]2/26(水)ジュエリー屋さんと骨董品屋さんがWで登場!さらにパワーアップして鑑定&相談いただけます。



6+cafe(今泉台6丁目14-1) ☎ 91-7300

〈公共物各種不具合の連絡先〉

町内の施設等の不具合を発見された場合は、市の下記担当部署に直接連絡してください。よろしくお願いたします。

●側溝の蓋などの破損・詰まり、道路の穴ぼこ等 ⇒作業センター(☎46-8293)
道路の損傷等はLINEの「鎌倉市道路損傷等通報システム」で通報可能です。
右記のQRコードから友達追加してご利用ください。



- 公園の照明灯を含む公園関係 ⇒鎌倉市役所(☎23-3000)公園課
- 街路灯・トンネル灯・カーブミラー等 ⇒鎌倉市役所(☎23-3000)道水路管理課又は道路課
- 防犯灯 ⇒防犯灯コールセンター(☎0120-933-790)
※柱についている管理プレート番号を伝えてください。
- 交通標識等 ⇒大船警察署(☎46-0110)

脱水症 予防

体のほぼ半分を占める「水」。成人の場合は体重の約 60%、65 歳以上の高齢者の場合は約 50%を水分が占めています。

この体に含まれる水分のことを「体液」と呼びます。体液は、汗や尿で体の外に出ていく水分と飲食によって体の中に入る水分のバランスがとれることで、一定の量が保たれています。秋から冬にかけては、乾燥で体液が不足しやすくなります。体液は汗や尿のほか、皮膚からの水分蒸発によっても外に出ていきます。湿度が低く、乾燥する季節はこの水分蒸発が進むため、より体液が失われやすい傾向にあります。かくれ脱水を防ぐ基本は、こまめな水分補給です。必要な量には個人差がありますが、1 日 1.5 リットル程度を目安に 2～3 時間おきに水分をとる習慣をつけましょう。

水分補給と同時に、乾燥から身を守り、水分の蒸発を防ぐということも今の時期は大切です。室内では乾燥対策も併せて行うと効果的だと思います。

(引用：沢井製薬)



地域包括支援センター ふれあいの泉 ☎ 43-5977

★第 15 回健康ウォーク

健康ウォークの会

年の初めは鎌倉・江ノ島七福神巡り（厄除け、開運）

去年は健康ウォークに協力いただきありがとうございました。
今年もよろしく御願います。

年の初めは恒例の七福神巡りで、災難を除き、幸運をつかみましょう！
今年は江島神社（弁財天）、御霊神社（福録寿）、長谷寺（大黒天）をお参りします。

御朱印ブームとともに人気が高まっている七福神巡り、また最近はやパワースポットとしても人気です。

健康ウォークで見て、聞いて、話して、食べて、一緒に歩きましょう！

- 日時：1月18日（土）AM9：30
- 集合：湘南モノレール大船駅乗り場
- 行き先：江島神社、御霊神社、長谷寺など
- ルート：大船（9:37）～湘南江の島（9:51）～（徒歩）～江島神社（辺津宮、中津宮）～（徒歩）～江ノ島（江ノ電）～極楽寺（江ノ電）～御霊神社～長谷寺～（徒歩）鎌倉駅（昼食）～解散

- 昼食：希望者のみ仕立屋東急鎌倉店（アジフライ定食約 1000 円）
- 難度：初級（4 km くらい、高低差少し）
- 連絡先：田中 ☎ 080-8182-9280



相州江之島図



江島神社（弁財天）

