



## みんなの広場

編集・発行：今泉台町内会 鎌倉市今泉台4-6-13  
TEL&FAX：46-4616  
Eメール：imaizumidai4613j@yahoo.co.jp  
ホームページ：https://imaizumidai.org/

4月号

### ★湖畔文庫からのお知らせ

『湖畔文庫』は、今泉台町内会館2階オープンスペースにある、子ども向けの本を中心に、地域の小さな図書館です。大人向け本のコーナーもあります。

町内会館が開いている間はいつでも、オープン本棚の本を利用できます。本を借りる方は、必ずノート（貸出しカードがある方はカード）に記入してから持って行ってください。返却時も必ず日付を記入して、本棚にお返しください。

毎週水曜 14:30~16:30、土曜 10:00~12:00 には、お当番がいます。お当番のいる日には、市から借りている本（鍵のかかる本棚に入っています）を借りることができます。

- ◆ゴールデンウィーク中の 4/29~5/5 は、お当番もお休みさせていただきます。
- ◆市から借りている本は、3月下旬に入れ替えましたので、ご利用をお待ちしています。
- ◆長い間、本を借りていらっしゃる方は、忘れずに返却をお願いいたします。湖畔文庫の印が本の見開きに付いた本がお宅に残っていませんか？ 確認をお願いいたします。
- ◆6・7丁目の一部でアルミ缶の回収をしています。2022年度は10,980円の売上げがあり、10冊の本を購入いたしました。ご協力いただいている皆様、ありがとうございました。



**募集中**

水曜と土曜に、湖畔文庫にいくくださるお当番を募集しています。お願いしたいのは、本棚の整理、貸出しカードの作成など。3か月ごとの打ち合わせで、当番日を決めています。ご自身のご都合に合わせていただけるボランティアです。どうぞ見学にいらしてください。

湖畔文庫 代表世話人：瀬畑 ☎47-5838 柴田 ☎&Fax44-5002

### ★「ひだまり通信」

若葉が木々に茂り、通りすぎて来る風に爽やかな季節を感じます。今泉台の緑を満喫しましょう。

5月の予定（町内会館2F・活動室）

12日（金） 10:00~12:00 運営委員会

26日（金） 10:00~12:00 「医療と介護」

\*「睡眠導入剤」「高血圧の薬」飲み続けていても大丈夫なの？

\*マイナンバー保険証について 薬剤師の武田さんに伺います。

※5月の「布ぞうり作りとおしゃべりサロン」はお休みです。



すけっと会 並木 ☎46-2202



## ★「6丁目クラブ」便り

木々の新芽が、鮮やかな緑の今泉台を彩ってくれています。季節の変わり目ですが、皆様お体の調子はいかがですか？

6丁目クラブはゴールデンウィーク中、**4月29日～5月7日までお休み**させて頂き、5月8日から通常営業と致します。大変申し訳ございませんが、よろしくお願いいたします。

### 5月の予定

- \*寄り道ランチ 毎週金曜日 12時～14時 お食事をしながら楽しいおしゃべり。
- \*体操クラブ 5月23日(第4火曜日) 14時～15時半 ストレッチ体操  
(ふれあい包括の渡辺さんとの共同企画・運動と健康知識など)
- \*映画会 5月20日(第3土曜日) 映画でお茶を



### <なんでもジュエリー鑑定&相談>

【簡単なパールアクセサリーのワークショップ】

5月24日(水) 14:00～15:15(一部)  
15:30～16:45(二部)

使わなくなったパールネックレスを、ご自分のアクセサリーにリメイクしてはいかがでしょうか。どうぞお越し下さい。

横溝真珠店(株)

### <高音質スピーカーで音楽鑑賞会>

- 5月5日(金) 13時～16時 クラシックを堪能しよう
  - 5月6日(土) 13時～16時 いろんなジャンルを楽しもう
- 参加費 1,000円(お茶付き)  
皆様のお越しをお待ちしております



6丁目クラブ ☎91-7300

## ★ふれあい通信

### 認知症予防(発症を遅らせる)について



認知症になる方は年齢が上がるとともに増え、2025年には、65才以上の高齢者の5人に一人が認知症になると言われています。私たちふれあいの泉にも、認知症に関するご相談が増えてきております。

そこで今回は、認知症予防(発症を遅らせる)について気をつけたいことを4点お伝えします。

- 運動 運動は脳血流を活発にするためお勧めします。特に有酸素運動は効果的なため、ウォーキングなど良いかと思えます。
- 栄養 糖分、塩分を控え、タンパク質は豊富に。バランス良い食事をとりましょう。過度な飲酒、喫煙は控えましょう。
- 睡眠 入眠中に脳が不要なたんぱく質(アルツハイマー型認知症の原因となるアミロイドβ)を掃除してくれるため、良質な睡眠をとることが大切です。
- 交流 他者と会話する、一緒に何か行うことが脳を刺激し活性化させます。



以上、簡単に説明しましたが、生活習慣病予防の注意点などと重なる部分も多いですね。認知症を予防し、健康で充実した生活を続けられるよう、体づくりから意識してはじめていきましょう。

地域包括支援センター ふれあいの泉 ☎0467-43-5977



## ★NPO (TSKI) 便り

### ■TSKI健康ハイキング (地域デビュー企画)

#### 鎌倉駅から1時間の祇園山ハイキング (新緑) !

鎌倉幕府の終焉地となった東勝寺跡・北条高時腹切りやぐら、由比ガ浜方面を望む祇園山見晴台、厄除けで名高い大町の八雲神社など、全長約1.5kmの祇園山ハイキングコース。

2019年の台風9号による倒木などの影響で、長らく通行止めとなっていました。4月1日にようやく再開されました。森林浴を楽しみながら、標高50~70mほどのおだやかな山道を歩くコースで、鎌倉駅から約1時間でひとまわりできる手軽さが魅力。妙本寺から上がるルートなど、複数のハイキングルートがあります。

宝戒寺や妙本寺、常栄寺など、山麓の古寺に立ち寄るのも良いです。



見晴台から由比ガ浜を望む

- 日時：5月16日 (火) AM9:30 集合
  - 集合場所：鎌倉生涯学習センター前
  - 行先：鎌倉・祇園山ハイキングコース
  - ルート：鎌倉学習センター～妙本寺～八雲神社～展望台～北条高時 (腹切りやぐら)～報国寺～旧華頂宮亭～鎌倉八幡宮～鎌倉駅 (12時頃)
  - 初級：4 km位
  - 昼食：希望により鎌倉駅周辺の食堂へ (例：アジフライ定食が1,000円くらい)
- 問い合わせ先：田中 ☎080-8182-9280 柴崎 ☎080-6629-1294

**地域デビューとは**：これまで地域での人間関係があまり無かった方が、サークル、ボランティア、イベントなどの地域活動に参加し、地域の新しい人間関係作りを始めることです。

### ★ NPO(TSKI) 緑の保全事業/活動・玉縄桜およびヤマユリの成長見守り



NPO 緑の保全活動の中には、「サクラの会」と「ヤマユリの会」があります。「サクラの会」は、玉縄桜の実から苗を育て (実生)、今泉台内の古くなった桜の木を順次植え替える (更新) 活動をしています。以前、滝ノ入北公園に植栽した実生の玉縄桜の開花報告をしましたが、散在ガ池森林公園の池際にも、3年前に4本の玉縄桜を植樹しています。去る4月10日、指定管理者の公園協会に登録の「この木何の樹調査隊」に会員として参加し、池畔のサクラ植栽成長状況を観察して、幹回りの雑草を少し刈込みました。その際に、公園協会責任者とお話したところ、「今後、古木を伐って更新すると良いですね」とのこと。散在ガ池森林公園はいま、新緑と山野草が真っ盛りです。皆様もぜひお出掛けください。



昔、今泉台周辺はヤマユリの一大生産地でした。今でもあちこちにヤマユリが見られるのはその名残です。「ヤマユリの会」は、そのヤマユリの周辺の雑草を刈ったり、表示を付けたりする保全活動を行っています。今年も町内のあちこちで急成長しているヤマユリ。お近くの方は、ヤマユリが雑草に負けない程度に、雑草を刈っていただくと有難いです。今泉台の魅力復活のため、活動を続けておりますので、御承知おきください。

(記事・写真 NPO 緑の保全活動メンバー&御法川)

