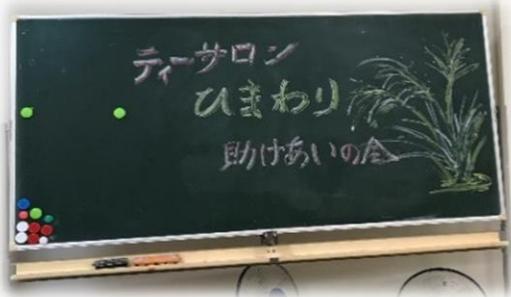


# 大平山丸山町内会 福祉グループ ひまわりの会



大平山丸山町内会のひまわりの会は「助けあいの会」という名称を変更し、令和3年4月から新しく出発したものです。助けあいの会は、三十年余り前から町内ボランティア活動として始まりました。

ご近所同士が助け合えるまちに

## 鎌倉市地域包括支援センター 湘南鎌倉便り

高齢者・地域  
よろず相談所

当初は、長期にわたる介護のお手伝いやバザー、ご家庭でのちよつとした困り事の手助けなどを行っていました。その後、介護保険の普及で、ご要望が少なくなり、また、会員の高齢化もあつて従来どおりの活動が困難になりました。そのため、ひまわりの会と改め、会員相互の親睦を深めることが主な目的になりました。

令和六年六月十一日(火)、ひまわりの会にて、福祉防災講座』が行われました。講師は、鎌倉市社会福祉協議会の山本謙治さん(生活支援コーディネーター) 防災士です。町内から約三十名の方が参加され、その中には同町内会の老人会、白扇会の皆さんもいらつしやいました。

ひまわりの会にて  
福祉防災講座



鎌倉市社会福祉協議会  
地域福祉課 生活支援係  
生活支援コーディネーター  
防災士 山本謙治氏

大災害への備えで大切なのは、日ごろからの地域やご近所付き合い、お互いがお互いを 気にかけてることです。その活動が災害時に役に立ち、地域の福祉活動につながる、避難生活での助け合いに結び付くと山本さんは強調されていました。



### ①熱中症を予防!

- ・喉が渇かなくても、こまめに水分・塩分をとる。
- ・暑くなくても、室内を涼しく、衣服の風通しをよくする。
- ・外出時は帽子・日傘を用い、なるべく日陰に入る。

## 熱中症 予防

### ②こんな日は注意!

- 気温・湿度が高い
- 風が弱い
- 急に暑くなった日
- 涼しい日が続いた後の日など

★十分な睡眠、バランスのとれた食事をとり  
熱中症になりにくい身体づくりを!!



【 担当地域 】  
山崎  
梶原  
(一丁目~五丁目)  
寺分  
(一丁目~三丁目)

## こんなときは地域包括支援センターへ

～ミニミニ20分～30分

出張講座のご案内～

ご自宅など2人以上集まるところに、出張講座に伺います。

(対象者) 山崎、寺分1丁目～3丁目、梶原1丁目～5丁目にお住いの方 どなたでも

(費用) 無料

(開催時間) 平日(10:00～16:00)

\* 事前予約が必要

### 内容

- ・防災について
- ・在宅療養について
- ・排泄について
- ・高齢者施設について
- ・認知症について
- ・転倒予防運動について
- ・介護保険制度について
- \* その他 相談に応じます。

\* 講師:テーマに応じて、包括職員や他の専門職等が担当します。

地域包括支援センターは鎌倉市から委託された公的な相談機関です。秘密厳守の上、相談・支援にあたります。