

民生委員
主催

梶原山町内会 『よつばカフェ☘』の開催



『パウム』の歌声に聴き入る皆さま

令和六年二月一日、梶原山町内会館で『よつばカフェ』が開催され、およそ三十名の地域住民が参加されました。イベントは、町内会館を拠点として活動している自主グループ、『パウム』によるコーラスでした。きれいな歌声がカフェに彩りを添えました。また、参加者の皆さままでクリスマスソングを歌い、楽しいひと時を過ごしました。

身近な場所で、気軽に集まっておしゃべりを

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

参加者の皆さまが「欠しぶり〜」嬉しいわあと、お互いに声を掛け合われる様子、民生委員の方々が優しい眼差しで見守られていました。

『よつばカフェ』は、四人の民生委員の方々が企画・運営されています。コロナ禍で集まりの場が少なくなり、地域のご高齢者から「おしゃべりがしたい」との声があがったことが、カフェを立上げる後押しになったそうです。

民生委員の方々の「身近な場所で気軽に集まっておしゃべりを」との温かい思いが、参加者の皆さまに伝わっていました。



梶原山町内会民生委員
前列：新村さん、井上さん
後列：中村さん、菊池さん

血圧の変動にご注意を

暖かい時やリラックスしている時は、血圧は低く、寒い時や活動時ストレスがある時は、血圧は高くなりやすいです。また、動脈硬化があると血圧の変動は大きくなります。

血圧の変動は動脈硬化や心臓肥大を招きます。冬場は気温が低く、血圧の上昇や変動が起こりやすいため注意が必要です。血圧の変動を抑えて、この冬を乗り切りましょう。

【血圧の変動を少なくするために】

- * 衣服をこまめに調節し、冷えを防止。首や肩回りを温める。
- * 浴室や脱衣所を温めて入浴。湯温は41℃以下、長湯は避ける。
- * ウォーキング等の有酸素運動を行う。
- * 塩分の過剰摂取を避ける。
- * 意識して水分補給を行う。
- * 十分な睡眠をとり、ストレスを発散する。
- * 血圧変動が気になる方は、主治医に相談する。

寒暖差に強い
身体づくりを！



第68号・冬号
鎌倉市
地域包括支援センター
湘南鎌倉

発行人責任者
宮谷清美
0467-41-4013



【 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

～ 鎌倉市シニアガイド改訂のご案内 ～

令和6年10月に改訂版が発行されました。高齢者の方が利用できるサービスの案内や介護保険制度についてまとめた冊子です。市役所の窓口や各諸所、地域包括支援センター等で配布しております。また、右記QRコードからもダウンロードができます。



鎌倉市シニアガイド

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。秘密厳守のうえ、相談・支援にあたります。

