



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 <http://imaizumidai.org>
 Eメール：imaizumidai4613j@yahoo.co.jp



★「ふれあい通信」

夏を思わせる暑い日もあれば、朝夕は涼しい風が吹き抜け、秋の気配を感じる季節となりました。今年の夏も身体にこたえる暑さでしたね。季節の変わり目、夏の疲れも出てくる頃です。発汗でビタミンやミネラルが不足し、夏の暑さで胃の消化機能が低下し、紫外線やエアコンの影響で皮膚粘膜へのダメージも蓄積し、慢性的な疲労が体調不良につながっていきます。冷たいものは控えて温かい食べ物（飲み物）で、胃腸に負担のかからないようによく噛んでゆっくり食べましょう。夏場はシャワーでパッとすませたところを、湯船に浸かる時間を作り、温熱効果で新陳代謝をアップさせ、疲れをとることで良質な睡眠につなげていけるといいと思います。

間もなくやってくる食欲の秋にそなえて夏の疲れをリセットしましょう。

地域包括支援センターふれあいの泉 Tel：43-5977(月～土曜日) 9時～17時

★「ひだまり通信」

天候不順の夏でしたが、如何お過ごしでしたかお見舞い申し上げます。

お互い体力を回復して、実りの秋を楽しみたいと思っています。

- 10月の「ひだまりクラブ」予定（2F活動室）
 - 13日(金) 10:00～12:00 運営委員会
 - 20日(金) 10:00～12:00 布ぞうり作り
 - 27日(金) 10:00～12:00 「医療と介護」相談

お気軽にお出で下さい。

2. ”笑いヨガ”講習会

9月26日(火)午後2時～3時まで、町内会館で講師をお招きして

ワッハッハ！ オッホッホ！ と笑いを広げましょう。

すけっと会 伊藤二郎 43-0899



★保健福祉事務所便り

ー10月、11月の認知症相談のご案内ー

物忘れが多い、病院に行こうか・・・、気がかりだ。ご相談は保健所内、ご希望により家庭訪問で行ないます。

保健師、ケースワーカーによる認知症についてのご相談は、随時受けて頂けます。

10月と11月の医師による認知症の相談日は、

	9:00～11:30	13:30～16:00
10月	—	17日(火)
11月	21日(火)	—

お問い合わせ先：神奈川県鎌倉保健福祉事務所 保健予防課

鎌倉市由比ヶ浜2-16-13 電話0467-24-3900

年間の相談日の案内チラシは町内会館に置いてあります。

★リサイクル レインボーバザールのお知らせ

今年も町内会の後援で11月12日(日)9:30~12:00に町内会館でバザーを開催します。献品は11月10日(金)、11日(土)に町内会館で10:00から15:00まで受け付けています。バザーの収益(去年は8万円でした)は町内会の福祉基金として寄付しています。昨年同様、町内の皆様のご協力をお願いいたします。詳細は10月末の各戸配布のお知らせと回覧板のご案内をご覧ください。 今泉台：虹の会

★第14回「今泉台 緑のコンサート」へのお誘い

10月29日(日曜日)午後2時より町内会館大集会室において、「チェロコンサート」を開催させていただきます。(開場：午後1時30分)
出演者は、チェロ 井上雅代さんと ピアノ 田中由生子さん です。

演奏曲目：バッハ差曲 無伴奏組曲より
サン・サーンス作曲 白鳥
フォーレ作曲 夢のあとに等

地元の方による素晴らしい演奏をご案内いたします。

コンサートのチケット代金は、1枚 1000円、9月29日より販売しております。

今泉台 緑のコンサート 世話人会代表：金谷良三 担当：増子節子(46-4488)
平野秀夫(43-2847)

★NPO (TSKI) 便り

—自立できる体作りのための“PPK体操教室”参加者募集—

NPO法人タウンサポート鎌倉今泉台では、地域の方々を対象に自立できる体作りのためのPPK(ピンピン健康)体操教室を企画、参加者を募集しています。

目的：幾つになっても元気で自分の事は自分で出来る体作り

内容：脳トレ 筋トレ 喉トレ(誤嚥防止)

会場：いずみサロン (今泉台4-4-3) 掲示板ポスター参照

指導：町内会体操教室担当 石川先生

日時：毎週水曜日9時半~10時半(第5水休み) 11月1日スタート

会費：月額1000円(月4回)

募集：20名 ※定員に達し次第締切り、

申込先：、0467-45-0740(池谷房子)、0467-43-0459(武田英夫)

★「6丁目クラブ」便り



秋の気配が感じられるようになりました。6丁目クラブも夏休みを終え、また元気に活動していきます。どうぞいらして下さいませ

夕食のお弁当配達を始めています。

お買い物不自由、お体の調子が悪い、などなど当日の13時頃までにお電話下さい、17時までにお届け致します。

一食600円と配達料1家族100円です。

放課後クラブ

金曜日の午後4時~6時まで6丁目クラブを子供の居場所に開放しています。

宿題をしたり、工作、卓球、トランプ、将棋をしたり、時々面白い話も聞けますよ!

遊びに来てください。

6丁目クラブ

☎50-0147

★湖畔文庫

みんなの広場7月号の記事でタイトルが「湖畔クラブ」となっておりましたが、「湖畔文庫」の間違いです。誤って記載したことお詫びいたします。(広報部)

—以上—