

令和7年夏号

【担当地域】

上町屋、常盤、笛田、
梶原（1-5丁目をのぞく）
寺分（1-3丁目をのぞく）

発行：地域包括支援センターみどりの園鎌倉

【地域・高齢者よろず相談所】

みどりの園だより

【発行人責任者】
長優子
0467-62-0666

【熱中症の応急処置】

今年も、記録的な暑さです。どれだけ気を付けていても、熱中症になってしまうかもしれません。

もし、周りの人が熱中症になってしまったら...
落ち着いて対処できるようにイメージしてみましょう。

熱中症は、体温が著しく上昇することで
脳や肝臓、腎臓などさまざまな臓器に障害
を及ぼす状態のことです。

脳がダメージを受けると、認知症などの
リスクが高まるともいわれています。

エアコンの使用や水分摂取などで、熱中症
の予防に努めましょう。

チェック1

熱中症を疑う症状がありますか？

（めまい、失神、筋肉痛、筋肉の硬直、大量の発汗、頭痛、不快
感、吐き気、倦怠感）

はい

チェック2

呼びかけに応えますか？

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

チェック3

水分を自力で摂取できますか？

はい

水分・塩分を補給する

チェック4

症状が良くなりましたか？

はい

いいえ

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの
間に応急処置を始めま
しょう。
反応がない時は無理に水
を飲ませてはいけません。

いいえ

医療機関へ

本人が倒れたときの状
況を知っている人が付
き添って発症時の状態
を伝えましょう

いいえ

そのまま安静にして十分に休憩をとり、
回復したら帰宅しましょう

参考：環境省「熱中症環境保健マニュアル2022」

【令和7年度 鎌倉市家族介護教室のご案内】

もしも介護が必要な時「介護施設」とは

急に介護が必要になった時の為に、深沢地区周辺の介護施設のことや、
介護サービス、費用のことなど、一緒にお話ししませんか。

日 時；令和7年9月11日（木）10:00～11:30

場 所；深沢学習センター1階 第2集会室

事前申し込み制。お申込み受付開始は9月1日（金）です。

どうぞお気軽にお問い合わせください。

TEL；0467-62-0666

鎌倉市家族介護教室

もしも介護が必要な時「介護施設」とは

～介護保険申請から認定・深沢地区周辺にある特養・老健など～

急な要介護認定申請もあると思います。

もしもの時に備え相談窓口や申請方法・深沢地区周辺の介護施設での
サービス内容や費用等、気になる所を一緒に共有しませんか。

2025 年 9 月 11日（木）

午前 10:00 ～ 11:30

深沢学習センター 1階第2集会室

鎌倉市内在住の方などでも

定員15名（無料）



*マスク持参・事前検温のご協力
をお願いします。

- ・介護施設にはどのような所があるの？
- ・いつ、どのような方が利用できるの？
- ・費用はどのくらい？
- ・日頃気になる事を、地域包括支援セン
ター職員と一緒に、話しませんか？

申込み・問い合わせ TEL：0467-62-0666
鎌倉市地域包括支援センター みどりの園鎌倉

【地域の話し】

● 地域食堂 みんなの居場所ふかさわ

深沢地域に地域食堂「みんなの居場所ふかさわ」がオープンしました。3回目の6月27日は来客数60名超と大盛況。有志が集まったスタッフの方々は「たくさんの方の『居場所』になってほしい」と願っています。



上：6月はメンチコロッケ。食材は、活動に賛同してくださった方からのご寄付が中心だそうです。集まった食材を上手に組み合わせたメニューが毎回楽しみ。とにかく美味しい！

左：詳しくはSNSでチェックを

8月はランチ営業
日時：8月22日（金）
11：30～13：30
場所：深沢学習センター
〈事前予約制〉

Instagram



Facebook



● 笛田3丁目 縁側サロン

笛田3丁目で、近隣の方々が気軽に集えるサロンを開催しています。以前は農園を営まれていた方のご親族が、広い縁側のあるお宅を、ご厚意で開放してくださいました。



どなたでも参加できます。
お気軽にいらしてください。

その日の参加者の希望で
おしゃべりや歌、
ヨガストレッチ、
セラバンド体操など
いろいろやっています。



毎月 第4木曜日
14：00～15：00

お問い合わせは
地域包括支援センター
みどりの園まで
0467-62-0666

【深沢中学校防災教室に参加しました】

5月に行われた深沢中学校の「防災教室」、1年生の「地域の危険箇所を知る」授業に参加しました。

生徒と一緒に、地域の方の説明を聞きながら約1時間歩きました。

毎日通っている道にも、かつて災害があったことを知り、災害の時に自分はどう対応するか考えることが大切だと学びました。



【深沢地区 民生委員・ケアマネ情報交換会】



7月9日は、深沢地区の民生委員とケアマネジャーの交流会でした。

民生委員とケアマネが繋がるにはどうしたらいいかについてなど活発な意見交換ができました。



看護実習生・社会福祉士実習生の受入れ

7月は湘南鎌倉医療大学の看護学生1名が実習に来ました。8月から9月にかけては、社会福祉士を目指す学生が2名、実習を行います。地域の方には、実習の度に家庭訪問やサロン活動参加などのご協力をいただき、とても感謝しております。医療・福祉を志す若い方から、我々も刺激を受けて、共に成長できたらと思っています。今後ともよろしくお願いいたします。



【地域包括支援センター みどりの園鎌倉】

地域包括支援センターでは、高齢者の方々に関する不安やご相談に対応することで、地域の皆様の心身の健康・生活の安定に必要なご支援を行います。お気軽にご相談ください。

【ご相談受付時間】

月曜日から土曜日
8時30分～17時00分

電話：0467-62-0666

（緊急時はいつでも電話対応可能です）



住所：鎌倉市常盤165-8

（県道藤沢鎌倉線、バス停「深沢小学校前」前）