

地域で輝くシニアになろう！

## いきいきシニア通信

季刊  
2019年  
夏号

## 地区ボランティアセンターをご存知ですか？

市内12地区で活動している「地区ボランティアセンター」では、電球交換やごみ出しなどの家事支援、草むしりなどの庭仕事、外出時付き添いなど、日常生活のちょっとしたお手伝い（生活支援）や、気軽につどえるサロン活動（居場所づくり）を行っています。

活動内容や受付の時間、可能な支援は、各地区センターによって異なります。詳細については、お問い合わせください。

「シェークハンズ遠藤」  
網戸の張替え

地区	名称	電話	問合せ受付
善行	パートナーシップ善行	80-6081	月～金 9時～17時(4～9月) 9時～16時30分(10～3月)
藤沢西部	福祉ネットワーク「きずな」	24-8480	月水金 10時～15時
鶴沼	ボランティアセンター「ささえ」	36-6545	月水金 9時～12時
湘南大庭	福祉ボランティア活動センター「ライフタウン・ジョフ」	86-1084	月水金 10時～15時
片瀬	ボランティアセンター「ひだまり片瀬」	28-3774	月～金 10時～15時
村岡	福祉ボランティアセンター「ぬくもり」	23-2121	月水金 9時～12時
遠藤	ボランティアセンター「シェークハンズ遠藤」	88-9800	火・金 10時～12時
辻堂	ボランティアセンター「すこやか」	54-9528	月水金 9時30分～12時
明治	ボランティアセンター「むすびて」	90-3533	月水金 9時～12時
六会	ボランティアセンター むつあい	61-6211	月水金 9時～12時
湘南台	ボランティアセンター「ちょこっと湘南台」	54-7140	月水金 10時～12時
長後	ボランティアセンター「なごみ」	60-7530	月水金 9時～12時

「むすびて」  
窓ガラス拭き「ちょこっと湘南台」  
植木の剪定

## 支援者（活動者）を募集中！

各地区ボランティアセンターでは、活動してくれる方を募集しています。ボランティアに興味のある方、お住いの地域で活躍しませんか？

詳細は、右のQRコード(URL:<http://urx.nu/mThw>)でPDFをご覧ください。



## 支援者インタビュー

活動を始めて8年が経ちました。窓ふきや部屋の片づけ、草取りや花の植え替え、買い物や話し相手など、日常生活の“ちょっとした困りごと”の手助けを仲間と一緒にしてきました。

2時間の活動ですが、利用者の方がきれいになった窓や庭を見た時の、ホッとした顔やうれしそうな顔、そして「ありがとう」「助かったわ。また来てくださいね」などの言葉に達成感とやりがいを感じて、また頑張ろうと思います。

「ぬくもり」センター長 南部 久子様

地区ボランティアセンター全般に関することは、下記連絡先にお問い合わせください。

- ・藤沢市地域包括ケアシステム推進室 TEL:0466-50-3544（直通）
- ・藤沢市社会福祉協議会 TEL:0466-26-9863

## ～地域で輝くシニアになろう！「いきいきシニアライフ」サイト紹介～

いきいきシニアライフを応援する情報サイトをご存知ですか？  
いろいろなお役に立てる情報が掲載されています。

いきいきシニアサイト



検索



地域活動見本市参加団体の紹介

● じゃおクラブ湘南

「じゃおクラブ」とは、「おやじ」を逆さ読みした造語で、40歳以上の男たちに呼びかけて、1991年に設立されました。一味も二味も違った、元気印の行動的な「おやじ」という思いを込めて名付けました。私達は、「会社人間から社会人間へ変身し、過去の学歴、職歴などを話題にせず、名刺を交換しないという中高年男性の団体」、「**定年後のおやじを楽しく生きて行こう**」です！



会員は県内約150人、特に私達湘南地域の40数名は、千坪の農園での野菜作りと援農活動、地域の福祉ボランティア活動、男の料理とシニア学習、俳句・合唱や健康麻雀、仮想投資やアンチエイジングと終活サロンなど、「**新しいおやじを目指す仲間**」として**セカンドライフを楽しんでいます**。新しい活動企画もこの指とまれ方式で、いつでもだれでも始めることができます。

会員の高齢化の中、相互の情報交換を通じて各自の自立（介護予防）を目指し、「**遊びが8分で奉仕が2分**」の**じゃおクラブ湘南**は、地域行事の支援や援農などの社会貢献を行っています。

問合せ先

【団体名】 じゃおクラブ湘南  
 【連絡窓口】 増田 勝男  
 【電話】 0466-43-6013、090-4752-7010  
 【メール】 katu.6013@jcom.home.ne.jp



● 鎌倉彫後藤会



鎌倉彫後藤会の教室では、歴史に残る教材を取り入れて、彫りの技術を、初心者の方にも優しいレベルから説明しています。現代のライフスタイルに合うもの、創作の作品も制作します。

メンバーの年齢幅は広く、皆さん楽しく彫りを学んで、鎌倉彫に親んでいます。また、作品は公民館まつりに出展し、一年間の作品を家族の方、地域の方に見ていただきます。

深みのある漆の色調と素材である木のぬくもりが調和した鎌倉彫を彫る楽しさ、彫刻技術などに関心を持ち、作品を日常生活で使う楽しみを味わうことができます。感動を共に味わえる仲間になりませんか？

体験教室も行っていて、コースターを約1時間半程度で仕上げさせていただきます。月2回、第2、4土曜日の午前中、Fプレイスの会議室が会場です。見学はいつでもできますので、ぜひ、お越しください。お待ちしております。



問合せ先

【団体名】 鎌倉彫後藤会  
 【連絡窓口】 小森 円正  
 【電話】 0466-36-8971  
 【FAX】 0466-36-8971





### 小松さんの話

帆引き船に伴走する観光船(見学船)に乗船して撮影をします。ゆるる船に自分の体を合わせてカメラのシャッターを押すのです。その日は天気も良く適度の風もあり、勇壮な姿の帆引き船と夕日と美しい雲を撮ることが出来ました。本当にラッキーでした。

この写真に題名をどうしようかと考えた結果、「いい雲だねえ～」としました。



65歳以上の方が自由に出入りして、おしゃべりをしたり、得意な事を教え合うなど交流を楽しめるほか、みんなで身体を動かして、積極的に介護予防に取り組める住民主体のサービス拠点「**高齢者の通いの場**」が藤沢市内には、11ヶ所あります。そこに参加されている方が、いきいきと趣味を楽しんでいらっしゃるという話を聞き、取材に伺いました。

### 「明日香辻堂」のコーディネーター・山崎さんの話

趣味の写真を長く続けておられる小松恵美さん(82歳)は、いつも私達のいろいろな行事の撮影を担当して、アルバムにしてくださっています。昨年の12月にいつもの写真仲間と参加した、茨城県霞ヶ浦の帆引き船の撮影会で、見事に入選されましたので紹介します。

皆さんが、ご高齢になられても、いきいきと過ごしていらっしゃる様子が素敵です。

### 小松さん作成のアルバム



行事の思い出として、大事に保存されています。

編み物教室の日のお昼過ぎに訪問しました。60年前から自宅で教えてこられたという80代の先生の前、午前中から教室が続いているとのこと。皆さんの持続力と集中力に驚くばかりでしたが、95歳の利用者さんが、ご自分のセーターを編んで来月の作品展に出品されると聞き、感動しました。

「新しいことを習得する」、「目標を持って生活する」という日々の努力によって、いきいきとできるんですね。

### 高齢者の通いの場 明日香辻堂

**住所:** 藤沢市辻堂元町 3-10-6 **電話:** 34-8533 **開所日時:** 月～金(祭日休み) 10:00～15:00

**利用料:** 300円(半日利用は200円) \*プログラムにより材料費が必要な場合あり

**内容:** 手芸教室(袋物作り・編み物)、健康マージャン、体操・コグニサイズ、おしゃべり等

住いの近くにある高齢者の通いの場について、開所日時や詳しい内容をお聞きになりたい場合、藤沢市地域包括ケアシステム推進室【電話:0466-50-3544(直通)】までお問い合わせください。

【藤沢市周辺の主な年間イベント予定（2019年6月～2019年8月）】

イベント名	開催予定日	開催場所
第2回 春のワン祭り 2019	6月8日(土)	秋葉台公園 秋葉台文化体育館
第20回遠藤あじさいまつり	6月16日(日)	花とせせらぎの道(小出川)
第71回鎌倉花火大会	7月10日(水)	由比ガ浜海岸・材木座海岸
江の島天王祭「神輿海上渡御」	7月14日(日)	八坂神社～小動神社
白旗神社例祭 白旗まつり	7月15日(月・祝)～21日(日)	白旗神社
浜降祭 2019	7月15日(月・祝)	茅ヶ崎西浜海岸
藤沢宿 遊行の盆	7月26日(金)～28日(日)	藤沢駅周辺・遊行寺境内
鶴沼皇大神宮 人形山車	8月17日(土)	皇大神宮

※開催場所・開催日は変更または中止となる場合があります。

架空請求かも？ 騙されないでください！

突然の通知にドキン！

- ・最終告知！至急支払ってください
- ・未納金があります
- ・訴状が提出されました
- ・裁判になります
- ・ご相談は下記に電話してください

ちょっと待って！  
慌てないで！



それ、詐欺  
かもしれません！

「？」の時はまず消費者ホットライン  
局番なしの**188（いやや！）**  
でご相談ください

「訴訟最終告知という内容のハガキが届いたが、覚えがない」、「利用した覚えがない架空の請求を受けているが、どうしたらよいか」という相談が、全国の消費生活センターへ寄せられています。架空請求の請求手段は、ハガキ、封書、SMS（ショートメッセージサービス）など様々です。

法的措置を採るなどと記載をしたり、実在の事業者名をかたって本物と思わせたりして、消費者の不安をあおるケースも見られます。連絡してしまうと個人情報知られ、その情報を基にさらに金銭を要求される可能性があります。未納料金を請求されても心当たりがなければ決して相手に連絡しないようにしましょう。

覚えのない請求がきたら、おかしいと思ったら、メールやハガキに記載の電話番号に連絡をする前に、

「消費者ホットライン（局番なしの188）」で確認しよう！

【参考：消費者庁ホームページ「架空請求にご注意ください！」】

消費者庁のホームページ「架空請求」の記事はこのQRコードから。

又は、インターネットで「消費者庁」と「架空請求」で検索《架空請求に関する注意喚起チラシ》も、掲載されています。

地域で働くシニアになる方  
いきいきシニアライフ

でも特集しています。

「いきいきシニアライフ」で検索



発行 藤沢市地域包括ケアシステム推進室  
TEL：0466-50-3571（直通）  
認定 NPO 法人湘南ふじさわシニアネット  
TEL：0466-52-5577