



2024年8月イベント・教室予定



日	曜日	午前	午後
1	木	《縁側》太極拳	正暁書道教室 13:15-14:15
2	金	《縁側》ファンクショナル	言語リハビリ教室 13:00-14:30 夕食会 16:00～
3	土		ハートフルフレンズ音楽サロン 13:30-16:00
4	日		
5	月	《縁側》ヨガ	健康麻雀 13:00-14:15
6	火	《縁側》太極拳 囲碁クラブ 10:00-11:45	言語リハビリ教室 13:00-14:30 チームKameダンス練習 14:30-15:30
7	水	《縁側》ヨガ	健康歌教室 13:00-14:00
8	木	《縁側》太極拳 脳活オレンジカフェ 11:00-13:00	脳活笑いヨガ 13:00-14:00 チームKameダンス練習 14:30-15:30
9	金	《縁側》ファンクショナル	言語リハビリ教室 13:00-14:30 夕食会 16:00～
10	土		
11	日		
12	月	《縁側》ファンクショナル	フラメンコ舞踊教室 13:00-14:00 三味線教室 13:30-14:00
13	火	《縁側》太極拳 囲碁クラブ 10:00-11:45	言語リハビリ教室 13:00-14:30 チームKameダンス練習 14:30-15:30
14	水	《縁側》ヨガ	ヤングハーツライブ 13:00-14:00 亀吉パンづくり教室(パン遊房 亀吉) 13:00-15:00
15	木	《縁側》太極拳	
16	金	《縁側》ファンクショナル	言語リハビリ教室 13:00-14:30 夕食会 16:00～
17	土		
18	日		
19	月	《縁側》ヨガ	正暁書道教室 13:15-14:15 中国茶会 15:00-16:00
20	火	《縁側》太極拳 囲碁クラブ 10:00-11:45	言語リハビリ教室 13:00-14:30 チームKameダンス練習 14:30-15:30
21	水	《縁側》ヨガ	人生会議 14:00-15:00
22	木	《縁側》太極拳	子ども会書道教室 15:30-16:30
23	金	《縁側》ファンクショナル	言語リハビリ教室 13:00-14:30 脳活夜カフェ 16:00～
24	土		
25	日		
26	月	《縁側》ヨガ	フラメンコ舞踊教室 13:00-14:00
27	火	《縁側》太極拳 囲碁クラブ 10:00-11:45	言語リハビリ教室 13:00-14:30 アニマルセラピー 13:30-14:00 チームKameダンス練習 14:30-15:30
28	水	《縁側》ヨガ	正暁書道教室 13:15-14:15 子ども食堂 15:30-18:00
29	木	《縁側》太極拳	
30	金	《縁側》ファンクショナル	言語リハビリ教室 13:00-14:30 夕食会 16:00～
31	土		

くげぬま つながり隊 NEWS 2024年8月号



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

2030年に向けて
世界が合意した
「持続可能な開発目標」です

くげぬま つながり隊
2024年度 新講座

人生会議

人生の最終段階で、あなたはどのように過ごし、
どのような医療やケアを受けたいと思いますか？

〔日程〕全4回 14:00～15:00
〔対象〕くげぬまつながり隊会員
〔会場〕亀吉本店
〔参加費〕無料 〔予約〕不要

※ご関心のある回のみ参加もできます！ぜひお気軽にお越しください

「人生会議」とは、もしものときのために、あなたが望む
医療やケアについて前もって考え、
家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、
共有する取組のこと。

あなたが大事にしたいこと、望む生き方について
考え、話してみませんかー



<講師> NPO法人シニアライフセラピー研究所看護師長・医療アドバイザー

看護師 木内 薫(きうち かおる)



長年地域医療に従事し自宅や病院での多くの「死」と向き合う。
人間関係が希薄な現代だからこそ自分らしい最期を迎えるためには
「自分の死を見つめる」「家族や身近な人に伝える」ことが大切だと考え、
藤沢・鎌倉を中心に市民講座を開催し経験談を中心に語り考えるきっかけ
作りを開催中

御縁を繋ぐ癒しの中国茶会

ほっと一息
人と共に味わうお茶の時間を

お茶を共にすると心
も身体も緩みます

8/19(月) 15時～
亀吉本店にて開催

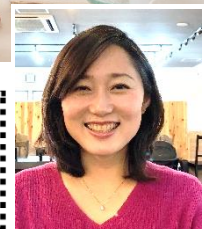


参加費 500円
中国茶2種類

問い合わせ先 (北村)

070-3133-8845

yurumaruseitai@gmail.com



イベント レポート

人生会議

今年度、新たに始まった「人生会議」講座。もしもの時のために、自分が望む医療やケアについて前もって考え、家族などと繰り返し話し合っ共有していくというものです。講座では全4回にわたって少しずつ、人生会議を進めていきます。今回は第1回目として「人生会議って何?」というお話がなされました。講師は緩和ケアや看取りを中心として長らく地域医療に携わってき



ご存知でしたか? 11月30日(いい看取り・看取られ)は「人生会議の日」

時間となりました。参加者は皆、それぞれの大切な経験や、これから望む生き方、不安などについて語られました。次回の開催は、8/21(水)。テーマは「いろいろな場面の最期を考える」。関心のある回のみ参加もできます!ぜひお気軽にご参加ください。

イベント レポート

くげぬま福祉 体験フェア出展

6/8(土)に鶴沼公民館で開催された「くげぬま福祉体験フェア」で、くげぬまつながり隊がブース出展をしました。[視覚障がい体験]ブースでは、アイマスクを付けて白杖を持つての歩行体験。ガイドとなり、体験した人や子どもたちに声かけをしながらサポートをしました。[福祉美容体験]ブースでは、美容ボランティアたちが爪にやさしいネイルペンで子どもたちにネイル体験。高齢者向けに開発された自分自身でも塗れるペンなので、自分で塗ってみたい!という子はチャレンジしていました。たくさんの体験がでるフェアでしたが、どの体験ブースも、子どもだけでなく、大人も体験するなど幅広い年代の方が楽しむフェアとなったようです。



他団体のイベント・行事情報



NPO法人とことこ

〔8月の予定〕

ベビーからシニアまで『笑顔のWa』のをごいっしょに♪



ビーチクリーンの様子

＼夏休み親子企画／

とことこ探検隊in 藤沢市南消防署『はたらく車にのってみよう!』

8月10日(土)①9時～②10時～ 約50分間 対象:小学生以下のお子様と保護者
参加費 1家族500円(お土産つき) ※要事前申込み ※詳細はホームページで

◆夏まつりおはなしかい

会場:SHONAN喃の風 8/3(土)10:30～11:30 紙芝居・歌・水遊び
ビニールプールを用意するよ

ほっと一息 つどいの場 ※出入り自由

◇とことこcafe /橋市民の家 8/6・20(火)10:00～12:00 おもちゃ・絵本・滑り台あり。足形アートやベビー体重計測の用意あり、希望の方は声をかけてね
藤が谷親子の縁側 /藤が谷市民の家 8/8・22(木)10:00～12:00

◇鶴沼海岸ビーチクリーン 毎月一回開催しています

鶴沼海岸平和の像前ビーチ集合 どなたでもお気軽にどうぞ♪

ゲスト・サポーター・寄付も大歓迎です!

皆様とお会いできるのを楽しみにしております♪

※日程や詳細はホームページやInstagramで
ご確認をお願いします

NPO法人とことこ tokotoko.or.jp



若年性認知症 本人と家族の会

きずなかい 絆会

認知症は、高齢者に多い病気ですが、65歳未満で発症した場合は「若年性認知症」とされます。若年性認知症は働き盛りの世代で発症するため、本人・家族の人生設計に大きく影響を与えます。絆会では、本人・家族が集い、仲間同士が交流・理解し合い、助け合うことを目的とします

2024年度 上半期予定

8月16日(金)	10:00 - 12:00	第1・2活動室
9月20日(金)	10:00 - 12:00	第2活動室

会場:藤沢市役所 分庁舎 2階
主催:絆会 参加費:100円
各回、事前に参加申込をお願いします
マスク着用は個人の判断とさせていただきます

内容
本人:本人同士の交流、語り合い、企画、実施など
家族:家族同士の交流、語り合い、相談など
その他:保健予防課と相談会を共催予定



〈お問合せ・申し込み先〉

藤沢市保健予防課 ☎0466-50-3593 fj-hokenyobo@city.fujisawa.lg.jp

イベント レポート

健康歌教室

今年度、新たに「健康歌教室」が始まりました。歌を歌うことは、たくさんの空気を吸いますので、血流の流れを良くして脳を活性化し、喉の筋肉を強化します。誤嚥性肺炎の予防にもなるなど、健康に良いことは医学的に証明されています。大きな声で楽しく歌って、健康になりましょう!

今回、6/5(水)に第1回目の健康歌教室が開催されました。講師は三味線奏者の根岸先生。三味線の伴奏や歌、鈴の音も華やかに会場を盛り立てるボランティアの方々とともに、歌う会となりました。歌う曲は国民的な唱歌、童謡、民謡、演歌など、世代を超えて親しまれている曲が中心でした。はじめは遠慮がちに歌っていた参加者の皆様は、だんだんと緊張もほぐれ、終わりには大きな声で歌う姿がみられました。年齢関係なく楽しく歌える健康歌教室。不定期で今後も開催予定です。ぜひご参加をお待ちしています。



くげぬま探求クラブ 8月行事予定

“会社人間から社会人間へ”を合言葉に、会員相互の心の交流と健康を基盤に、今まで培ってきた経験や体験を地域に還元することを目的とした全員参加による地域活動と、会員相互の親睦活動を行っています。活動の拠点を主として鶴沼公民館に置いた男性だけのクラブで、各部会それぞれ独自の活動を行なっています。会員募集中! 下記部会でゲスト参加も歓迎しております。



くげぬま探求クラブ 春の花見会

◇デジタル情報部会 (毎月第4月曜日)	8月26日(月)15:00～ 鶴沼公民館	パソコン、スマホの活用方法。
◇健康を探究する会 (毎月第4木曜日)	8月22日(木)9:30～ 鶴沼公民館	健康に関するビデオを視聴し、健康に役立つ情報を学びます。
◇近代史を語る会 (毎月第2木曜日)	8月8日(木)13:30～ 鶴沼公民館	「もう一度読む山川日本近代史」をテキストに「開国と幕末の動乱」から近代史を学び直しています。
◇ヤングブラザーズ (毎月第2、第4土曜日)	8月10日、24日13:30～ 鶴沼公民館	男性合唱団。新人募集中です。
◇似歌会 (毎月第2火曜日)	8月13日(火)13:00～ 鶴沼公民館	カタくるしいことは抜きにして楽しく俳句と遊ぶのが趣旨です。初心者、ゲストの方大歓迎です。
◇なつかしの名盤愛好会 (毎月第2月曜日)	8月12日18:00～ 鶴沼海岸商店街「香房」	レコード盤で懐かしい音楽を楽しむ会です。

参加ご希望の方はお気軽にご連絡ください

連絡先:くげぬま探求クラブ 坂口純則
080-2128-1891

くげぬま探求クラブ

検索





子どもパン教室

親子参加
OK

パン遊房 亀吉の利用者さんと一緒にパンを作ろう！

8月14日（水）13:00～15:30ごろ

◇対象 くげぬま 子ども会の会員

◇会場 パン遊房 亀吉 ◇費用 無料

◇定員 4組〔抽選〕 ◇申込締切 8月7日（水）

要予約！
フォームから→
お申込み



※申し込み多数の場合は
抽選となります
抽選結果は締切から3日以内に
メールでご連絡します
初めての方が優先となります

こどもたちがつくる 子ども食堂

毎月第4水曜に定期開催中！

8月28日（水）15:30～19:00

◇対象 くげぬま 子ども会の会員（年少～中学3年）

◇会場 亀吉本店 ◇参加費 無料！大人は一緒にお手伝い

◇持ち物：エプロン、三角巾、マスク

◇定員（10～15組くらい）に達し次第、締め切ります

要予約！
フォームから→
お申込み



英語を学ぼう

ドキドキ英語

英語で楽しく遊んで
学ぶ人々募集！

8月はお休みです！

ドキドキ英語★復活
毎月第2金曜日 15:00～16:00
講師：Maco先生
@亀吉本店
対象：幼稚園～小学生
参加費：無料
（くげぬまつながり隊・くげぬま子ども会入会）
※当日入会も可能です
歌、絵本、フォニックス、
工作、パラバルーン、など

英語講師 Maco Kobayashi

要予約。申込は「くげぬま子ども会」の
公式LINEからお願いします
まずは友だち登録！



くげぬま 子ども会

書道教室

楽しみながら、書の基本をしっかりと学びましょう！

毛筆・硬筆の両方を学べます

毎月第3木曜定期開催！

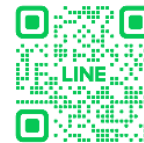
8月22日（木）15:30～16:30

◇対象 小学生（くげぬま 子ども会の会員）

◇会場 亀吉本店 ◇受講料 1回500円

【持ち物】半紙や道具類をお持ちの場合は、ご持参ください。
ない場合は貸出できます。半紙のみ別途、材料代をいただきます

要予約。申込は「くげぬま子ども会」の
公式LINEからお願いします
まずは友だち登録！



講師：長谷川 正暁
（はせがわ せいこう）
正暁書道教室 室長・講師

経歴：文化書道（56年）、
篆刻（20年）
平塚カルチャーセンター
篆刻教室講師

健康歌教室



童謡、演歌、民謡を大きな声で歌って、血流を
良くして健康になりませんか？

不定期で今後も開催予定！

8月7日（水）13:00～14:00

◇対象 どなたでもご参加ください

◇会場 亀吉本店 ステージ

◇参加費 無料

◇予約不要

世代を超えて親しまれる曲を
中心に、三味線の伴奏も
使ってみなで歌います



講師：根岸 秀彰
サラリーマン時代に趣味として始めた津軽三味線
と民謡を定年後に活用し、特養、グループホーム
等10か所以上で活動、無料教室も行っています

歌を歌うことは話すよりもたくさんの空気を吸うの
で、血流の流れを良くして、脳の活性化をし、喉の
筋肉の強化をし、健康に良いことは医学的に証明
されています！ ご参加お待ちしております

くげぬま
子ども会

参加費
無料

お寺で 子育て クラス

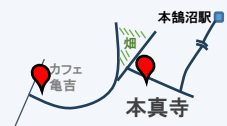
鶴沼で「尼寺さん」と呼ばれ親しまれている、
本真寺での開催です

対象：くげぬま子ども会の会員

場所：本真寺

（住所：藤沢市鶴沼海岸7丁目1-7）

※お寺へのお問い合わせはご連絡ください



要予約。申込は「くげぬま子ども会」の
公式LINEからお願いします▶
まずは友だち登録！



お寺でベビーマッサージ

8月19日（月）10:00～11:00

対象：2ヶ月頃の赤ちゃん～



【講師】市川かおり

持ち物：バスタオル、1人分のレジャー
シート、靴下（スリッパない為）、水分
補給できるもの又は母乳、材料代と
して100円



子育てママのためのヨガ

8月～12月はお休みです



【講師】みたに りえ

持ち物：ヨガマット（バスタオル）・動
きやすい服装・水分補給の飲み物、赤
ちゃんを寝かせたりする用のタオル、
オムツ替えがある方は オムツ替え
シート（防水）



お寺でどきどき英語

8月の開催はお休みです

対象：未就園児の親子

歌、絵本、手遊びなどで英語と親しもう



【講師】MACO先生（Maco Kobayashi）
エジンバラ大学留学、国際基督教大学卒
英検一級、TOEIC945点取得、保育士資格保有
藤沢市内公民館事業 英語講師、湘南一つ星高等学院 英語講師
善行発！子育て応援メッセ 実行委員、えいご絵本読み聞かせ ぶっくわーむ Member



ハートフルクラブ 音楽サロン

NPO法人ハートフルクラブ湘南・横浜による
地域交流を目的とした音楽イベントです

8月の開催は
お休みです

次回の開催をお楽しみに



ハートフルフレンズ ライブ

NPO法人ハートフルクラブ湘南・横浜によるライブ。

ジャズなどを中心に、午後のひとときを

心地よい音楽とともにー

8月の開催は
お休みです

次回の開催をお楽しみに



夕食会

食品ロスを
減らそう！



十分、安全に食べられるにも関わらず、行き場を失った食材、
もったいない食品、をご寄付ください！
美味しく活用します。消費期限の近い食材OKです。

フードロス削減の取組みとして金曜日の夕方から夕食会を開催
しています。お気軽にお越しください！

毎週金曜日 16:00～17:00ころ

場所：亀吉本店 参加費：無料



脳活 ヤングハーツ ライブ

年をとってはいるけれど、気持ちはいつまでも若いー。ハーモニカ、ウクレ
レ、マンドリンなど懐メロを奏で唄います。ご一緒に唄いませんか？

ヤングハーツではメンバーを募集しています！お気軽にご連絡ください

080-2128-1891（代表：坂口純則）

【日時】 8月14日（水）
13:00-14:00

【会場】 亀吉本店

【料金】 入場無料

予約不要



地域の縁側 亀吉



住民同士のつながりや支えあいを大切にしながら、人の和を広げ、誰もがいきいきと健やかに暮らせるまちづくりを目的に、多様な地域住民が気軽に立ち寄れる居場所が「地域の縁側」です。(藤沢市地域の縁側(介護予防特化型)事業)

月～金の午前中にプログラムを開催しています。ぜひ一緒に参加しませんか？

◆参加費 1回¥500
(つながり隊会員は無料)

◆参加について

事前登録制です。現在、定員まで余裕がありますので、予約不要です。ご希望の日の朝9:30ごろ亀吉本店にお越しいただき、お手続きください。

◆定員 20名

◆時間

9:30 受付・健康チェック

10:00 プログラム[ゆるっと運動コース]

休憩・学びの時間

11:00 プログラム[しっかり運動コース]

11:45 終了

スケジュール：

月 シニアヨガ

火 太極拳

水 シニアヨガ

木 太極拳

金 ファンクショナルエクササイズ

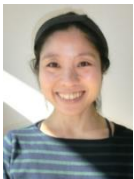
縁側利用の方は、プログラム終了後ご希望により店内でランチもできます！

シニアヨガ〔月・水〕

あらゆる年代の方が”気持ち良かった！すっきりした！”と言っていたようなクラス作りを心がけています。ご参加いただくメンバーによって臨機応変にメニューを考える等、柔軟に対応致します。お待ちしております。



【講師】
ジャパノヨガアカデミー
認定インストラクター
菊地 真帆氏



太極拳〔火・木〕

心と身体の芯から強く美しく、健康に



【講師】
日本武術太極拳連盟
佐野 千衣子氏



【講師】
日本武術太極拳連盟
宮本 真紀子氏

ファンクショナルエクササイズ〔金〕

楽しく身体を動かして、自分の中に眠っている運動機能と身体機能の可能性を呼び覚ましましょう！



【講師】
山口 俊彦氏

(地独)東京都健康長寿医療センター
認定介護予防運動指導員、
かながわ介護予防健康づくり運動
指導員(上級)、JPSA公認中級
障がい者スポーツ指導員、
日本スポーツ協会公認
スポーツプログラマー等



～ゆずってください～

三味線を
ゆずって
くださる方！

まだまだ使えるけれどもう使っていない…そんな三味線があれば、譲っていただくとありがたいです



おもちゃ
寄付ください

遊ばなくなったおもちゃが
おうちで眠っていませんか？
子ども会でのイベント景品として
リユースします！

※壊れているもの、汚れの
ひどいものはご遠慮ください

～くげぬまつながり隊の事務局(亀吉本店)までお持ちください～

アニマルセラピー

ひとりひとりの「こころ」に寄り添う、アニマルセラピー。
リオンくんに会いに来ませんか？

8月27日(火) 13:30～14:00



一般社団法人アニマルセラピーこころサポート協会
動物介在セラピスト 木村祐子
認定セラピードッグ リオンくん

場所: 亀吉本店

対象: どなたでも

参加費: 会員無料

一般500円

予約不要

囲碁クラブ

囲碁で脳トレ!どなたでも楽しく参加できます

毎週火曜日 10:30～11:45

※囲碁盤をお持ちの方はご持参ください



※参加人数により見学になることもあります

場所: カルチャースクール 亀吉

対象: 会員

参加費: 無料・要予約

(0466-34-8441)

正暁書道教室

8月1日(木)・19日(月)・28日(水)

13:15～14:15



場所: カルチャースクール 亀吉

対象: 会員

参加費: 無料

講師: 長谷川 正暁 (はせがわ せいこう)
正暁書道教室 室長・講師

経歴: 文化書道(56年)、篆刻(20年)
平塚カルチャーセンター篆刻教室講師

脳活オレンジカフェ (認知症 家族の交流ランチ会)

認知症当事者の方でも気軽に参加できる脳活カフェです
ランチやお茶をしながら交流しませんか？

8月8日(木) 11:00～13:00

(毎月第2木曜日 定期開催)

場所: かめキッチン 参加費: 無料、予約不要



脳活笑いヨガ

笑うことで脳も心身も活性化！

みんなで笑いながら前向きな生き方のトレーニングを
しませんか？どなたでも参加をお待ちしています。

8月8日(木) 13:00～14:00

(毎月第2木曜日 定期開催)



場所: 亀吉本店

参加費: 無料、予約不要

フラメンコ舞踊教室

フラメンコだけでなく、スペインの文化に関心のある方もぜひ！
私たちと一緒に異国情緒あふれる世界に触れてみませんか？
ロス エルモソス(チーム亀吉)と一緒に学びましょう

8月12日(月)、26日(月) 13:00～14:00

※開催日は予定です。お問合せください

受講料: 1回 500円 場所: 亀吉本店

お問合せ・ご予約 080-4144-0201

【講師】 財部 奈保子 (たからべ なおこ)
大学在学中にフラメンコと出会い、スペイン
アンダルシアでの短期留学を通じて現地に学ぶ



健康麻雀

麻雀で楽しく頭と指を使いながら脳の活性化！
どなたでも一緒に楽しみませんか？

8月5日(月) 13:00～14:15

(毎月第1月曜 定期開催)



※参加人数により見学になることもあります

場所: カルチャースクール 亀吉

対象: 会員

参加費: 無料・要予約

(0466-34-8441)

くげぬまオープンドア

(認知症初期・若年性認知症相談窓口)

活き活きと活動が続ける認知症当事者・本人を支えてきた家族・オレンジコーディネータが認知症初期の相談、若年性認知症の相談などに応じる窓口です

8月8日(木) 11:00～13:00

(毎月第2木曜日 定期開催)

対象: 認知症本人・ご家族、もの忘れ等気になる方

場所: かめキッチン 参加費: 無料
フリースペース

予約
不要



脳活夜カフェ



認知症本人・ご家族が集って気軽に交流できる場です
夕食を囲んで交流しませんか？

8月23日(金) 16:00～18:00

(毎月第4金曜日 定期開催)



場所: 亀吉本店

参加費: 無料、予約不要