



2024年5月イベント・教室予定

※場所の記載が無いものは
亀吉本店です

日	曜 日	午前	午後
1	水	《縁側》ヨガ	
2	木	《縁側》太極拳	
3	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~
4	土		ハートフルフレンズ音楽サロン 13:30-16:00
5	日		
6	月	《縁側》太極拳 くげぬまつながり隊 BBQ大会	健康麻雀 13:00-14:15
7	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
8	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
9	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
10	金	《縁側》ファンクショナル	言語リハビリ教室 13:00-14:30 ドキドキ英語 15:00-16:00 夕食会 16:00~
11	土	くげぬま福祉教室	
12	日		
13	月	《縁側》ヨガ	三味線教室 13:30-14:00 フラメンコ舞踊教室 13:00-14:00
14	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
15	水	《縁側》ヨガ	人生会議 14:00-15:00
16	木	《縁側》太極拳	ハートフルフレンズライブ 13:00-14:00
17	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~
18	土	くげぬま福祉教室	
19	日		
20	月	《縁側》ヨガ	正暁書道教室 13:15-14:15
21	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
22	水	《縁側》ヨガ	子ども食堂 15:30-18:00
23	木	《縁側》太極拳	正暁書道教室 13:15-14:15
24	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~
25	土	くげぬま福祉教室	
26	日		
27	月	《縁側》ヨガ	フラメンコ舞踊教室 13:00-14:00
28	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
29	水	《縁側》ヨガ	正暁書道教室 13:15-14:15
30	木	《縁側》太極拳	
31	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~

くげぬまつながり隊 NEWS 2024年5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

炭火で焼いた
肉井各種
販売予定!

BBQ大会



〔日時〕 5月6日(月・祝)

11:00-14:00

〔会場〕 亀吉本店前

※駐車場はありません



焼きそば、焼き鳥、
射的などの
縁日ゲームも!

くげぬま つながり隊

2024年度 新講座



人生会議

始まります!

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?

「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—

※全4回の開催ですが、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

5月15日(水) 予告編:「人生会議」って何? ~まずは看取り経験の思いや
これからの不安について語り合ってみませんか?~

8月21日(水) 前編:色々な場面の「最期」を考える
~自宅?施設?病院?の最期ってどんな感じ?~

11月20日(水) 本番:「エンディングノート・事前指示書」を書いてみよう!
~自分の思いを表現してみよう~

2月19日(水) 後編:「人生会議」を振り返って
~家族とつくるACP(アドバンスケアプランニング)~

<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)



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



春の和菓子を作ってみよう！



桜餅の生地をホットプレートで焼いています



草餅は伸ばして、あんを包んで折りたたみます

3/20は春分の日。桜餅と、よもぎを使った草餅を作るイベントが開催されました。多くの親子が参加し、デイサービス カルチャースクール 亀吉利用者の皆様、ボランティアの皆様と一緒に、時には教えてもらいながら作りました。桜餅は生地を焼いてからくるくる巻いて、桜の葉で包みます。草餅は餅を伸ばしてあんこを包むという、小さな子どもや未経験の大人でも楽しんで取り組めるものとなりました。作ったあとは、みんないただきますをして食べながら交流タイム。

自分たちで作った桜餅と草餅、また抹茶は美味しく春の楽しいひと時を過ごすことができました。

ご参加ありがとうございました！



抹茶も点ててみました
初めて飲む子が多く、
「ちょっと苦いけど、
おいしかった」との感想！

くげぬま子ども会 公式 Instagram

イベントやこども食堂の最新情報はこちら



KUGENUMA_KODOMOIKAI

お花見で歌やダンスを楽しもう



チームかめによる、元気いっぱいのダンスと歌

3/29に長久保公園で予定されていた、お花見。翌週4/5(金)に延期となりましたが、あいにくの天候により亀吉本店に場所を移して開催されました。

13時〜14時と少し時間が短縮となり、ヤングハーツのライブが前半に行われ、後半にはチームかめによるダンスと歌が披露されるという、充実のプログラムとなりました。会場では歌声や拍手が響き、外の天候に負けにくい、熱気ある時間を過ごすことができました。

多くの方々が一堂に会したのは久しぶりのことでしたが、長かったコロナ禍明けで人が集まる機会が少しずつ増えてきています。またぜひイベントなどで皆様とお会いできればと思います。ご参加ありがとうございました。



ヤングハーツによるライブ。名曲や唱歌で、観客の皆とともに世代を超えて一緒に歌いました

他団体のイベント・行事情報



NPO法人とことこ

【5月の予定】

あおぞらおはなしかい、とことこcafé、ピーチクリーン・・・などなど、5月も盛りだくさん！開催予定のイベントについては、日程などが決まったら公式InstagramやHPでお知らせします

【3月イベントの様子】

◇楽しく美味しく防災クッキング
災害時における調理のコツから、日頃から持っておくと安心な防災グッズの紹介まで美味しく食べて、笑って学ぶひとときでした。



◇『落語と防災のおはなし』桂福丸
子どもからシニアまで笑って学べる、桂福丸さんによる落語と防災のおはなし。実経験に基づく防災意識や備えたいものについて、ためになるお話がありました。

ゲスト・サポーター・寄付も大歓迎です！

お気軽にご相談ください

皆様とお会いできるのを楽しみにしております♪

※予定は変更になる可能性もあります

詳細はホームページリンクよりご覧ください

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

5月17日(金)	10:00 - 12:00	第2活動室
6月21日(金)	10:00 - 12:00	第1・2活動室
7月26日(金)	10:00 - 12:00	第1・2活動室
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

くげぬま 子ども会の皆さまへ

かめキッチンでランチができます！

長らくお休みしていた亀吉本店（かめキッチン）でのランチ営業が再開されました！
かめキッチンでは、デイサービス「カルチャースクール亀吉」の利用者さんたちがつくる
優しい味の家庭料理を「日替わり」で提供しています。

子ども会の皆様、ぜひお友だちと一緒に食べに来ませんか？



◇選べる日替わりランチ基本セット

(メイン・小鉢2種・ごはん・汁物)

子ども会会員：600円

小学生：300円

未就学児キッズプレート：無料！

ごはんは、宮城県産ひとめぼれ「一等米」をこここで精米。胚芽米・玄米あり！
パン遊房 亀吉のパンや福祉コミュニティカフェ亀吉のお弁当、
スイーツなども店内でゆっくり楽しむことができます。

ぜひランチを一緒に楽しみましょう。

入店時の手洗いを
忘れずに！



かめキッチン(鵜沼海岸7-20-21 亀吉本店)
ランチタイム営業時間：月～金(祝祭日含む) 11:30-13:30



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！

5月15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 5月8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！

5月22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



くげぬま
子ども会

参加費
無料

お寺で 子育て クラス

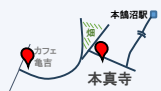
鵜沼で「尼寺さん」と呼ばれ親しまれている、
本真寺での開催です

対象：くげぬま子ども会の会員

場所：本真寺

（住所：藤沢市鵜沼海岸7丁目1-7）

※お寺へのお問い合わせはご遠慮ください



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！



英語を学ぼう

ドキドキ英語



5月10日(金)

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
（くげぬまつなかり会、くげぬま子ども会入会）
※当日入会も可能
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！



お寺でベビーマッサージ

5月20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

5月13日(月) 10:00～11:00



【講師】みたに リス

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

5月の開催はお休みです

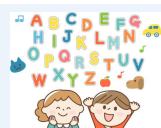
対象：未就園児の親子

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
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、湘南一ツ星高等学校 英語講師
発行所！子育て応援メッセージ 実行委員、えいご絵本読み聞かせ ぶっくわー Member



2024年度
新規開講

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！

5月16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）
平塚丸チャーター
篆刻教室講師

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

会 場 亀吉本店

参加費 ￥500 シフォンケーキ・
ドリンク付き

前半：ハートフルフレンズのライブ
後半：セッションタイム
参加したい方はぜひ楽器持参で！
歌いたい方ももちろん参加OKです

5月4日（土）

13:30～16:00



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

〔日時〕5月16日（木）

13:00～14:00

〔会場〕亀吉本店

〔料金〕入場無料

予約不要



ケアビューティ
ii-EGAO いい笑顔～

無料

ケアエステ モニター募集

美容の力で、活き活きと笑顔溢れる毎日を！

オールハンドによるトリートメントで、

癒しのひと時を体験してみませんか？

ii-EGAOでは、ケアエステのモニターをしてくださる方を募集しています。
ぜひ無料で体験いただき、ご意見・ご感想などお聞かせください。



◇ハンドトリートメント：¥2,000→無料
オイルを使ってひじから手先まで

◇フットトリートメント：¥2,000 →無料
オイルをひざから足先まで

◇フェイシャルエステ：¥3,000 →無料
オールハンドでトリートメント

高橋恵美

＊介護美容
＊ケアビューティスト
＊福祉爪ケア専門士3級
＊NOEVIR スキンケアアドバイザー

お問い合わせ・ご相談・お申込みはこちらへ

ii-EGAO 高橋恵美

080-1208-6427

megumilk188065@gmail.com



夕食会

食品ロス
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
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
一緒に唄いませんか？

〔日時〕5月20日（月）

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！

地域の縁側 亀吉

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】
ジャパンヨガアカデミー
認定インストラクター
菊地 真帆氏



地域の縁側 亀吉

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
（地協）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



地域の縁側 亀吉

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



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。
リオンくん会に会いませんか？

5月28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

5月20日（月）・23日（木）・29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

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



〔5月の開催予定日はお問合せください〕

13:00～14:00

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？

5月6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）

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？

5月9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



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）

活き活きと活動を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

5月9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。

5月9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



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？

5月24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