



2024年6月イベント・教室予定



日	曜日	午前	午後
1	土		ハートフルフレンズ音楽サロン 13:30-16:00
2	日		
3	月	《縁側》ヨガ	健康麻雀 13:00-14:15
4	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
5	水	《縁側》ヨガ	健康歌教室 13:00-14:00
6	木	《縁側》太極拳	
7	金	《縁側》ファンクショナル	
8	土		
9	日		
10	月	《縁側》ヨガ	フラメンコ舞踊教室 13:00-14:00 正硯書道教室 13:15-14:15
11	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
12	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
13	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
14	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~
15	土		
16	日		
17	月	《縁側》ヨガ	三味線教室 13:30-14:00
18	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
19	水	《縁側》ヨガ	正硯書道教室 13:15-14:15
20	木	《縁側》太極拳	ハートフルフレンズライブ 13:00-14:00 子ども会書道教室 15:30-16:30
21	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~
22	土		
23	日		
24	月	《縁側》ヨガ	
25	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
26	水	《縁側》ヨガ	子ども食堂 15:30-18:00
27	木	《縁側》太極拳	正硯書道教室 13:15-14:15
28	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~
29	土		
30	日		

くげぬま つながり隊 NEWS 2024年6月号



ボランティア・提案・したいこと・チャレンジ 募集!

くげぬまつながり隊では、地域のために何かしたいという活動やプロジェクトのかけ声を募集しています! 私たちと一緒に、かたちにしませんか? やりたいことを聴かせてくださいー



例えば...

- ・教室やクラス、講座の開催
- ・体験、ワークショップ、勉強会
- ・引っ越してきたばかりの人と人をつなぐイベント
- ・一人で「孤育て」をする方への支援 など...

くげぬまつながり隊まで お気軽にお声がけください
事務局メール kugenuma-tsunagari@tanemaki.fun

くげぬま福祉体験フェアで 一緒にブースを盛り上げてくださる ボランティア募集!

6月8日(土) 鶴沼公民館 10:00-12:00

イベントについての詳細は本紙の中ページをご覧ください

福祉美容体験ブース

キッズネイル、ハンドケアなど福祉美容が体験できるブースです



視覚障がい者体験ブース

アイマスクをして白状をついて歩く体験ができるブースです



体験の案内やサポートなど、来場者と一緒に楽しい福祉体験をしませんか? 亀吉でお声がけいただくか、メールをお送りください

kugenuma-tsunagari@tanemaki.fun



メール作成画面が立ち上がります→

子ども食堂ボランティア募集

子どもたちと一緒に夕ごはんを作って食べませんか?

子ども食堂では、子どもたち・お母さんたちと一緒に調理をしてくださるボランティアを募集しています。みんなでワイワイ作って楽しく食べましょう!

毎月第4水曜 15:30-19:00ごろ



あいさつ・声かけボランティア募集

グリーターになっておしゃべりしましょう

パンを買いに来られたお客様や、ご飯を食べに来た方、遊びに来た親子や教室参加の方、相談や手続き、見学などで亀吉に来られる方々に声をかけ、楽しくおしゃべりしませんか?



月~金(祝含) 9:30-14:00のお好きな時間

ボランティア登録をお願いしています

事務局までお声がけください

亀吉本店(鶴沼海岸7-20-21フジスーパー隣)

月~金(祝祭含む) 9時~15時

イベント
レポート

くげぬま子ども会 イースター

卵たっぷりシフォンケーキを作ってみよう！

4月はイースターということで4/13(土)、福祉コミュニティカフェ亀吉で「こだわり卵」をたっぷり使ったシフォンケーキづくりが行われました。午前と午後で各5組の家族が参加し、お菓子職人でもある亀吉の利用者さんたちに教えてもらいながらケーキづくりを楽しみました。プレーンシフォンケーキと、ふだん販売していない(!)チョコの入ったマーブルシフォンケーキの2種類で、少し難しい作業もありましたが、皆それぞれで協力しあって取り組んでいました。できた生地を焼いている間、そして冷ましている間にエッグペイントと自己紹介などで参加者同士交流を深めました。

自分たちで作ったケーキは格別、素敵な春の一日となりました。ご参加ありがとうございました！



丁寧な作業と、力の要る作業があります



卵黄と卵白を分けて、卵白は泡立て



富士山の溶岩窯で焼きます

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はこちら



KUGENUMA_KIDOMOKAI



皆ふっくら美味しそうに焼き上がりました！

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？

「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

〔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

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



他団体のイベント・行事情報



NPO法人とことこ

〔6月の予定〕

ベビーからシニアまで『笑顔のWa』をのぎっしょに♪

◇ロマンスカーミュージアム親子遠足

6/30(日) 13:30～15:00 集合：現地 定員：親子10組

詳細は5月中旬までにホームページやInstagramで公開予定です

◇おおぞらおはなしかい 6/1(土) 10:30～11:00 大型絵本・歌・太鼓体験ほか
橋 たこ公園 ※雨天会場 SHONAN喃の風 ※参加費無料・予約不要

◇ほっと一息 つどいの場 とことこcafe 橋市民の家 6/4・18(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方は声をかけてね
子育て支援のゲストも大歓迎！ ※途中参加途中退出OK・予約不要

◇藤が谷親子の縁側 藤が谷市民の家 6/11・25(木)10:00～12:00
※途中参加・途中退出OK・予約不要

◇鶴沼海岸ビーチクリーン(6月の日程は決まり次第お知らせします)



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♪
※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



3月「ひなまつりおはなしかい」の様子

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

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

主催 鶴沼地区郷土づくり推進会議

第3回 くげぬま福祉体験フェア

昨年よりブースがいっぱい！友達や家族と一緒に 体験しに来てね！

2024年 6月8日(土) 10:00-12:00

対象 どなたでも

参加費 無料・予約不要

服装 動きやすい服装

会場 鶴沼公民館

【福祉美容体験】
爪にやさしいネイルペン
でキッズネイル体験！



【スイーツ体験】

障がいを持つ
パティシエさんと
カップケーキを
作ってみよう！
その場で食べても
OK
1人1個までね！

【電動車いす体験】

一度は乗ってみたい
電動車いす
のぼり坂もスイスイ！
これは楽しい！
ゴーカートみたい！



電動車いす
段差もスイスイ
貴重な体験

昨年の様子
【動画】



スタンプラリーで

景品ももらえるよ！



主催 鶴沼地区郷土づくり推進会議

鶴沼市民センター 地域づくり担当 ☎0466-33-2001 fj-kuge-k@city.fujisawa.lg.jp



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！

6月12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 6月5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！

6月26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！

6月14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

2024年度
新規開講

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！

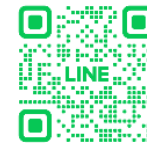
6月20日（木）15:30～16:30

◇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！

6月5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

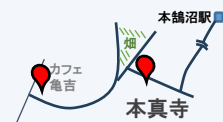
鶴沼で「尼寺さん」と呼ばれ親しまれている、
本真寺での開催です

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

6月17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

6月10日(月) 10:00～11:00



【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

6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)
エジソン大学留学、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

会 場 亀吉本店

参加費 ￥500 シフォンケーキ・
ドリンク付き

6月1日(土)

13:30～16:00

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



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〕 6月20日(木)

13:00～14:00

〔会場〕 亀吉本店

〔料金〕 入場無料

予約不要



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
ご一緒に唄いませんか？

〔日時〕 6月19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

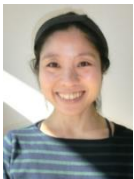
縁側利用の方は、プログラム終了後ご希望により店内でランチもできます！

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！”と言っていたける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



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？

6月25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

6月10日(月)・19日(水)・27日(木)

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？

6月13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。

6月13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

6月10日(月)、24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？

6月3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

6月13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？

6月28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

