

# 2024年9月イベント・教室予定

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

# くげぬまつながり隊 NEWS 2024年9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

## くげぬまグリーンコンサートに出演します!

音楽で平和を。今年はさらにパワーアップしての開催となるくげぬまグリーンコンサートに、くげぬまつながり隊「チームかめ」が今回も出演します!観る人を癒し魅了する、全力で踊るチームです。くげぬまつながり隊&亀吉として、利用者・ボランティア・職員がひとつに団結してダンスを披露!ぜひ観に来ていただければと思います。お待ちしております!



グリーンコンサートとは?  
鶴沼(くげぬま)ではじまった認知症や障がいを持つ方が所属する音楽グループ・音楽家によるコンサートです。認知症や障がいを持つ人は社会のお世話になるだけの存在ではなく社会の「光」「希望」です。3回目となる今回は市民会館大ホールで『音楽で平和な社会を』を合言葉に優しく・温かい場を演出します



練習を重ね、気合い十分!

2024年9月23日(月・祝)

13:00-15:30

藤沢市民会館 大ホール

無料・予約不要!

主催:鶴沼地区郷土づくり推進会

## 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



9/30(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

yurunaruseitei@gmail.com



## 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

## 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

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

## 謝恩会

くげぬまつながり隊では、いつも関わってくださっている方々、お世話になっている皆様への感謝の気持ちを込めて、6月に謝恩会が開かれています。今回はコロナ明け、数年ぶりの大開催となりました。日頃さまざまな分野でボランティアをしてくださっている方々、そしてお久しぶりのボランティアの皆様が来てくださり、ともに料理を囲みました。



短い時間でしたが、皆様それぞれのご紹介や三味線の音楽演奏で盛り上がり、久しぶりのごあいさつや近況のやり取り、そして改めての感謝の言葉などがあちこちで聞かれるという、笑いや喜びの詰まった時間となりました。来てくださったボランティアの皆様、ありがとうございました。この日を機に、さまざまなご縁や活動が生まれることと思います。またさらに以前よりも増して盛んになっていくことでしょう。これからも一緒に、よろしくお願いたします。

短時間でしたが、皆様それぞれのご紹介や三味線の音楽演奏で盛り上がり、久しぶりのごあいさつや近況のやり取り、そして改めての感謝の言葉などがあちこちで聞かれるという、笑いや喜びの詰まった時間となりました。来てくださったボランティアの皆様、ありがとうございました。この日を機に、さまざまなご縁や活動が生まれることと思います。またさらに以前よりも増して盛んになっていくことでしょう。これからも一緒に、よろしくお願いたします。



## 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？



### New! サラダランチプレート

かめキッチンで厳選した、色鮮やかな野菜が主役のランチです。パン遊房 亀吉の焼きたてパンと一緒にいかがですか？



- ◇ その日の朝採れ野菜サラダ
- ◇ 焼き立てパン2種
- ◇ 日替わりスープ

- ◇ 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！

お米は、宮城県産ひとめぼれなどの”一等米”をここで精米。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(鶴沼海岸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



## 他団体のイベント・行事情報



### NPO法人とことこ

【9月の予定】

ペビーからシニアまで『笑顔のWa』をいっしょに♪



6月遠足「ロマンスカーミュージアム」の様子

＼とことこ探検隊／

『くげぬままち歩き』9/25(水)10時～ 意外と知らない鶴沼の歴史！魅力的なお店をご紹介します ※詳細はInstagramやホームページでご確認ください

◆あおぞらおはなしかい／橋公園 9/7(土)10:30～11:30

紙芝居・クイズ・楽器体験など

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 9/3・17(火)10:00～12:00 おもちゃ・絵本・滑り台あり 足形アートやペビー体重計測もできるよ 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 9/12・26(木)10:00～12:00 ドリップコーヒー100円

◇おはなしかい／湘南SST学研ココファン 9/19(木)10:00～10:30

手遊び・紙芝居・SDGsなおはなし

◇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 などなてもお気軽にどうぞ♪

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



### ユニバーサルサイン

## はなみずき

高齢で耳が遠くなった方や言葉が出にくくなった方と楽しくコミュニケーションをするために…「ユニバーサルサイン」は、身振り手振りを交えて、やさしい手話「シニアサイン」で相手に気持ちを伝えることができます。

ユニバーサルサイン はなみずきは、幼児から高齢者までを対象としてサイン（かんたん手話）を使って歌やコミュニケーションを提供し、心身の健康を回復したり、健康促進の活動を目的として活動している団体です。仲間になりませんか？

### 【活動内容】

◇ 月1回の勉強会（毎月第3金曜

13時～15時 鶴沼公民館）

◇ 不定期のボランティア活動

（老人施設・保育園・不登校施設）

◇ 年に1～2回の親睦交流会



### 【9月の活動予定】

9月13日(金)勉強会(鶴沼公民館学習室2)

9月21日(土)第20回地域活動見本市(藤沢市役所)

9月23日(月・祝)グリーンコンサート(市民会館大ホール)

Youtubeでの紹介動画↓



参加費：500円 見学はいつでも、お気軽にご参加ください。

【連絡先】五島美登利 080-1065-8763 midori-goto@live.jp

## くげぬま探求クラブ 9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。



農園部会 市民農園での活動の様子

◇農園部会 (毎月第1日曜日)	9月1日(日)9:00～ 松が岡地区市民農園	市の農園を借り、春夏秋冬、各季節の無農薬野菜作りを目指し、土と太陽に育まれて気持ちの良い汗をかいています
◇カラオケ部会 (毎月第3月曜日)	9月16日(月)13:30～ ベスト10藤沢店	カラオケは、脳の活性化、首・顔・喉の筋力アップが図られ、誤嚥性肺炎の防止効果も！
◇デジタル情報部会 (毎月第4月曜日)	9月23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)	9月26日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。ゲスト大歓迎。
◇ヤングブラザーズ (毎月第2、第4土曜日)	9月14日、28日13:30～ 鶴沼公民館	男性合唱団。新人募集中です。
◇俳句の会 (毎月第2火曜日)	9月10日(火)13:00～ 鶴沼公民館	カタくな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。

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!

9月11日(水) 13:00~15:30ごろ

- ◇対象 くげぬま 子どもの会の会員
- ◇会場 パン遊房 亀吉 ◇費用 無料
- ◇定員 4組【抽選】 ◇申込締切 9月4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

# 毎月第4水曜に 定期開催中! 子どもたちがつくる 子ども食堂

9月25日(水) 15:30~19:00

- ◇対象 くげぬま 子どもの会の会員 (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、締め切りです

**要予約!**  
フォームから→お申込み



—公益財団法人 公益推進協会「生活と学習基金」の助成を受けています—

# 英語を学ぼう ドキドキ英語



**英語で楽しく遊んで学ぶ人大募集!**

9月13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  
(くげぬまつながり園、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!

9月19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!

9月4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んなで歌います



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以後に活用し、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 子どもの会



## お寺で 子育て クラス

**参加費 無料**

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

## お寺でベビーマッサージ

9月の開催はお休みです

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

~12月までお休みです



【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)



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!**



## お寺でどきどき英語

9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)  
エッセイ(ラ)大学留学、国際基督教大学卒業  
英検一級、TOEIC945点取得、保育士資格保有  
藤沢市内公民館専業 英語講師、湘南一ツ星高等学校 英語講師  
善行苑 | 子育て応援メッセ 実行委員、えいご絵本読み聞かせ ぷっくわー 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

9月7日(土)  
13:30~16:00

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



## 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】 9月19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】 9月11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？

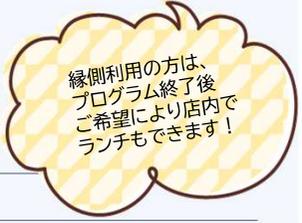
◆参加費 1回¥500  
(つながり隊会員は無料)

◆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



## 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

## 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

## 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)

## 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 エルモンス(チーム亀吉)と一緒に学びましょう

9月9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



## 正暁書道教室

9月5日(木)・18日(水)・23日(月)

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

## 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?

9月2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?

9月12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

9月12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



## ~ゆずってください~



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



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)までお待ちください~

## 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?

9月24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



## 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。

9月12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?

9月27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