

令和6年度
第4号(第43号)

令和7年
2月1日発行

きしろの木



地域包括支援センターきしろだより



発行

地域包括支援センターきしろ
〒247-0056
鎌倉市大船1273-1(みちテラス内)
☎0467-42-7503
hokatsu@kishiro.or.jp

地域包括支援センターとは、市の委託をうけ、地域のあらゆる相談を受け付け、必要な情報提供やサポートにつなぐなど、対応をする機関です。暮らしやすい地域づくりも担っています。ご相談は無料です。

担当地域：台(1丁目以外)、小袋谷、高野、山ノ内、大船(1～6丁目以外)

2025年も幕を開け、はや1か月が過ぎました。2024年は地震や豪雨、猛暑といった自然の脅威が印象的な年でした。今年は安心して暮らせる年になることを祈るばかりです。

地域包括支援センターきしろは主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士等の専門職が在籍し、様々な相談を受けています。「何かあったらきしろに相談しよう」そう思っただけの地域の身近な相談窓口として地域の皆様とともに歩んでいきたい、そんな地域包括支援センターでありたいと思っています。よろしくお願いいたします。



令和6年度家族介護教室

2024.11.16

仕事をしながら家族の介護を担っている方(ビジネスケアラー)が増え、年間10万人とも言われる介護離職が社会問題となっています。

今年度は介護と仕事が両立できる制度や、実際に介護にかかるお金についての勉強会を開催し、40代から80代の幅広い世代が参加されました。

介護の専門家に相談し社会資源を上手に利用する、介護休業や介護休暇などの制度を活用する、働き方やコミュニケーションを見直す、といった介護と仕事の両立についてのポイントや、高齢者介護を取り巻く環境、実際に介護にかかる費用、平均的な介護の期間などについて勉強しました。

「介護に直面する前に知ることができてよかった」「専門家に相談することの大切さを知った」「自分が家族を介護していた時は一人で頑張った、今はいい時代になった」などの声がありました。



第3回リフレッシュサロン

2024.11.30

第3回リフレッシュサロンを開催致しました。

今回は「もしものに備えた自分らしい生き方」をテーマに前半は講義形式で湘南鎌倉総合病院の看護師のお話を聞き、後半はグループに分かれ「人生100年これからゲーム」を行いました。

「人生これから100年ゲーム」はカードゲームを通して「もしもの時、自分は何を大切にしたいか」といった価値観を確かめることのできるゲームです。

「カードゲームが面白かった」「和気あいあいと面白く参加できた」「皆さんの考えを知る機会になった」「次は友人と一緒にゲームをしたい」等の声がありました。

いつ来るかわからない「もしもの時」に備え、改めて自分の考えに向き合い、振り返る場になりました。



今後の講座開催予定

地域包括支援センターきしろへお申し込みください。

リフレッシュサロン

『みんなどうしている？在宅介護』

2025年2月22日(土) 10:00～11:30

みちテラス 地域交流スペース

定員：15名(事前申込制)

地域包括支援センターきしろでは健康や介護保険、福祉に関する勉強会をみなさんのお住まいの地域に伺い開催することもできます。お気軽にお声がけください。

2025年問題...一人ひとりにできること

2025年は日本の人口が最も多い世代である団塊の世代が75歳を迎え、全人口に対して18.1%、2,000万人を超える方達が後期高齢者になると言われています。さらに前期高齢者を含めると、65歳以上の高齢者数は3,677万人となり全人口の30.3%を高齢者が占めると予測されています。

また、仕事を続けながら家族の介護を担う「ビジネスケアラー」の増加が深刻化すると予測されています。団塊世代の多くが後期高齢者となる一方、その子ども世代である団塊ジュニア世代は共働きが多く、兄弟姉妹の少ない家庭が一般的です。その結果、一人で複数の親の介護を担う「マルチ介護」や、介護と仕事の両立に苦しむケースが増加すると考えられます。

そんな2025年問題ですが、一人ひとりにできることはあります！
基本となるのは…

一人ひとりの「健康寿命」をできる限り伸ばすこと

そのためには適度な運動に十分な睡眠の確保、喫煙を控えるなど、健康を維持するための日常的な努力を続けることが大切です。

今日から健康寿命を意識してみませんか。



健康寿命の延伸が重要！

平均寿命から要介護期間を差し引いた期間を「健康寿命」と言います。

疾病予防と健康増進、介護予防などによって平均寿命と健康寿命の差を短縮することができれば、個人の生活の質の低下を防ぐとともに、社会保障負担の軽減も期待できます。



全世代型社会保障という、持続可能な社会保障を実現するため、これからの日本を背負う若者、子どもたちの明るい未来のためにも、私たちができること、健康寿命を意識して取り組んでみませんか。いくつになっても生きがいを持ち、役割を遂行することができるというですね。

地域活動への参加や、活躍の場があることで生き生き充実した生活が送れる高齢者が増えるよう、また要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けられるよう、私たち地域包括支援センターはこれからも機能していきます。



日常生活自立支援事業

日常生活自立支援事業をご存じですか？

軽い認知症や知的障害・精神障害などにより判断能力が十分でない方が、地域で安心して自立した日常生活が送れるよう、鎌倉市社会福祉協議会と利用者との契約に基づき金銭管理・預貯金通帳や各種証書等の重要書類の保管の他、福祉サービス等の利用の支援を行う事業があります。

一人で福祉サービスの手続きを行うことが不安だったり、預貯金の出し入れや公共料金の支払い、重要書類の保管を一人で行うことが不安な方で、かつ契約能力のある方が対象となります。

「計画的にお金を使いたいのにいつも迷ってしまう」「役所からいろいろな書類が来るけれどどう手続きしていいかわからない」「福祉サービスを使いたいけど契約など難しいことがわからない」などの困りごとがありましたら、鎌倉市社会福祉協議会、もしくは地域包括支援センターまでご相談ください。

<鎌倉市社会福祉協議会>

☎ 0467-23-1075

地域包括支援センターきしろでは地域で活動しているサロンやセミナーを紹介しています。
ご興味のある方がいらっしゃいましたら、いつでもお気軽にお問合せ下さい。

加入していて大正解でした!



あなたの
街の

火災共済

我が家は大丈夫だと思っていたけど、やっぱり備えは必要!

トラブル1

隣家の火事で**もらい火!**



保障のおかげで、
大切な我が家を修復できました!

トラブル2

空き巣に家を**壊された!**



空き巣に窓ガラスを割られた
けれど、保障のおかげで
修理できました!

※盗難品は除く

トラブル3

落雷によってテレビが故障!



修理代が不安でしたが、
保障のおかげで修理できました!

火災以外の 損害リスクも保障!

建物だけでなく
家財の保障も
おすすめ!



掛金の負担も心配でした!

※イラストはイメージです。



年間で
この掛金は
嬉しいわ!

(例) マンション等耐火専用住宅 ●持ち家/家族3人/87㎡

年間
掛金

8,400円

- 建物の保障
→契約金額 1,400万円
- 家財の保障
→契約金額 700万円



中面の ハガキ

を切り離して
資料請求・加入お申
ができます!

けじゃない!

火災共済で“もしも”の事態に備えた安心を。

そもそも火災共済って?

火災共済には2つの保障がございます。



建物の保障

たとえば、こんな時にお支払いします

- 火災によって全焼してしまった
- 隣家からの火災で外壁が燃えてしまった
- 盗難によって窓ガラスを割られてしまった



家財の保障

たとえば、こんな時にお支払いします

- 火災によって家財が全焼してしまった
- 水漏れによって家具が使えなくなった
- 落雷によって家電製品が壊れた

持ち家の方は建物、家財の2つの保障に加入することができます。

対象となる財産	建物	家財
持ち家	○	○
借家	—	○
貸家	○	—

加入資格・出資金について

神奈川県内に居住されている方又は県内に勤務されている方
〔新規にご加入(契約)の際、組合員になっていただくため100円の出資金が必要です〕

どんな時に保障してくれるの?

地震見舞金等、保障とは別に「見舞金制度」がございます。

損害共済金



火災



盗難に伴う破壊



水漏れ



自動車の飛び込み



破裂・爆発



航空機の墜落



落雷

費用共済金



臨時費用共済金



残存物取片づけ費用共済金



失火見舞費用共済金



修理費用共済金



漏水見舞費用共済金

※イラストはイメージです。

掛金はいくらかかるの?

少しでも掛金を抑えたい方には、
再取得に必要な条件でのご契約をおすすめしています。

家計に優しい!

加入限度額の70%以上の

安心おすすめプラン

〈再取得価額特約附帯〉



マンション等
耐火専用住宅

借家 家族2人 43㎡

年間掛金 **2,800円**

■家財の保障(70口)→契約金額 **700万円**
●1口/40円



木造・準耐火等
非耐火専用住宅

持ち家 家族3人 68㎡

年間掛金 **14,400円**

■建物の保障(110口)→契約金額 **1,100万円**
■家財の保障(70口)→契約金額 **700万円**
●1口/80円



木造・準耐火等
非耐火専用住宅

持ち家 家族3人 115㎡

年間掛金 **20,480円**

■建物の保障(186口)→契約金額 **1,860万円**
■家財の保障(70口)→契約金額 **700万円**
●1口/80円

再取得価額特約とは?

建物及び家財の契約金額が加入限度額^{※1}の70%以上^{※2}ご契約の場合は、火災等の事故に対し契約金額を限度として、損害に遭った建物や家財と同程度のものを再築・修復・再購入するのに必要な額を共済金としてお支払いします。

※1 加入限度額は1㎡あたり23万円(1坪あたり約76万円) ※2 家財の再取得価額特約は加入限度額の70%以上または700万円以上の契約金額に附帯します。

●安心おすすめプランは、一例を記載したものです。ご加入は、契約金額が50万円から加入限度額(建物面積・家族人数による制限)の範囲内で、ご希望の契約金額でのご加入いただけます。

※記載の内容は概要のご説明です。重要事項をご確認の上、ご契約となります。

ホームページにて
掛金の
シミュレーション
できます

もっと詳しく知りたい!
見積りが欲しい!

資料請求・加入お申込みをご希望の方は
記の3つの方法からお選びください

お電話で

0120-073-203

横浜市民共済生活協同組合 事務局 横浜市中区日本大通58 日本大通ビル8階

HPで



<https://www.yokohamashimin-kyosai.or.jp>

横浜市民共済 検索

ハガキで

右側のハガキ
を切り取ってご記入後、
ポストへご投函ください

料金受取人払郵便

横浜港局
承認

1314

差出有効期間
2026年7月
31日まで

切手を貼らずに
お出しください

2 3 1 8 7 9 0

0 2 1

(受取人)

横浜市中区日本大通58
日本大通ビル8階

横浜市民共済生活協同組合 行



料金受取人払郵便

横浜港局
承認

1314

差出有効期間
2026年7月
31日まで

切手を貼らずに
お出しください

2 3 1 8 7 9 0

0 2 1

(受取人)

横浜市中区日本大通58
日本大通ビル8階

横浜市民共済生活協同組合 行



料金受取人払郵便

横浜港局
承認

1314

差出有効期間
2026年7月
31日まで

切手を貼らずに
お出しください

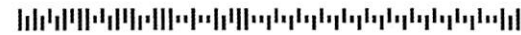
2 3 1 8 7 9 0

0 2 1

(受取人)

横浜市中区日本大通58
日本大通ビル8階

横浜市民共済生活協同組合 行



資料請求または加入お申込み(ご記入欄)

ご希望の項目にチェックしてください▶ ☐ 資料請求 ☐ 加入お申込み

フリガナ	電話番号
お名前	日中連絡電話番号
〒	
ご住所	

谷折りしてください

このハガキが到着後、電話にてお手続きのご案内をいたします。

ハガキの記入欄が隠れるようにこの面を
以下の手順で貼付してください。

- ① のりづけしてください。 ② 折り返して貼付してください。



※記載された個人情報は、当組合の共済事業以外には使用いたしません。

のりしろ

のりしろ

のりしろ

資料請求または加入お申込み(ご記入欄)

ご希望の項目にチェックしてください▶ ☐ 資料請求 ☐ 加入お申込み

フリガナ	電話番号
お名前	日中連絡電話番号
〒	
ご住所	

谷折りしてください

このハガキが到着後、電話にてお手続きのご案内をいたします。

ハガキの記入欄が隠れるようにこの面を
以下の手順で貼付してください。

- ① のりづけしてください。 ② 折り返して貼付してください。



※記載された個人情報は、当組合の共済事業以外には使用いたしません。

のりしろ

のりしろ

のりしろ

資料請求または加入お申込み(ご記入欄)

ご希望の項目にチェックしてください▶ ☐ 資料請求 ☐ 加入お申込み

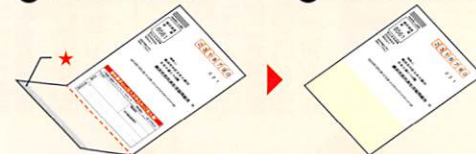
フリガナ	電話番号
お名前	日中連絡電話番号
〒	
ご住所	

谷折りしてください

このハガキが到着後、電話にてお手続きのご案内をいたします。

ハガキの記入欄が隠れるようにこの面を
以下の手順で貼付してください。

- ① のりづけしてください。 ② 折り返して貼付してください。



※記載された個人情報は、当組合の共済事業以外には使用いたしません。

のりしろ

のりしろ

のりしろ

横浜市民共済 5つのPOINT



2 割戻金を組合員様にお戻し
剰余金は利用分量に応じて
割戻しております。
※剰余金が生じた場合のため、割戻率の変動や
割戻金がないこともあります。

4 保障とは別の
見舞金給付制度
地震見舞金等、保障とは別に
見舞金制度がございます。

1 家計に優しい掛金で
加入しやすい
火災以外の被害にも
あんしん保障。

3 築年数に関係なく
契約できる
住宅が新しくても古くても、
同じ掛金でご加入できます。

5 70% 以上の焼損は
全焼扱い
全焼時は契約金額の全額を
素早くお支払いいたします。

組合員の皆様が火災等に遭ったとき、互いに助け合う制度です。

未来をつくる、神奈川県民のための

火災共済



資料請求・加入申し込みなど、
お電話または HP からお問合せを
ご希望の方は下記までお問合せください。

お電話で **0120-073-203**
横浜市民共済生活協同組合
事務局 横浜市中区日本大通58 日本大通ビル8階

FAX **0120-647-959** ※FAXは24時間ご利用
いただけます。

HPで  <https://www.yokohamashimin-kyosai.or.jp>
横浜市民共済 検索

横浜市民共済 5つのPOINT



2 割戻金を組合員様にお戻し
剰余金は利用分量に応じて
割戻しております。
※剰余金が生じた場合のため、割戻率の変動や
割戻金がないこともあります。

4 保障とは別の
見舞金給付制度
地震見舞金等、保障とは別に
見舞金制度がございます。

1 家計に優しい掛金で
加入しやすい
火災以外の被害にも
あんしん保障。

3 築年数に関係なく
契約できる
住宅が新しくても古くても、
同じ掛金でご加入できます。

5 70% 以上の焼損は
全焼扱い
全焼時は契約金額の全額を
素早くお支払いいたします。

組合員の皆様が火災等に遭ったとき、互いに助け合う制度です。

未来をつくる、神奈川県民のための

火災共済



資料請求・加入申し込みなど、
お電話または HP からお問合せを
ご希望の方は下記までお問合せください。

お電話で **0120-073-203**
横浜市民共済生活協同組合
事務局 横浜市中区日本大通58 日本大通ビル8階

FAX **0120-647-959** ※FAXは24時間ご利用
いただけます。

HPで  <https://www.yokohamashimin-kyosai.or.jp>
横浜市民共済 検索

横浜市民共済 5つのPOINT



2 割戻金を組合員様にお戻し
剰余金は利用分量に応じて
割戻しております。
※剰余金が生じた場合のため、割戻率の変動や
割戻金がないこともあります。

4 保障とは別の
見舞金給付制度
地震見舞金等、保障とは別に
見舞金制度がございます。

1 家計に優しい掛金で
加入しやすい
火災以外の被害にも
あんしん保障。

3 築年数に関係なく
契約できる
住宅が新しくても古くても、
同じ掛金でご加入できます。

5 70% 以上の焼損は
全焼扱い
全焼時は契約金額の全額を
素早くお支払いいたします。

組合員の皆様が火災等に遭ったとき、互いに助け合う制度です。

未来をつくる、神奈川県民のための

火災共済



資料請求・加入申し込みなど、
お電話または HP からお問合せを
ご希望の方は下記までお問合せください。

お電話で **0120-073-203**
横浜市民共済生活協同組合
事務局 横浜市中区日本大通58 日本大通ビル8階

FAX **0120-647-959** ※FAXは24時間ご利用
いただけます。

HPで  <https://www.yokohamashimin-kyosai.or.jp>
横浜市民共済 検索