

上質で自由な時間を過ごす

Kamakura

vol.06

10

October 2019

# Lien

鎌倉 リアン

**DUSKIN** お家を元気に!  
 家事お手伝いサービスは ☎0120-3-82820  
 ご相談ください。  
 ダスキンメリーメイド鎌倉店  
 ダスキンオークラ 検索! www.duskin-city.com

Lien はフランス語で縁、絆、繋がりの意味をもつ言葉。出逢った人との繋がりや縁、絆を大切に素敵な出逢いがありますように...

**10/10**  
9:30 ~ 16:00

会場  
鎌倉プリンスホテル  
バンケットホール七里ヶ浜

入場無料

入退場自由



※前回のセミナーの様子

# 終活セミナー

## 鎌倉で開催

まじめだけれど、明るく前向きに考えるシニアのこれから

これからの人生をまじめに考える「終活」をテーマにしたセミナーが10月10日(木)鎌倉プリンスホテルで開催されます。基調講演などのセミナーのほか、イベントブースや来場者プレゼントなど盛りだくさん。まずは、特典満載の招待状を手に入れて。

さらに詳しく聞ける個別相談や  
 いろいろ体験できるブース  
 ワークショップなど楽しいイベント

### 4つのセミナースケジュール

- 1番** 健康で幸せな生活を目指す  
仲間と楽しく過ごす  
新時代のコミュニティ作り  
9:45 ~ 10:30 茅ヶ崎げんき村 村長 後藤光子さん
- 2番** 家の家宝となる  
家系図をつくろう  
10:45 ~ 11:30 溝口行政書士事務所  
行政書士/代表責任者 溝口浩一さん
- 3番** 元税務署員の税理士が語る  
「我が家の相続、何が問題？」  
13:00 ~ 13:45 TAO税理士法人 税理士 松本岩光さん
- 4番** 後悔のない美術品の相続  
売却や修復の業者選び  
14:00 ~ 14:45 加島美術代表取締役 加島林衛さん

### 基調講演 11:45 ~ 12:30

プロに学べる「墓じまい」のし方と「エンディングノート」の書き方に関するはなし  
お墓に関する費用や新しい形の形など、お墓の最新事情や主流となりつつある新しい考え方などを紹介。また、財産管理や延命治療といった最期の選択などなかなか直視しにくい分野を中心にエンディングノートの書き方をプロの視点からアドバイス。

講師 / 井上 康子さん



アロマプランニング代表取締役。社会福祉士、不動産コンサルタントマスター。安心できる老後の情報提供などのセミナー講師のほか、メディアへの出演、執筆活動も行う。

セミナー予約で  
特典が盛りだくさん

セミナーはすべて予約制となります。  
定員になり次第締切となるので早めの申込みを!

※ご応募いただいた個人情報は、イベント招待状のご送付及び、協賛社からの各種ご案内送付に使用致します。ご了承の上、お申込み下さい。■主催:終活セミナー実行委員会 事務局 ☎045-680-1093 鎌倉サンアン内



詳しくは4面もチェック  
「これからの人生を  
まじめに考える  
終活セミナー」



セミナー予約の先着150人に

「エンディングノート」  
引換券付き招待状を送付

事前申し込み先着150人に「エンディングノート」をプレゼント。今までの人生を振り返り、これからの人生を有意義に過ごそう!

会場でアンケートに答えた人  
全員にプレゼント



- アバデントトータルケア
- 濃密ハリ美容液  
コラックス サンプルセット
- サブリ生活プレミアム  
イチョウ葉+(7日分)

### 抽選会

セミナーを事前予約した  
全員にチャンス

15:15~

- ・湯河原温泉宿 味楽亭「三樹家」  
貴賓室宿泊券
- ・万葉倶楽部 入館券
- ・葉山マリーナ クルージングチケット
- ・鎌倉着物スタジオ 家族写真券 ほか



お申込み・お問合せは / セミナー事務局 (株産案(サンアン)内)

☎045-680-1093

申込み  
受付

月~金・10時~18時  
(土・日・祝休)

WEB  
申込





初めての方も、学び直したい方も

### 500円のレッスンで着付けの基礎を習得!

#### ワンコインレッスン

日時: 10月17日(木)  
 午前の部: 10:00~11:30 基本の着付け「名古屋帯」  
 午後の部: 13:00~14:30 基本の着付け「袋帯」  
 場所: 逗子市市民交流センター2F (生涯学習スペース) 第6会議室和室  
 料金: 1レッスン500円  
 持ち物: 着物一式  
 着物や帯の無料貸し出しもあります

ジョイフルまるやま  
 青いとりきもの学院 大船校  
 ☎0120-804-311 水曜定休  
 要予約 Instagramみてね!

青いとりきもの学院 大船校主催「着物着付けレッスン」の10月開催が決定しました。1レッスン500円とリーズナブルで、午前は名古屋帯、午後が袋帯のレッスン。誰にでも分かりやすい指導で、女性なら身につけておきたい基礎を実践しながら学べます。20代から70代まで幅広い年齢層の方々に好評で「今までどうしたらよいかと悩んでいたポイントを重点的に学べて良かった」という参加者の声も。着付けを気軽に学びたいという初心者の方はもちろん「自己流で着付けをしていた」「徐々に綺麗に着こなしたい」という方も是非この機会に参加してみたいか。着付け後は隣の古都鎌倉を散策しながら、風情を楽しむのもいいかもしれませんね。この秋、しっとり和服美人を目指しませんか。



### とある歯科医の独り言

Vol.06

歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科をはじめ、専門性の高い処置にも対応する「湘南鎌倉歯科・矯正歯科」の千原晃院長。常に最新の知識・過去の振り返りを学ぶため、年間40回以上国内外問わず研修会に参加。ハーバード大学、ミシガン大学、UCLAが開催する研修会参加も経験

## オーラルフレイル予防に市民健診を活用

口腔内の虚弱状態を意味する「オーラルフレイル」ですが、その予防には①かかりつけの歯科医をもち、②口の「ささいな衰え」に気をつけて、③バランスの取れた食事をすることが大切です。

日本歯科医師会が1万人を対象にした2016年の意識調査では、約67%の方が「かかりつけ歯科医がいる」と回答していますが、1年間に1回以上検診・健診を受けているのは、その約半数。状態が悪化する前に対応ができれば、より短い治療期間で済む可能性が高まります。

鎌倉市では20~30代では4年ごと、40~70代では10年ごとの対象者に500円の自己負担で歯・歯茎の検診が、登録医療機関で受診できます。「ささいな衰え」に気づく機会にご活用を。

SHONANKAMAKURA 湘南鎌倉歯科・矯正歯科

**湘南鎌倉歯科・矯正歯科**

鎌倉市苗田5-4-23  
☎0467-38-6010

■ 歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科  
 ◎ 月次休診日 9:00~12:30・13:30~18:00  
 ◎ 休・回・園



施工実績約1000棟! 失敗しない塗装を目指して

## 「どこに相談すべきか迷ったら」屋根・外壁塗装塗り替え専門店へ

湘南エリア地域密着の会社。見積もりは無料です

今なら2大特典が!

#### 【創業20周年キャンペーン】

期間: 10/1(火)~12/28(土)  
 ①見積もり依頼でもなくクオカード(500円分)をプレゼント!  
 ②期間中契約で総額の1%をクオカードで還元!  
**【キャッシュレス決済で5%還元※】**  
 期間: 10/1(火)~2020/6/30(火)  
 クレジットカード、電子マネーなどでの支払いで5%のポイントを還元。使用できるカードの詳細は問い合わせを  
 ※経済産業省が実施する「キャッシュレス・消費者還元事業」

#### リズムペイント

鎌倉市寺分214-10。駐車場あり  
 9:00~19:00(電話受け付け)  
 日曜定休 リアン鎌倉を見たとお電話ください  
 https://www.rhythmpaint.jp/  
 ☎0467-53-8411  
 リズムペイント

創業20年、湘南エリアで約1000棟の施工実績を誇る「リズムペイント」は、屋根・外壁塗り替え専門店。スタッフ全員が職人という同社。「完成後にはわかりにくい」「完璧な下地処理・完全乾燥・極厚塗装」に重点を置き、工事完了の10年、15年後を想像しながら工事を進めます。お客様目線の提案を大切に、失敗しない塗装を信念に、最善の建物延命化を目指しています。

す」と語るのは、代表の石田雄二さん。同社は、「お値打ち・シリコン塗装仕上げプラン」「省エネ・ガイナ塗装仕上げ」など、プラン化された外壁の価格設定も59万8000円からと明確。外壁塗装見極めのポイントとは、「壁にツヤがなく」「外壁部分のひび割れが気になる」「劣化症状が見られる状態の時だそう。誰に依頼したらいいか悩んだときは相談してみてください。

月1回のプロの清掃を!



元氣な若いスタッフがお待ちします

## 月々2700円で浴室・トイレをキレイに維持!

日々の疲れを癒してくれる浴室を快適にしませんか。オーベックスは大入浴施設の清掃も行うお掃除のプロ。地域密着型で一般家庭の浴室なども清掃しています。

人気のメニューは「浴室・トイレ定期清掃パック」。月々2700円で固定メニューの浴室の清掃とトイレの清掃を月1回(全12回)、約30~40分程度の作業で行ってくれます(初回は1万6200円)。

人気清掃メニュー [定期清掃パック]

固定メニュー	浴室清掃	1,620円
+	選べるメニュー	
	■ トイレ	
	■ 脱衣場	
	■ キッチントップ	1,080円
		= 2,700円
		1回

オーベックス  
 ☎8:00~17:00 不定休  
 ☎0120-026-851

円(約3時間)。対象地域は葉山・逗子・鎌倉・藤沢・茅ヶ崎に限定(一部エリアは対象外)。エリアを絞ったからこそ実現できる、家計に優しくリーズナブルな料金。排水溝、天井やカビ取り、鏡・カランの水垢除去など細やかな作業も含まれ、追加費用も発生しません。「リアンを見た」で、左記の選べるメニューから、初回のみもう一つサービス。問合せは左記に。

10/3(木)~21(月) きもの展  
 12:00~18:00 水曜休



お持ちの着物を活かす  
 コーディネートを無料で致します。

10月3日(木)~6日(日)  
**寺岡由美子さんのきもの相談会**

## 秋きもの展



結城など各産地の袖から訪問着、附下、小紋等のやわらかいまで染めや織りにこだわった品揃え。逸品・希少品・お値打ち品と多彩。ほとんどが未使用のものになり、着物4000点帯250点・小物多数とお実の展示になります。



~手作り品と雑貨マーケット~  
**湘南クラフト Marche**  
 2019秋 vol.13

10/11(金)11:00~16:00  
 10/12(土)10:30~16:00

藤沢駅南口駅前 フジサワ名店ビル6F  
 販売・イートイン・体験・古い・癒し  
**一日遊べる楽しいイベント!**  
 当日は素敵なプレゼントをご用意して心よりお待ちしております。

https://shonancm.jimdo.com

藤沢市にあるリフォーム専門店  
**TECS**  
 http://tecs-reform.jp/

予約不要 **リフォーム相談会**

10/6(日) クリナップ株式会社  
 10:00~16:00 藤沢ショールームにて

お風呂も 洗面台も キッチン

株式会社 TECS (テクス) ☎0466-50-5550

**古道具・骨董品**  
**買取りいたします**  
 古ければガラクタクでも構いません

見積無料

(買取品目一例)骨董・掛軸・古書・着物・陶磁器・贈答品  
 茶道具・絵画・版画・かんざし・刀・置物・時計・作家物  
 室内調度品・ガラス製品・装飾品・玩具など

物置や押入れに眠っている古い物  
 ホコリだらけでもOK

**飾り屋**  
 ☎0120-89-6676  
 茅ヶ崎市十間坂2-3-20  
 神奈川県公安委員会許可 第452670000506号

忍丸

古都鎌倉、あやかし喫茶で会いましょう

古都鎌倉で出会ったのは  
**美味しい珈琲**  
**イケメンあやかし**

2019年10月5日発売!



目の前に広がる青い海と、雄大な富士山が見える露天プール。非日常的な空間は、心身ともにリフレッシュできます

えのすば1日体験会募集

江の島で未病・予防を体感！  
水中エクササイズ & ヘルシーランチを！

江の島から湧き出る天然温泉や多彩なスパプールを利用したスパリゾート「江の島アイランドスパ」で、心も癒やす未病予防・改善習慣を始めてみませんか。

1日体験会 応募要項

体験実施日：10月31日(木)・11月1日(金)  
料金：4,500円(税別)  
定員：10名  
応募方法：お電話にてお申し込みください。  
時間：9:00受付1F フロント集合

江の島アイランドスパ  
ホリスティッククラブ Enoshima

藤沢市江の島2-1-6 / 江の島島内  
小田急片瀬江ノ島駅から徒歩10分  
江ノ電江ノ島駅・湘南モノレール湘南江の島駅から徒歩14分 各駅から便利な巡回送迎車あり  
3月～11月 10:00～22:00(最終受付時間 21:00)  
12月～2月 11:00～21:00(最終受付時間 20:00)

0466-29-0686 ホリスティッククラブ直通  
3月～11月 10:00～18:00  
12月～2月 11:00～18:00 祝日休み



えのすば 12月～2月 11:00～18:00 祝日休み

「江の島アイランドスパ」は、日本のトップスパを決定する「クリスタルアワード2019」で、7回目のトップ10を受賞。湘南の絶景を望めるラグジュアリーな空間には、湯温の異なる浴槽や炭酸泉など、男女別、共用含めて全16種類の温泉&スパを有しています。

今回、会員制クラブの1日体験会参加者を募集します。体験会では、サラダバーを味わい、アクアビクスなどのプログラムや天然温泉などが楽しめる充実の内容です(右表参照)。これまでの参加者は「江の島の海を感じながら水中エクササイズができるなんて、最高のリフレッシュでした!」心よい運動と温泉にも

**1日体験会の流れ**

- カラダをチェック (健康度測定 館内案内)
- 水のチカラを学ぶ (入浴指導 講義)
- カラダの中から美しく (管理栄養士監修 サラダバー)
- 水の力を体感 (水中運動でリフレッシュ)
- カラダを癒やす (自由行動 温泉・スパタイム)

血管年齢・自律神経測定  
ヘルシーランチ(写真はイメージ)  
水中運動

1日体験会の参加者募集!  
母娘・夫婦ペアでの応募もOK

また、厚生労働省認定の「温泉利用型健康増進施設」として、体力や健康上の不安を楽しみながら解消していく会員制クラブ「ホリスティッククラブ Enoshima」を運営。高濃度の塩分やミネラルを含む天然温泉な

幸せ感じるおやつ、レーズンウィッチ

「鎌倉小川軒」が周年祭開催  
数量限定のプレゼントをご用意!

周年祭

鎌倉小川軒は31年を迎えることになりました。

KAMAKURA OGAWAKEN  
PÂTISSERIE DEPUIS 1988

主役は8年熟成のラム酒で煮た自家製ラムレーズン。優しく上品な香りが口に広がる

地元では日常のおやつとして、観光客にはお土産の定番として愛される「レーズンウィッチ」。その銘菓で知られる鎌倉小川軒は、1988年に創業中村敬臣氏が代官山の小川軒より独立しオープン。現在では東京駅なども含め7店舗を展開している、幅広い世代に人気の洋菓子店です。

10月4日(金)～10日(木)で行われる周年祭では、2000円(税込)以上のお買い上げで、数量限定の日替り焼き菓子プレゼント! (対象店舗: 鎌倉本店・CIAAL シェア) 鎌倉店・大船ル

鎌倉小川軒 鎌倉本店  
10:00～18:00  
カフェ 11:00～17:00(LO16:30)  
https://www.ogawaken.jp/  
0467-25-0660

Lien クーポン

2019/10/31(木)まで

お買い上げ頂いた方に(本店限定)

カフェでのドリンク1杯無料

他サービスとの併用不可。本券1枚で1杯利用可

人生100年時代の健康法

「歯周病」で  
がん・脳卒中・認知症に!?



玉木院長は国内外の学会で数々の発表や論文執筆、大学兼任講師としての教育・研究活動にも注力している



診療スペースはプライバシーを大切にされた個室で明るく快適な空間

「歯周病はがんや脳卒中、認知症など全身疾患と関連することが分かっています。特に昨今大きな社会問題になっている認知症は残存歯数との関係も報告されており、健康な残存歯が少ないほど認知症の発症リスクが2倍近く高まるとも言われています。その歯を失う原因第一位は歯周病であり、歯を失ったり、歯周病原細菌が血液に流

れ込んでさまざまな病気を引き起こします。歯周病治療は専門医による確かな治療をおすすめします。」と玉木院長。玉木院長は神奈川県で数人しかいない日本歯周病学会認定歯周病専門医・指導医。県立湘南高校卒業、日本大学歯学部兼任講師、厚生労働省認定臨床研修指導医、日本歯周病学会指定研修施設長

行った後に患者さんへ合った治療プログラムを立案しカウンセリングを行います。診療所は大学病院以外では数少ない日本歯周病学会研修施設の認定を受けています。

玉木歯科医院

藤沢市南藤沢18-1  
エバース第10 藤沢ビルII 4階  
(1階がエニタイムフィットネスのビル)  
10:00～13:00/14:00～18:30  
(土曜は17:00まで)  
木・日曜・祝日休診  
完全予約制※初診はHPからも予約可能  
0466-29-5007



頭証寺墓苑 七里ヶ浜 樹木葬

永年この場所にお眠り頂けます。樹木葬は合祀は致しません。

集合墓式永代供養墓

- 1名で 永代使用料 通常 33万円 墓友割引価格 20万円
- 2名一緒で 永代使用料 通常 66万円 墓友割引価格 30万円
- 3名一緒で 永代使用料 通常 99万円 墓友割引価格 36万円

9月～11月 限定企画 墓友割引

2墓納骨 永年供養 44万円 (永代使用料)

4墓納骨 永年供養 66万円 (永代使用料)

NHK「ネタドリ」で紹介されました

お問合せ・資料請求は (受付時間:午前9時～午後5時/水曜定休)

0120-240-500

七里ヶ浜 樹木葬 検索

株式会社ココ・プランニング  
〒160-0023 東京都新宿区西新宿 4-32-13-103

10/10 (木) 鎌倉プリンスホテル「バンケットホール七里ヶ浜」で開催

# “これから”の人生をまじめに考える 「令和」から始める“終活セミナー”

「自分らしく豊かな生き方」を  
見つけるきっかけづくりに！

介護やお墓のこと、認知症  
になったら…、もしもの時の  
持ち物の整理など、終活にま  
つわる不安や疑問は尽きませ  
ん。

10月10日(木)に開催される  
「終活セミナー」では、これか  
ら終活を始めたいけれど何か  
ら準備すればよいのか相談し  
たい人はもちろん、どんなも  
のかと知りあえず知りたい人  
でも、気軽に学ぶことができま  
す。

基調講演では、墓じまいや  
エンディングノートのポイン  
トなどをアドバイザー。さら  
に、各専門講師による4つの  
テーマ別無料セミナーも開催  
(下記参照)。

予約不要で立ち寄れる常時  
イベントブースでは、4つの  
セミナー内容について相談で  
きる個別ブースのほか、シニ  
アの住まいについてや、美や  
健康について知る体験ブース  
なども登場します。

人生100年時代がやって  
きます。人生を悔いなくより  
良く生きるためのヒントが盛  
りだくさんのイベントです。

大盛況だった前回の様子



セミナーは  
予約制

自分らしい豊かな生き方のヒントが  
見つかる 4つのセミナー

1番

健康長寿

9:45 ~ 10:30

ブース

会員が毎日食べている発酵食品の試食。日頃の活動状況の映像を見ながら入会の相談ができます(事前予約も可能。一人20分)

健康で幸せな生活を目指す  
仲間と楽しく過ごす  
新時代のコミュニティ作り

医師がプロデュースした、茅ヶ崎げんき村会員制倶楽部「楽笑健康倶楽部125」。

125歳まで自分の足で歩いて、頭で考える事ができ、みんなで楽しい食事・運動・交流を大切に健康で幸せな生活を目指しませんか。仲間と楽しく過ごす新時代のコミュニティ作りを、会員(75歳~90歳)が実際に行う活動風景の映像を通じて提案してくれます。



茅ヶ崎げんき村  
村長  
後藤光子さん

2番

家系図作成

10:45 ~ 11:30

ブース

行政書士による無料相談会を実施。家系図作成以外にも遺言・相続・空き家問題などの相談に乗ってもらえます(事前予約も可能。一人20分)

家の家宝となる家系図をつくろう

先祖を辿ることは自分のルーツを知ることであり  
ません。

「改めて今自分がここにいる奇跡、そして感謝の思いを抱くことができる」という家系図作成。思いを込めて家系図を後世に残しませんか。行政書士・溝口浩一さんが家系図作成のポイントをわかりやすく説明してくれます。



溝口行政書士事務所  
代表責任者/行政書士  
溝口浩一さん

3番

相続

13:00 ~ 13:45

ブース

相続・贈与をはじめ税金一般について相談に乗ってもらえます(事前予約も可能。一人30分)

元税務署員の税理士が語る  
「我が家の相続、何が問題？」

高齢化社会到来の中で、日本人の生活環境は大きく変化しています。マスコミなどでも核家族化による一人暮らしの高齢者の増加や老々介護などの問題が数多く報道されるようになりました。他方、時代の移り変わりとともに相続問題も変化しています。急速な高齢化の進展で認知症や孤独死などの問題が生まれ、その対策の重要性が増しているのが現状です。

そこで、今話題となっている「終活」の中で、特に相続問題に主眼を置いてどう対応すべきか解説してくれます。



TAO税理士法人  
税理士  
松本岩光さん

4番

美術品  
売却・相続

14:00 ~ 14:45

ブース

事前予約制

「美術品査定相談会」実施。作品持ち込み、または作品画像の持参を(一人20分)

後悔のない美術品の相続、売却や  
修復の業者選び

京都の老舗古美術商鉄齋堂で10年間修行し、2009年に家業の「加島美術」を継いだ加島林衛さんが、美術品の相続方法や市場価値を知る方法、売却や修復にあたっての優良な業者の選び方、美術資産の相続税との関わり方についてなどを解説。幅広いジャンルについての知識や豊富な買い取り実績から、後悔のないノウハウを伝授してくれます。



加島美術  
代表取締役  
加島林衛さん

上記無料セミナー4社以外にも

予約不要  
気軽にどうぞ

常設  
イベント  
ブース

9:30 ~ 15:50

※そのほか楽しくためになる  
多彩なブースも！！

• オーダーメイドインソール体験販売&  
重心バランス測定会

ユニソール

• シニアの住まいの相談コーナー

ダイヤモンドライフ森の里ヒルズ

• 肌のビューティ相談・体験ブース

メナード化粧品

• 「売る・借りる・建てる・貸す」  
不動産なんでも相談ブース

パワーコンサルティングネットワークス神奈川支店

参加者限定ワークショップ

～今話題のインテリア～

ハーバリウム体験

スタジオフラワーズプレス

所要時間約20分  
1000円(材料費込み)



イベント参加者限定の特別  
価格で人気のハーバリウム  
作りを体験できます。  
(持ち帰りOK)

終活セミナー 開催概要

申し込み・お問合わせ/セミナー事務局 (株)産案(サンアン)内

☎ 045-680-1093

月～金 10時～18時(土・日・祝休み)

ご応募いただいた個人情報は、イベント招待状のご送付及び、協賛社からの各種ご案内  
送付に使用致します。ご了承の上、お申込みください。



WEB申込

日時 10/10(木) 9:30 ~ 16:00 (9:00開場)

会場 鎌倉プリンスホテルバンケットホール七里ヶ浜

参加費 入場無料(入退場自由)