



全100室。鉄筋コンクリート造の地上5階建て(土地・建物/非所有)

シニア施設情報  
in 鎌倉  
《後編》

## 利便性の良い北鎌倉で「地域」の中で充実したセカンドライフを

大船駅と北鎌倉駅から徒歩圏という好立地。今年4月に開設一周年を迎えた「サニーステージ北鎌倉」は、鎌倉エリアでは珍しい、居室100室を有する大規模シニア施設。入居者の平均年齢は88歳。支配人・副支配人のインタビュー後編では、施設の新しい取り組みについて聞きました。

開設当初は「新しい施設に魅力を感じて」入居する人が多かったのですが、最近の傾向として「この場所に当施設がある、ということが口コミで広がれば、ご入居者と地域との交流の輪が必然的に繋がっていくのではないか」(鈴木支配人)。

「この場所に当施設がある、ということが口コミで広がれば、ご入居者と地域との交流の輪が必然的に繋がっていくのではないか」(鈴木支配人)。

無料で提供しています。

「この場所に当施設がある、ということが口コミで広がれば、ご入居者と地域との交流の輪が必然的に繋がっていくのではないか」(鈴木支配人)。

「この場所に当施設がある、ということが口コミで広がれば、ご入居者と地域との交流の輪が必然的に繋がっていくのではないか」(鈴木支配人)。

「サニーステージで良かった」と思ってもらえるサービスを提供



介護付有料老人ホーム サニーステージ北鎌倉

### 施設紹介

#### 介護付有料老人ホーム サニーステージ北鎌倉とは...

居室は全室個室。ICT(情報通信技術)による見守りシステムや、誤薬防止と服薬実績の自動記録などの服薬支援システムなど、人生100年の現代にふさわしい最新機器を導入。「街と生きる、家族とつながる。人生100年時代に、確かな安心と穏やかな暮らしを」をコンセプトに、充実したサポート体制を実施しています

### 施設のレク&イベント

地域に開かれた施設がコンセプト。楽しい毎日のレクリエーションやイベントはもとより、さまざまな地域交流が盛んに行われています。

4月 1周年記念 まぐろの柵取ショー



5月 初めての訪問販売

6月 そば打ち実演



Instagramでは施設の日常を配信!



開設時の思いである「笑顔にあふれ、地域に根差し、家族が気軽に集える開かれた老人ホーム」を、これからも継続しつつ深掘りしていきたいですね。

支配人 鈴木 貴博さん



サニーステージのコンセプトである「ミッション(M)・ビジョン(V)・バリュー(V)」に沿った「MVVチーム」が4月に発足。職員のソフト力強化を実施しています。例えば、入居者さまとのほっこりエピソードを集めて共有し改善に努めています。

副支配人 濱守 良之介さん

随時開催

#### 無料試食付き見学会(予約制)

10:00~16:00 所要時間90分  
(食事は11:30~14:00の提供)

実際に施設で提供する食事が試食できます

#### 見学会の流れ(一例)

個別相談 >> 館内見学 >> 試食会 >> 質疑応答

約90分

上記時間帯で都合の良い日に予約を

申し込み・問い合わせ

0120-32-2532



提供される食事の一例

見学会の申し込み・問い合わせ

#### 介護付有料老人ホーム サニーステージ北鎌倉

鎌倉市大船4-17-43  
10:00~17:00  
<https://www.sunnystage.com/facilities/kitakamakura/>

0120-32-2532

事業主体 株式会社小俣組(横浜市南区新川町5-28)



#### 資料請求は電話またはWEBから

リアン編集部 10:00~17:00(祝日を除く月~金曜)

0800-1700-255

資料請求フォームはこちら▶



【施設概要】名称/サニーステージ北鎌倉 開設日/2024年4月 所在地/神奈川県鎌倉市大船4-17-43 交通/JR大船駅「東口交通広場」から江ノ電バス、高野台行きで「勤労会館前」から150m。もしくは鎌倉駅行きで「小坂小学校前」から240m 駐車場/12台 類型/介護付有料老人ホーム(一般型) 介護保険/神奈川県指定介護保険 特定施設入居者生活介護・介護予防特定施設入居者生活介護【介護保険事業者番号】1472103751 居住の権利形態/利用権方式 支払い方式/選択方式 入居時要件/入居時原則65歳以上の自立・要支援・要介護 居室区分/全室個室 土地・建物権利形態/事業主体非所有(建物賃貸借契約) 人員配置/入居者2.5人に対して職員1人以上を配置(介護に関わる職員体制、週40時間換算) 事業主体/株式会社小俣組 本社所在地/横浜市南区新川町5-28

## 頭皮をもむと美人になる

### カミイク

# 70歳からの髪育美容

「1日3分の髪育習慣で健康な髪を育て自信を取り戻しませんか?」

詳しくは  
中国へ



# 今年もやってくる！ 「サマーbuffet 2025」

～五感で味わう、夏のご褒美グルメ～

鎌倉プリンスホテルのサマーbuffetの季節がやってきます。今年の開催は、山の日（8月11日）を中心とした5日間。テーマは「五感で楽しむリゾート旅」。南国リゾートに旅したかのような非日常体験が味わえます。メニューは冷製・温製料理に加え、中華、和食、デザートまで多彩にラインアップ。夏祭りに見立てたレトロな屋台風

「サマーbuffet 2025」の料理の一例(写真はイメージ)

8/9(土)、10(日)、11(月・祝)、15(金)、16(土)

## サマーbuffet 2025

時間 **18:00～21:00**  
※18:00スタート、18:30スタートの二部制  
※時間制限なし

会場 **バンケットホール七里ヶ浜**

料金 **12歳以上 8700円**  
Seibu Prince Global Rewards <SEIBU PRINCE CLUB>会員 8200円  
子ども、幼児料金設定あり(詳細は右記HPで確認を)  
※状況によりメニュー、内容が変更になる場合があります

予約はココから



キッズボードでは、かき氷のセルフサービスも

鎌倉プリンスホテル  
〒鎌倉市七里ヶ浜東 1-2-18 (江ノ電 七里ヶ浜駅から徒歩約8分)  
※電話予約 10:00～17:00  
**☎ 0467-33-1252**

鎌倉プリンスホテル



「薄髪の悩み解消はお任せください」と髪育専門士®の宇留間祐介さん。「髪育専門士」は、健康な髪を育て日本を元気にする活動を行う、一社「髪育 JAPAN」協会が認定した資格です

# 「抜け毛が多く以前より髪が薄くなった」と悩む貴女へ

髪が老化する原因をご存じですか？

「年齢とともに髪も歳をとりますが、髪が弱ってしまふ最大の原因のひとつは頭皮ケアが不足していることなんです」と話すのは、鎌倉駅東口徒歩1分で完全予約制美容室「URUMA(うるま)」を一人で営み、髪を育てる専門家、髪育専門士の資格を持つ宇留間さん。「市販されている多くのシャンプー、トリートメント製品に入っている、髪を綺麗に見せるためのコーティング成分が、頭皮から出る皮脂や汗と混ざり、毛穴をふさぐことがありま

「まずは頭皮の状況を知らることが最も重要です。一人で悩む前に今すぐ専門家に下記の公式LINEよりご相談ください」と呼びかけています。

8月28日(木)メ切 月3名限定

# 髪育頭皮診断

現在お悩み増加のため公式LINEより月3名に限り頭皮診断のご相談受付中。

詳しくはスマホカメラで以下を読み取りご確認を

LINE ID検索 @uruma99  
LINE公式アカウント URUMA

髪が育つ美容室 URUMA  
☎0467-22-5360 鎌倉市小町1-5-23 今川ビル 3F

3F 有料★トソツ店 パーキング 銀行・東口ロータリー 鎌倉駅

## 夏休み 学生・お子様応援パック!

大学生もお得!

7月21日(月・祝)～8月31日(日)まで

パック内容: ボウリング2ゲーム+レンタルシューズ+イオンウォーター300ml

ポウリング2ゲーム + レンタルシューズ + イオンウォーター300ml

平日17時まで	¥1,000 (追加ゲームは¥350/1ゲーム)
平日17時以降/土日祝	¥1,200 (追加ゲームは¥400/1ゲーム)

※大学生・高校生のお客様は、受付の際に学生証のご提示をお願いいたします※料金は前払制となり、価格には消費税10%が含まれております※ご予約・コンペ等ではご利用いただけません※無料券・LINEクーポンその他サービスとの併用は不可

**Enoshima Bowl** TEL.0466-23-6114  
藤沢市片瀬海岸2-15-22 / 小田急片瀬江ノ島駅より徒歩3分  
月・水・土 8:00～23:00 / 火・木・日 9:30～23:00

## 相原忠洋と考える 身体「再生」哲学

第3回

いつまでも健やかに生きるためのヒントを理学療法士と考えます

膝が痛む本当のわけ ～軟骨は減っても痛くない～

「先生、膝が痛いのですが…」「膝の軟骨がすり減っていますね」— 40歳以上の3人に1人が膝痛を持つと言われますが、膝が痛む原因は「軟骨がすり減ったから」ではないということ、皆さんはご存じでしょうか。

実は、軟骨層には侵害刺激受容器、すなわち痛みを感じるセンサーがありません。だからすり減っても痛くないのです。人は「お腹」から歳を

取ります。お腹の筋力が低下すると骨盤の傾きが偏り、関節にかかる荷重の方向が変化して関節が捻れます。すると、それを身体が修正しようとするもうまく行かず、靭帯や関節包、筋肉が耐えられなくなって痛くなるのです。

整形外科で話をよく聞いてみてください。「すり減った軟骨が痛み原因だ」と言う医師はひとりもいないはず。

相原忠洋 リジュビネーションサロン鎌倉  
代表取締役 理学療法士 相原 忠洋  
近ごろ気になる些細な不具合…それは身体が発する“小さな声”。そんな時は遠慮なくご相談ください。

相原忠洋リジュビネーションサロン鎌倉  
理学療法士×看護師 完全予約制パーソナルコンディショニングサロン

「用の美」コース 「痛みケア」コース 「パーソナルリハビリ」コース

初回60分“身体精査カウンセリング”無料

☎090-3132-1173 鎌倉市由比ヶ浜4-11-5 (江ノ電由比ヶ浜駅から徒歩5分、松原庵さん近く) 営業時間 9:00～21:00 定休日 火曜日

# 湘南薬品

お客様の健康をサポート 健康相談はお気軽に!!  
《本社》株式会社 湘南薬品 藤沢市鶴沼石上2-1-17 ☎0466-26-3336

## 鼻水がのどに流れたりしませんか?

# それは 後鼻漏!?

後鼻漏とは、鼻水がのどに流れこむ症状を言います。のどのイガイガや不快感えん虫が続く人が多く、原因として副鼻腔炎であることが多いです。

《後鼻漏はこのような症状です》

<input type="checkbox"/> 鼻水がのどに流れる	<input type="checkbox"/> いつも痰がからむ	<input type="checkbox"/> のどがイガイガする
<input type="checkbox"/> 長く話すと咳が出る	<input type="checkbox"/> 常に鼻炎である	<input type="checkbox"/> のどに違和感がある
<input type="checkbox"/> 咳が長引いている	<input type="checkbox"/> のどがいつも痛い	

さらに こんな症状も原因は鼻!?

めまい	吐気	いびき	眼痛
咳	痰	喉痛	味がしない
歯肉炎	歯槽膿漏	嗅(臭いが鈍い)	臭いを感じない
難聴	耳痛	耳鳴り	頭痛

上記は、後鼻漏の可能性のある症状の一例です。ひどくなりすぎる前に、一度「健康相談」してみませんか?

「後鼻漏」に良く効くお薬ございます。「鼻の悩み」お気軽にご相談下さい。

Special Coupon スペシャルクーポン

お得なクーポンが利用できる最寄り店舗をチェックできます!

※本紙面キリトリのみ有効 ※湘南レディス店は除く

お盆期間中の営業予定は、各店舗にお問合せください。

有効期限 8/1(金)～8/7(木)	有効期限 8/8(金)～8/14(木)
税抜1000円以上のお会計で 好きな商品1品を	税抜1000円以上のお会計で 好きな商品1品を
<b>20%OFF</b>	<b>20%OFF</b>
湘南薬品	湘南薬品
※一部医薬品、健康食品、調剤、指定コミ袋、カウンセリング化粧品など対象除外品がございます。詳しくは各店舗にてご確認ください。 ※本券を切り取り持ち帰ってください。 ※印刷・他割との併用不可 ※湘南レディス店は利用不可。(Lien)	※一部医薬品、健康食品、調剤、指定コミ袋、カウンセリング化粧品など対象除外品がございます。詳しくは各店舗にてご確認ください。 ※本券を切り取り持ち帰ってください。 ※印刷・他割との併用不可 ※湘南レディス店は利用不可。(Lien)
有効期限 8/15(金)～8/21(木)	有効期限 8/22(金)～8/31(日)
税抜1000円以上のお会計で 好きな商品1品を	税抜1000円以上のお会計で 好きな商品1品を
<b>20%OFF</b>	<b>20%OFF</b>
湘南薬品	湘南薬品
※一部医薬品、健康食品、調剤、指定コミ袋、カウンセリング化粧品など対象除外品がございます。詳しくは各店舗にてご確認ください。 ※本券を切り取り持ち帰ってください。 ※印刷・他割との併用不可 ※湘南レディス店は利用不可。(Lien)	※一部医薬品、健康食品、調剤、指定コミ袋、カウンセリング化粧品など対象除外品がございます。詳しくは各店舗にてご確認ください。 ※本券を切り取り持ち帰ってください。 ※印刷・他割との併用不可 ※湘南レディス店は利用不可。(Lien)

健康コラム

Vol. 6

幼児期の口腔機能発育について③

「湘南鎌倉歯科・矯正歯科」による健康コラム。第6回は歯科衛生士の南場さんが担当します。



子どもたちに増えている「口腔機能発達不全症」をご存知ですか？ 食べる、飲む、話すなどの口腔機能が十分に発達していない状態のこと...

【7つのチェックポイント】

- 1 口をポカンと開けていることが多い
2 舌が前に出る癖がある(舌突出癖・舌突出嚙下)
3 発音が不明瞭(特にサ行・タ行)
4 よく食べこぼす、丸飲みする
5 指しゃぶりや爪噛みなどの口腔習癖が続いている
6 頬づえやうつ伏せ寝などの態癖がある

7 表情が乏しい、唇や舌に力が入らない
1つでも該当するものがあれば、口の機能がうまく使えていない可能性も...

口腔機能発達不全症の治療では主に口腔筋機能療法(MFT)が行われます。気になる症状がありましたら、一度ご相談ください。

【湘南鎌倉歯科・矯正歯科】

0467-38-6010
鎌倉市苗田5-4-23 @shounankamakuradental



歯科衛生士 南場 美沙子
大好きな鎌倉の地で歯科衛生士として働いています。皆さまのお口の健康をサポートさせていただけることに、やりがいを感じています！

夏の花「ヒマワリ」がモチーフのステンドグラスランプ

一日完結のステンドグラス講座
贈り物や部屋のインテリアに



要予約
ステンドグラスランプ講座(各日先着8人)
開催日時 水・木・金・土
制作費 4950円(1人)
1日講座
作品を約3時間で完成する講座
時間 10:00~16:00
上記で都合のよい時間

ステンドグラスランプの一日完結講習で、「ヒマワリ」をモチーフにした作品を作ってみませんか。受講時間は約3時間。作品をその日に持ち帰れる手軽な講座です。制作

費は受講料、材料費込み4950円と手ごろです(講座は予約制)。「誰でも気軽に作れるランプです。ものづくりの楽しさも味わえますし、達成感があります。贈り物に最適です」と講師。

参加者はスリッパ、軍手、タオル、エプロンを持参して。



ADWORKS (アドワークス)
藤沢市弥勒寺3-1-8 レボサル弥勒寺
10:00~16:00 日曜・祝日定休
adworks.jp
0466-53-8679

TECS advertisement for home renovation services including air conditioning, electrical work, and pet-friendly reforms. Includes contact info and a QR code.

Shigototen Kamakura 2025 event advertisement. Features a photo of a child, event details for July 26th, and information about the 'Shigototen' program.

Advertisement for a dental clinic focusing on periodontal disease treatment. Includes a photo of the director, Dr. Tamaki, and detailed text about the clinic's services and location.

Large advertisement for the Shigototen Cemetery (七里ガ浜樹木葬). Features a photo of the cemetery grounds, contact information, and a table of pricing for different types of tree burials.

今月も「プレゼント」をご用意しています！

**読者プレゼントはこちら**

Lien Web

https://lien-web.net/present/ 詳細はこちら



Kamakura

**Lien** 鎌倉

発行・編集/株式会社産案  
発行エリア/鎌倉市・逗子市・藤沢市の一部  
発行部数/7万部

◆紙面に掲載されている価格表記は、特記を除き記事公開日時点での税込み金額です。商品やサービスの価格については提供元の各企業にご確認ください。

◆紙面の無断転載を禁じます。

広告のお問い合わせ ☎03-5652-7166

https://lien-web.net/

**DUSKIN** お家を元気に!

家事お手伝いサービスは ☎0120-3-82820

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

**読者プレゼント**

応募締め切り 8/5(火)まで

<応募要項>①希望プレゼント記号(いずれか1つ) ②今号でよかった記事 ③紙面やWEBサイトで取り上げて欲しいこと ④編集部取材に行つて欲しいスポット ⑤あなたの「秋」の予定を教えてください ⑥リアンの感想や意見 ⑦氏名 ⑧年齢 ⑨性別 ⑩〒住所 ⑪電話番号を明記し、WEBサイトから応募を

応募方法 右記二次元コードから読み込み、もしくは「リアン鎌倉プレゼント」から

応募締め切り 8月5日(火) ※重複応募は無効になります

いただいた個人情報は、賞品の発送、当選連絡のみに使用します。また、コメントは、個人を特定できない形で、「リアン」紙面に掲載させていただく可能性があります。了承の上応募を。当選発表は、プレゼントの発送をもって代えます。



**鎌倉**

**アートと融合 「かわいい生きものミュージアム」 「入場券」**

昨年、鎌倉小町通りにオープンした「かわいい生きものミュージアム」は、英国アンティークインテリアの中で、フクロウをはじめとしたエキゾチックアニマルに触れ合えるミュージアムです。館長にはシロフクロウのロビンが就任。優しい瞳の小動物に癒されます。今回は入場券を5人にプレゼント。利用は当選者に発行した「入場引換券」を持参して現地へ(予約不要)。引き換えは10月31日(金)まで。

館長のシロフクロウ「ロビン」(写真左)。館内にはロップイヤーラビットや、グリーンイグアナも。50分入れ替え制なのでゆっくり観賞できます

【問い合わせ】  
かわいい生きものミュージアム  
鎌倉市小町2-8-7, 3階  
11:00~17:00(最終入場16:00)  
1人1600円(50分)  
※3歳未満無料  
☎0467-33-6030

かわいい生きものミュージアム



**藤沢**

**「ドルチェ wagon 利用券」**

ドルチェサービスは15:00~17:00(L.O.16:30)。「あれもこれもちょっとずつ食べたい!」という昼下りの食欲を満たしてくれます

【問い合わせ】  
イタリー湘南店  
藤沢市辻堂神台1丁目3-1 テラスモール湘南 湘南ヴィレッジ  
駐車場あり  
<レストラン営業>  
平日 11:00~22:00(L.O.21:00)  
土日祝 10:00~22:00(L.O.21:00)  
☎0466-52-4147

イタリー湘南店



**B**

**イタリー湘南店 「ドルチェ wagon 利用券」**

テラスモール湘南にある「イタリー湘南店」は、イタリアの食文化が体験できるレストラン。6月からドルチェサービス「Afternoon Dolce Wagon」がスタートしました。席まで運んでくれたワゴンから、プランに合わせて好きなドルチェをチョイス。今回は「ドルチェ5品+ドリンク1杯」(2948円)をペア5組にプレゼント。利用は当選者に発行した「引換券」を持参して、現地で提示を(予約不要)。利用は8月31日(日)まで。

写真は「ドルチェ5品+ドリンク1杯(2948円)」のプラン



**飛鳥II 小樽航路道北めぐりクルーズ**

2025年 9月7日(日)~10日(水) 4日間

※羽田・伊丹・福岡空港⇄新千歳空港 往復航空券付き ※新千歳空港⇄小樽港は専用バス運行(旅行代金込み)

寄港地	入港	出港
9月7日(日) 小樽	—	17:00
9月8日(月) 留萌	7:30	18:00
9月9日(火) 稚内	6:00	21:00
9月10日(水) 小樽	9:00	—

主なカテゴリー 通常旅行代金(2人1室大人1人あたり)

カテゴリー	料金
スイート C	48万5000円
バルコニー D	33万8000円
バルコニー E	32万5000円
ステート F	27万9000円

※My ASUKA CLUBへの会員登録が必要です

留萌の寄港地観光ツアーでは、旭山動物園や美瑛1日観光も(上写真は美瑛・四季彩の丘)。稚内では日本最北端・宗谷岬や利尻島一日観光が楽しめます(下写真は利尻礼文サロベツ国立公園)※写真はイメージ。寄港地観光ツアーは別料金です

問い合わせ・資料請求  
郵船トラベル株式会社クルーズセンター  
☎月~金10:30~17:00(土曜・日曜・祝日 休業)  
cctweb@ytk.co.jp  
☎03-6774-7731

郵船トラベルクルーズ

日本郵船グループ/観光庁長官登録旅行業第1267号/日本旅行業協会正会員



Lien 編集部セレクト 飛鳥IIで航く初秋の道北めぐり

**郵船トラベルオリジナルツアーで「小樽航路道北めぐりクルーズ」**

大切な日を特別な思い出にする…  
豪華客船「飛鳥II」で航く国内ショートトリップ

郵船トラベルのオリジナルツアーの中から、今回編集部がセレクトしたのは、往復航空券付きの「飛鳥II」で航く、小樽航路道北めぐりクルーズです。

このツアーでは、洋上のオアシスとうたわれ「飛鳥II」で、北海道の留萌や日本最北の街・稚内をめぐるります。東京(羽田)・大阪(伊丹)・

福岡から新千歳空港まで往復航空券に加え、新千歳空港から小樽港までの往復バス代が旅行代金に含まれているので、出費が抑えられるのも魅力です。

3日目の稚内では、「日本最北の地碑」がある宗谷岬や利尻島一日観光のツアー(別料金)も用意されています。

誕生日や結婚記念日に乗船すると、船上で祝ってくれるサプライズもあるそうなので、該当者は乗船前に郵船トラベルに申し出を。

乗客2人にスタッフ1人がつく人数割りで、きめ細かいサービスを実現しています。日本船籍なので、もちろん言葉の不自由さも感じません。船上では、料理長が腕ふるう旬の美味が存分に楽しめるほか、躍動感あふれる華やかなエンターテイメントも多彩です。

全客室がオーシャンビューの飛鳥II。船内には、グランドスバや露天風呂も、フィットネスセンターやデッキウォーキングで船旅での運動不足も解消できます※写真はイメージ。露天風呂は停泊中及び、航路上の都合や天候、運用上などの理由で利用時間が限られています

My ASUKA CLUBとは  
会員割引代金で乗船できるほか、ステージごとの特典、優待割引券や船上クーポンの進呈など、お得な特典が盛りだくさん。乗船歴の有無に関わらず、誰でも入会可能(入会金・年会費 無料)。



かながわの名産100選

湘南名物

**ワッペン**

湘南ちがさき屋の大ベストセラー!

湘南名物詰め合わせ人気No.1!

湘南名物ア・ラ・カルトセブン

2枚×14袋 1,296円(税込)

2枚×10袋 1,058円(税込)

湘南名物詰め合わせ No.1

湘南名物詰め合わせ 7 à la carte ア・ラ・カルトセブン

湘南ちがさき屋

茅ヶ崎市浜見平17-11 ☎0120-82-6708 https://www.chigasakiya.co.jp

ホームページからもご購入いただけます

販売店等については 湘南ちがさき屋 検索

