

市民団体
「りんく・かまくら」のビジョン

住民の誰もが地域の繋がりのなかで、
安心して生活を送るための
支え愛(合い)活動を推進し、
共生社会の実現を目指します。

毎日のお買物や、通院、行政手続等

「ひとりでは不安だな」

「荷物が重くてシンドイな」

と感じたら・・・

りんく・かまくら
ちいさなお手伝い

🌸 ガイドブック 🌸

お問い合わせ

ご相談・ご質問等もお気軽にどうぞ
(時間制で無料相談も承ります)

【お客様専用】

☎ 080-2372-3821

(電話受付：火～金 8:00～20:00)

*時間外はショートメール(SMS)でどうぞ。

りんく・かまくら代表 すがぬま

年齢に関係なく鎌倉市民の“どなたでも”

お困りの際は、ご相談ください

【お客様専用】

☎ 080-2372-3821

(電話受付：火～金 8:00～20:00)

www.link-kamakura.com



Civic action
Link
Kamakura

「りんく・かまくら」のロゴマーク
は多世代と多様性による共生社会
をイメージしたものです

多様性を尊重し 世代をこえて
すべての人に届くサービスを

www.link-kamakura.com

市民団体「りんく・かまくら」は、鎌倉市介護予防・日常生活
支援総合事業住民主体サービス補助金交付決定団体です。



Menu.1

外出時の同行(付添い)

- 1回90分が上限です。
- 送迎ではなく、ご一緒に行動をさせて頂きながらサポートします。

料金：最初の30分 300円(+交通費)

以降、40分まで500円



- ～60分まで1,000円
- ～90分まで1,500円



Menu.2

ちいさなサポート *10分200円～ (日常的な困りごと&お悩み)

- 10分単位で200円(交通費等実費は別途)
- どんなことでも、まずご相談下さい。

電球や電池の交換をしてほしい
宛名書きをしてほしい
TV録画の仕方がわからない
スマホの使い方がききたい
荷物の梱包を頼みたい
などなど……



買物・通院・行政手続など
お一人では不安だな、
荷物が重くてシンドいな、
と感じたら……

- ・介護保険は使えないと言われた
- ・年齢的に介護認定は受けられない
- ・子どもが小さいので手が足りない
- ・だれにも相談できずに困っている
- ・離れて住む親御さんの様子が心配
etc.

「こんなことをお願いしても大丈夫？」
とりあえず話しを聞いてみたいという方、
ご指定の場所で、または電話やメールでも
無料でお話しを伺います(30分程度)。

【お客様専用】

☎ 080-2372-3821
(電話受付：火～金 8:00～20:00)
*時間外はショートメール(SMS)でどうぞ。

- ◆ご不明な点をご遠慮なくご相談ください。
- ◆介護認定を受けている方はケアマネージャーへ連絡をさせていただきます。

●鎌倉市介護予防・日常生活支援総合事業 (訪問型サービスB)とは

このサービスは、行政及び各機関と連携し
地域の実情に応じて住民や民間団体などが
参加して様々なサービスを充実させること
により、地域の人々の支え合いや、高齢者の
介護予防、自立支援につなげる住民主体
によるサービスです。

- 「りんく・かまくら」は市民団体として
鎌倉市全域を対象に、世代や障害を限定
せず、お困りごとの相談や解決のために
地域活動の輪を広げたいと考えています。

「りんく・かまくら」代表

菅沼 玲子(すがぬま れいこ)
鎌倉市在住/1973年生まれ

社会福祉士/精神保健福祉士
介護福祉士実務者研修修了
鎌倉市高齢者生活支援サポーター
認知症サポーター
障害者ガイドヘルパー

お気軽に
お電話ください
相談は無料です!
(交通費別途)

