

みんな

minna na iki iki !!



2022.
Vol.12 5月号

いきいき

< 発行 >

鶴ヶ島市地域包括支援センターいきいき

〒350-2217

鶴ヶ島市大字三ツ木 16-1

電話 049-227-6171

FAX 049-227-6172



鶴ヶ島市高齢化率 29.2 % (令和4年4月1日現在)

暮らしのいきいき
出張 相談会
in 太田ヶ谷

気になる事、
ちょっと聞いてみようか…

健康
介護保険
生活費
お金のこと
医療
予防
予防接種

2022.
6/15(水) 9:30 ~ 12:00

鶴ヶ島市農村センター
講堂・広場
(鶴ヶ島市太田ヶ谷 740-1)

無料
アンケートにご協力ください
先着 50 名様に
粗品プレゼント!

内容
・健康相談、総合相談
・血圧、血中酸素、血管年齢 測定
・柔道整復師による体の相談・マッサージ
・栄養食品の試食
・ネットスーパーの紹介
・福祉用具の体験
◎暮らしに役立つ試供品の配布 (数に限りがあります)

主催 鶴ヶ島市地域包括支援センター いきいき (住所: 鶴ヶ島市三ツ木 16-1 (市役所 1 階))
電話 049-227-6171

出張！ 暮らしのいきいき相談会

昨年度に続き、みなさんの地域に何う「いきいき相談会」を開催します。今年のエリアは、**太田ヶ谷**地区です。近くにお住まいの方や地区以外の方でも予約なしでご参加いただけます。

当日は関係事業者にご協力をいただき、健康や介護、薬の相談のほか、福祉用具体験、マッサージ、ネットスーパーの利用についてなどのお話しが聞けます。

ご自身やご家族で、コロナ禍に外出を控えていたら物忘れが気になってきたという方や気分転換したい方等…ぜひお立ち寄りください。「今はまだ早いけれど…」という方でももちろん大歓迎です。将来の参考にご来場ください。

いつ

6月15日(水) 午前9時30分～12時

ところ

鶴ヶ島市農村センター (太田ヶ谷 740-1)

内容

- ・健康相談、総合相談
- ・血圧、血中酸素、血管年齢 測定
- ・柔道整復師による体の相談・マッサージ
- ・栄養食品の試食
- ・ネットスーパーの紹介
- ・福祉用具の体験
- ◎暮らしに役立つ試供品の配布 (数に限りがあります)

※ 当日、体調がすぐれない方は、参加を見合わせてください

つるワゴン(ピンク)をご利用ください
バス停 「③⑤ 農村センター」





私の得意が 地域の笑顔に・・・

去る3月20日（日）、つくし幼稚園（太田ヶ谷 640-3）卒園式の花のプランターに、阿久津様（松ヶ丘在住）がドングリを材料に制作した様々なモチーフの“手作りガーデンピック”が添えられました。とても可愛い作品を手に、笑顔の輪が広がっています。

地域に笑顔があふれると、笑顔の連鎖が生まれ、年齢関係なく心の健康に繋がります。
ステキな作品と、ステキな笑顔をありがとうございました。



卒園式



住み慣れた地域で
自分らしい暮らしを継続するために

地域づくり

鶴ヶ島市 松ヶ丘自治会長

三浦 淳平 氏

いきいきインタビュー

ケアシステムを担う皆さんにお話を伺います。



自治会では
どのような交流事業がありますか？

ほかの自治会も同じかと思いますが、コロナ禍前には、「夏まつり」など子どもから高齢者まで地域住民が交流できる行事がありました。しかし、このご時世でもう3年開催できていません。お祭りは、みんなが楽しめて人と繋がる良いきっかけになっていたと思います。

自治会員も高齢化が進み会員世帯も減少するばかりで今後どうなっていくのか…。

そんな中でも、自治会集会所を利用して健康マージャンやサロン、趣味活動ができるよう施設の活用に取り組んでいます。

少しでも、外に出て交流できる場が提供できるのは良いことかなと感じています。

事業で印象に残ることはありますか？

女性は地域の人たちとすぐに仲良くなれるのですが、男性は地域で仲間を作るのに時間がかかる印象がありますね。

今、毎週水曜日の午後に「健康マージャン」を開催しているのですが、毎週、毎週顔を合わせることで、顔見知りから道で会っても声を掛けあえる関係性に発展できているように見受けられ、仲間づくりのきっかけになっていることが嬉しいです。

地域に高齢者が多くなってきていますが、
地域はどうあるべきと考えますか？

関わりは浅くてもいいので、地域で顔が分かる関係性を築いておくことが大切と考えます。よく耳にすることですが、人との繋がりがとても大事ですね。「あれ、顔が見えないな…。」と気に掛けあえる地域であることが大切だと思います。

住み慣れた地域で暮らし続けるために
必要なことは？

今後、集会所を拠点に誰でもいつでもフラッと立ち寄って話しができるような場所づくりができれば、より良い地域になっていくのではないかとイメージしています。

せっかく何かのご縁でこの地域で暮らしているのだから、他愛もない話をする中で安心や喜びを得られたらいいなと思うのです。

高齢になり自治会を抜けていくばかりでなく、「高齢になったからこそ緩やかに繋がり続ける」ことが大切なのではないでしょうか。

そして、「夏まつり」のような若い住民の方とも自然に繋がれる事業も大切に開催することで、高齢者のみならずそこに暮らす誰もが生活しやすい地域になるのだと思っています。



ステキなおうち時間

俳句 & 川柳

今号（5月）のお題
「バラ」・フリー



みなさんの力作

大募集!!

次号（8月）のお題

「花火」・フリー

◆応募方法◆

ハガキ又はFAXでお申し込みください。

＜俳句又は川柳・お名前・年齢・住所・電話番号＞

◆締め切り◆

令和4年7月4日(月)まで

◆応募方法◆

①郵便 〒350-2217

鶴ヶ島市三ツ木 16-1(市役所1階)

地域包括支援センターいきいき 宛

②FAX 049-227-6172



新型コロナ 家内ますます 遠くなり

西山 文之助(南町)

崩えつつも 整しき気品 薔薇の苑

竹馬 明子(南町)



事業所訪問

ケアマネさんのわっ!



ケアマネになったきっかけ

十年間、デイサービスの相談員を務めていました。そこで多くのご利用者様の支援に携わって来ましたが、当然ながら関わられたのはデイサービスを利用している間のみ。その方の生活から見れば、ほんのごく一部にしか過ぎない関わりでした。その方の生活支援を考えた時、一日の時間を通して生活を支援したいと思ったこと。ケアマネジャーの資格を得ることで、仕事のスキルや幅が広がるのではないかと思ったことがきっかけでケアマネジャーを目指しました。

ケアマネやってよかった! エピソード

一人暮らしで閉じこもりがちな女性の利用者さんが、お声がけによってデイサービスへ通う一歩を踏み出したことは嬉しかったです。デイサービスでも明るく過ごせたとの報告を受けた時はホッとしました。

今後に向けて

ケアマネになってみて、対象者の幅が広いことを知りました。これから、ますます知識や経験を積んで大抵のことでは動じない、皆から頼られるケアマネになりたいです。また、人として成長できるよう努力していきたいです。

いいとも!

すてきなケアマネさんを紹介してくれるかな?

山崎さんからのご紹介! 次回は...

居宅介護支援事業所 こころ

山田 和子 ケアマネジャー

居宅介護支援事業所 悠々

山崎 美奈子 ケアマネジャー