

みんな



2022. 8月号
Vol.13

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



職員
募集

介護支援専門員（非常勤）

※ 勤務時間、日数 要相談 お問い合わせください。

鶴ヶ島市高齢化率 29.2 % (令和4年 7 月 1 日現在)

家族介護教室

ラジオ体操でリフレッシュ！



去る 5 月 23 日（月）鶴ヶ島市農業交流センターのんのん 広場において
NHK テレビ・ラジオ体操指導者：鈴木大輔 氏、同アシスタント：石川裕平 氏による
「家族介護教室『ラジオ体操』」が開催されました。

この介護教室は、家族を介護する方やその介護者を支える地域の方…。誰もが健康でいられるよう、
心身共にリフレッシュすることを目的に開催されたものです。

当日は気持ちの良い五月晴れとなりました。青空の下、心地よい風を感じながら体操を行い、良い空気を
身体中にたくさん取り込みました。

当日の参加者は飛び入り参加もあり 33 名。

皆さん笑顔で、心身共にリフレッシュ
できた様子が見られました。

地域包括支援センターでは、日常
的に介護相談をお受けしていま
す。お話しするだけでスッキリ
することも…。

介護でのお困りごとは、
地域包括支援センターへ
ご相談ください。



花の寄せ植え教室 Spring



再度開催のご要望が多かったことを受け、5月7日（土）に前回同様筑波大学附属坂戸高校の先生・生徒さんの指導の下、「寄せ植え教室」が開催されました。

今回学校で育てていただいたお花は、「アゲラタム」「ペチュニア」「ベゴニア」「マリーゴールド」。生徒さんのアドバイスを受けながらそれぞれ寄せ植えをした後は、阿久津様（松ヶ丘在住）制作の“手作りガーデンピック”を添えて完成！

指導される生徒さんも、参加された地域の皆さんも青空の下とてもいい笑顔で作業をされていました。外でお花を愛でるのも、若い高校生と交流が持てるのも嬉しいひと時になったようです。

大好評につき、また秋に開催予定です。お楽しみに！！



私の得意が

地域の笑顔に

小野寺 亮 様（松ヶ丘在住）

自前のステキなデジタルカメラで、「寄せ植え教室」の記念写真や

記録写真をたくさん撮っていただきました。さすがの腕前です！

ありがとう
ございました。

part 2



住み慣れた地域で
自分らしい暮らしを継続するために

人が繋がるきっかけづくり

筑波大学附属坂戸高等学校 実習助手
白石 充 先生

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。

高校生が地域の方と交流するきっかけは？

学生が学んだ知識や技術を活かし、実践する場があるといいなと思っていたところ地域包括支援センターより「寄せ植え教室」のお話をいただき、地域の皆さんと交流が始まりました。

筑坂の学生は、声を掛けたら「参加したい」とすぐに集まってくれるので、いい取り組みになっていると感じています。何より、積極的な学生が頼もしいです。

実施してみて気づいたことや印象に残ることはありますか？

殆ど高齢者と話をしたことがない学生でも、共通の趣味である“花”を介在することでコミュニケーションが図れ、一緒に楽しく作業していた様子が印象的です。自分たちが学んできたことを伝えることで、地域の方に喜んでもらえるという経験は、学生にとって大きな自信にも繋がっていくと考えています。

また、地域の高齢者も「寄せ植え教室」をきっかけに外に出かけたり人と話したり、何よりお花で癒しのある生活を送っていただけたら双方にとって良い事尽くめ。今後も定期的開催協力していきたいです。

あまり高齢者と話しをしたことがなく、話しが合うか心配だったけど、意外と話が盛り上がりました。

学んだことを外で活かすことがなかったので、自分にとって良かった。

誰もが住み慣れた地域で暮らし続けるために必要なことは？

地域みんなが顔見知りになっていることだと思います。改まって「交流が必要！」と場を設けることよりも、共通の趣味を通して一緒に過ごせば、年齢関係なくお互いを知ることができます。そして、顔見知りになれば、お互いに自然と気に掛けあえるものではないでしょうか。

今回の寄せ植え教室でも学生のことを覚えていてくれた方もいらっしゃいましたし、学生も時折思い出しているようです。そんな気に掛けあえる関係が広がっていく事こそが住みやすい地域なのではないでしょうか。

災害時などを考えると、世代別の狭い繋がりでなく、普段から異世代が繋がることが大切なのでは…

難しく考えず、後輩にも楽しく活動を引き継いでもらえるようアナウンスしたい。

出張！暮らしのいきいき相談会 開催される

去る6月15日（水）、鶴ヶ島農村センターにおいて「暮らしのいきいき相談会」を開催しました。今年も多く事業所・企業のご協力をいただき、各種相談コーナーや測定コーナー、展示・体験コーナー等が設けられ、盛りだくさんの内容となりました。

当日は雨が降るあいにくの天気となりましたが、61名もの地域の方にご来場いただき大盛況。暮らしに役立つ様々な情報をお持ち帰りいただきました。



3年生 矢島実莉さん

3年生 信清修子さん

中田先生

ステキなおうち時間

今号（8月）のお題
「花火」・フリー

俳句
川&柳



みなさんの力作

大募集！

次号（11月）お題

「秋の月」
・フリー

◆ 締め切り ◆

10月3日(月)まで

幼子に 花火を見せる 肩車

西山 文之助（南町）

花見酒 忘れた頃に 花火酒

西山 文之助（南町）

遠き故郷^{さと}なりて母恋ふ 揚花火

竹馬 明子（南町）

あげ花火 ついて来たのは物価だけ

岩淵 英夫（鶴ヶ丘）

～笑顔つながるプロジェクト～

いきいき
オレンジフラワー

年を重ねても
認知症になっても
障害があっても
地域でいきいきと暮らし
続けられますように…



同じ地域に暮らす私たちが、
オレンジ色の花を通して
優しい気持ちで思いあえたら
きっと、誰もが笑顔で暮らせる
地域になれるはず。
そんな願いを込めて
お花を通じて笑顔が繋がるよう、
マリーゴールドの花苗を
配布しました。



かつて担当していた男性の利
用者さん。当初、脳梗塞で麻痺
があったのですが、ご本人の懸
念なりハビリの結果、シルバー人
材センターの仕事に戻るまで
に回復できました。元氣になれ
たことで私は担当を外れる訳で
すが、単なるお礼ではなく、これ
からの女性の働き方や「あなた
ならできる。頑張れる人だ」と
激励のお手紙を頂いたことがと
ても嬉しくて忘れられません。

ケアマネやご家族が！エピソード

長くケアマネを続けてき
ましたが、制度のみならず、
自分自身の生活環境も変化
してきました。
その時々、じっくり対応し
たいという思いを持ち無我
夢中で走ってきたように思
います。
これから利用者さんに
思いを寄せつつ、自分を客
観視できる人になれるよう
歩み続けたいと思っています。

今後に向けて

すてきなケアマネさんを紹介してくれるかな？

山田さんからのご紹介！次回は…

居宅介護支援事業所 たんぽぽ

福島 松子 ケアマネジャーをご紹介します。

いいとも！

初めて介護支援専門員の試験が
始まるという時で、上司から
「この資格はあなたに合ってい
ると思う」と資格取得を勧めら
れたことがきっかけで受験しま
した。

今でも、仕事に行き詰った時な
どは、そのお手紙が心のより所
になっています。

ケアマネになったきっかけ



事業所訪問

ケアマネさんの

わっ！



戸井田 CM

居宅介護支援事業所 ころろ

山田 和子 ケアマネジャー