

みんな

minna na iki iki !!



2023. 5月号
Vol.16

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 29.3 % (令和5年4月1日現在)



こけだま

苔玉教室

～ 春の園芸講座 ～



苔玉（こけだま）とは草花や樹木の苗を鉢に植えるのではなく、土で覆って苔を貼り付けて作る園芸の一種です。丸い苔のボールにいろいろな植物を植えることができ、鉢植えと違った風情もありインテリアとしても人気があります。

今年は花の寄せ植えから、ちょっと趣を変えて「苔玉教室」を開催します。筑波大附属坂戸高等学校の生徒さんがお手伝いしてくださるので、初めての方でも心配なくご参加いただけます。

この春、家から一歩外に出て新しいことにチャレンジしてみませんか？



いつ

6月3日（土）午後1時00分～3時30分頃

ところ

松ヶ丘自治会集会所（松ヶ丘四丁目3-3）

参加費

700円（植物・器代含む）

対象

75歳以上の 鶴ヶ島市民

定員

20名程度（申込順・5月31日まで受付）

持ち物

・飲み物 ・手拭きタオル
※ 汚れてもよい服装でご参加ください

協力

筑波大学附属坂戸高等学校 生徒の皆さん

申込み

地域包括支援センター いきいき

電話 049-227-6171



< 苔玉イメージ写真 >

LINE 講習会

去る2月27日（月）、3月3日（金）の2日間、
鶴ヶ島市パソコンサポートボランティアの皆さんの
ご協力で、初の試み「LINE 講習会」が開催されました。



講師からは「分からなくなったら、いつでも
パソコンサポート相談会に来てください」と
言っていただけて、ボランティアさんの
温かさが感じられました。

参加されたみなさん、講師のボラン
ティアさん、大変お疲れさまでした。



講習会では、スマートフォンの基本の「き」から LINE
（ライン）の基本操作・応用まで学びました。また、参加された
方の疑問、質問に一つひとつ答えていただける形式で、ゆっ
くりと学べる場となりました。
分からないことを自然に聞ける雰囲気、みなさん大満足の
ご様子。「脳が活性化したわ！」「家に帰ったら忘れそう…」
などみなさんの感想はそれぞれ。

**地域包括支援センター
いきいきが、公式 LINE(ライン)
を開設しました。
暮らしに役立つお知らせを配信します。
ぜひご登録ください。**



地域包括支援センターいきいき 窓口の 場所が変わりました！

令和 5年4月1日より、地域包括支援センターいきいきの
窓口が右記のとおり移転しました。

来所される際はご注意ください。

なお、住所及び電話番号・FAX 番号に変更はございません。



※ 鶴ヶ島市役所 1 階フロア（南側）

住み慣れた地域で
自分らしい暮らしを継続するために

仲間づくり

おひさまの会 のみなさん

〔かわつるグリーントウン松ヶ丘集会所にて活動中〕
問合せ：鶴ヶ島市社会福祉協議会 049-271-6011

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。



「おひさまの会」とは
どのようなサロンですか？

毎週水曜日の 10 時からオープンしている、
自由におしゃべりできるサロンです。
グリーントウン松ヶ丘の集会所で、10 年以上前
から続いています。会費や参加費はなく、来た
い人が自由に参加できるフルオープンなスタイル
です。

10 年もやっている、みんなそれなりに年を
重ねて新たな心配ごとや心細さが出てくるもの。
1 週間前には元気だった人も翌週には膝の
痛みで動けなくなっていたり…



顔が見えないと「どうした
んだろう」と気かけあう
関係が築けています。

活動の様子を教えてください。

高齢になって団地に転入して来る方は、地域
の事も近所の人も分からず部屋に閉じこもり
ぎみになってしまう方が多いのです。
そうならないよう以前は一緒に遠出して外出を
楽しんだ時もありましたが、今は集会所で情報
交換したり不安な事を外に吐き出したり…隔週
で軽体操も行い、心と身体を穏やかに保つため
の活動に変化してきています。

ここで毎週顔をあわせることで、地域に顔見
知りやお友達ができるきっかけの場になってい
ます。

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？

高齢者だって、地域の一員。受け身で誰かか
らの何かを待っているだけではなく、困ってい
る人がいれば声をかけるし、自分が困ってしま
ったら周囲の人に「助けて」と発信するという
考え方が大切だと思います。そのために目、口、
耳があるのだから。

みんながそのような考えを
持って暮らしていければ、
安心して暮らせる地域に
なるのではないのでしょうか。



今後の取組みについて

これまでどおり、みなでおしゃべりが続け
られたらいいと思います。
顔を見ればお互いに安心できるし、困りごとを
話したくなったら話せばいい。

新しく引っ越してこられた方もそうでない方
も、ぜひ参加してみて良かったら仲間になりま
しょう。 いつでもお待ちしております。



ステキなおうち時間

今号（5月）のお題

「金魚」・フリー



みなさんの力作

大募集！

次号（8月）お題

「ひぐらし」 ・フリー

◆ 締め切り ◆

7月3日(月)まで

老施設 ややはつきりと 初音かな

大多和 明彦（小堤）

キンギョ どこへ行ったか 呼び声は

西山 文之助（南町）

幼き日 つるり逃した 赤き魚

岡村 信英（松ヶ丘）

歓声は 金魚掬いの 輪の中で

岩淵 英夫（鶴ヶ丘）

水槽の 金魚世間を 知りもせて

竹馬 明子（南町）



オレンジカフェ にこまる

サンシャイン



地域の人々が楽しく気軽に
おしゃべりできる場所です。
どなたでも自由にご参加
いただけます。

※ 認知症や介護に関する相談もできます。

● 日時 10時～12時

5月27日（土）

6月24日（土）

7月22日（土）

8月26日（土）

● 場所 大橋市民センター

（鶴ヶ島市太田ヶ谷883番地）

● 内容 ・ 楽しくおしゃべり

・ 脳トレや軽体操

嬉しかった事はたくさんあります。仕事や人をとおして、色々な人との出会いや関わりが生まれ、人生の学びが得られることは有難い職業だと感じています。

ケアマネってよかった！エピソード

学校卒業後は、幼少期からの夢だった保育士になり保育園で働いていました。しばらくして、当時母がボランティアをしていた老人ホームで職員の欠員が出たと話があり、施設と母に勧誘され老人ホームに転職することになったのです。そこで職場の先輩に恵まれ、介護や高齢者との関わりに魅力を感じるようにになりました。

しかし、長年介護を続けてきた結果、腰を痛めてしまいドクターストップがかかるまでに…。違った形ででも高齢者と関わる仕事を取得するにしました。

当然ケアマネのルールは守った上での話ですが、それぞの持ち味が活かされ、かつ人の温かみがある支援ができるケアマネが増えた。これからは、自分らしい仕事を大切に人と関わる仕事を続けていきたいです。

今後に向けて

保育士と介護福祉士の資格を活かせるような、子どもと高齢者が一緒に集える居場所ができてほしいなとずっと夢を持っています。高齢者は子どもの成長を見守り、子どもは高齢者の大きな愛を感じられる…。昔の大家族が暮らす家の暖かい縁側の様な光景を夢見ています。

夢がありますか



居宅支援事業所鶴ヶ島ケアホーム
渡邊 久世 ケアマネジャー

すてきなケアマネさんを紹介してくれるかな？

渡邊さんからのご紹介！次回は…

居宅介護支援事業所 みどりの風鶴ヶ島

大森 まゆみ ケアマネジャーをご紹介します。

いいとも！

※ 諸事情により、ご紹介するケアマネジャーさんが変更となりました。