

みんな

minn na iki iki !!



2023. 8月号
Vol.17

いしは

< 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



<公式ライン>

鶴ヶ島市高齢化率 29.4% (令和5年7月1日現在)

お持ちですか? 『エンディングノート』

『エンディングノート』は、'亡くなった時のための準備' だけが目的と思われがちですが、これから先の人生をよりよく生きるための道具でもあります。人生を振り返り、ご自身やご家族のこと、財産のこと、もしものときのことなど、要望や希望を書き留めておくことができます。

エンディングノートに大切なことを記しておけば、ご自身の備忘録としても活用ができるため、元気なうちから取り組んでおく方が増えています。

今後の生活を不安なく安心して過ごすためにも、早めに備えてみませんか?



鶴ヶ島市では、住み慣れた地域で自分らしく暮らしていただくためにエンディングノートを『結び帳』と題し無料で配布しています。ぜひ、ご活用ください。

< 配布場所 >

- ◆ 鶴ヶ島市役所 (健康長寿課、介護保険課)
- ◆ 若葉駅前出張所
- ◆ 各地域包括支援センター
- ◆ 老人福祉センター「逆木荘」
- ◆ 各市民センター

※ 終活についてや「結び帳」の書き方等 坂戸鶴ヶ島医師会 在宅医療相談室の

職員が地域にお伺いし「出前講座」を行います。ご希望の方はご連絡ください。(電話: 049-288-1288)

ラジオ体操で リフレッシュ!



去る5月13日(土)市役所ロビーにて、介護する家族やその介護者を支える地域の方…誰もが健康で過ごせるよう「家族介護教室」が開催されました。

講師は、ここ数年ご協力いただいているNHKテレビ・ラジオ体操指導者の鈴木大輔さんとアシスタントの戸塚寛子さんです。

当日はあいにくの天気でしたが、楽しいトークを交えて体操を指導いただき、皆さんいい笑顔に！リフレッシュされていました。



～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想いあえたら、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「～笑顔つながるプロジェクト～ いきいきオレンジフラワー」が令和4年度にスタートしました。

昨年秋に咲いたマリーゴールドの花から採取した種で今年も花が咲きました!

昨年に引き続き、笑顔の輪が広がるよう今年も市役所ロビーでマリーゴールドの花苗の配布が行われました。



毎年開催している寄せ植え教室ですが、今年は趣を変えて『苔玉教室』を開催しました。新しいことにチャレンジいただいた参加者は23名。筑波大学附属坂戸高校の先生と生徒の皆さんにご指導いただきながら、楽しく制作することができました。

苔玉教室 開催される



自分で作った苔玉は個性があふれ、実に様々な仕上がりに愛着が湧く作品がたくさんできました♡



住み慣れた地域で
自分らしい暮らしを継続するために

人との関わりづくり

南町地区担当
村上 佳晴 民生委員

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。



民生委員として活動の中から感じたこと

令和4年12月に民生委員に就任したのですが、地域の高齢者宅へ訪問をすると、一日中誰とも話をしないで暮らしている方が多くいることを知りました。そして、もの忘れが進行してきたり相談相手がいないことで日常生活に不安を感じたりしている方もたくさんいらっしゃいました。

そこで、安否確認の訪問のみならず話をすることの大切さを痛感したのです。

「サロン」開設へ向けて

他の地域には、地域の人が自由に来て集える「サロン」があることを知りました。誰かと話しをすることで、認知症予防になったり情報交換ができたり、何より笑顔で過ごせるのが「サロン」です。そのような場所がこの地域でもできたら、そんな嬉しいことはないと考え、すぐに自治会長へ相談。そして、同じ思いを持った仲間と共に準備をすることになりました。その後、令和5年3月にプレオープンし令和5年度より定期開催ができるようになったのです。仲間がいたから開催まで漕ぎつけたのだと感じています。

「あすなろサロン3丁目」を始めてみて

今まで繋がりが持てなかった人が来てくれたら嬉しいと思い、様々な方にお声がけをしています。徐々に参加者が増えてきて、笑顔で話している様子を見ると嬉しくなります。

このサロンは、高齢者のみならず南中学校生徒のボランティア活動の場としても考慮いただき、多世代交流の場にもなっています。若い人と話をするだけで元気がもらえ明るくなります。先日は、うどんを作って食べたり餃子の皮でアップルパイを一緒に作ったり…活動の内容も広がりを見せています。

スタッフも活動を進める中で新たな協力者と出会うことができ、一緒に活動できることが楽しくて仕方ありません。

どのような地域でありたいですか？

県営鶴ヶ島南町団地は高齢化が非常に進んでいます。ここに暮らす高齢の人、特に単身者が寂しくないよう気軽に人と繋がれる場の提供を継続していきたいです。

近所の人同士が緩やかにでも繋がっていれば、「認知症になって自宅が分からなくなっても、声をかけあえれば帰宅することができる」「怪しい業者が訪問してきても地域全体で警戒し合える」など不安を軽減して自宅で暮らし続けられると考えるからです。

人が繋がり補い合える地域・みんなが楽しく暮らせる地域でありたいですね。



毎月第1火曜日・第3土曜日
・10時～12時
県営鶴ヶ島南町団地集会所
参加費: 100円

今号（8月）のお題
「ひぐらし」・フリー

俳句
川&句
柳

ひぐらしや 優しく流す 母の背

竹馬 明子（南町）

かなかなの それでも寂し 大合唱

岡村 信英（松ヶ丘）

ひぐらしも 釈迦の声明 法隆寺

岩淵 英夫（鶴ヶ丘）

ひぐらしの 鳴き声悲し 老ゆく我がみ

吉岡 まさ（坂戸市清水町）

妻らしや 日傘の蔭の 白きシャツ

大多和 明彦（川越市小堤）

みなさんの力作

大募集！

次号（11月）お題

「帰り花」
・フリー

◆ 締め切り ◆
9月29日（金）まで



オレンジカフェ にこまる



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
8月26日（土）
※注→ 9月 お休み
10月28日（土）
11月25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



事業所訪問

ケアマネになったきっかけ

若い頃は、製造メーカーの事務
や塩ビ溶接技術の手伝い等をして
いました。

ある日、知人がヘルパーの資格
取得をしたと話を聞き、その時か
ら福祉に大変興味を湧きました。
そして、すぐに退職して資格が取
得できる訓練校に入学し、ヘルパ
ー1級の資格を取得しました。
資格取得後は、ヘルパーとして
7年程勤めた後、特別養護老人ホ
ームで介護を勤め、そこでケアマ
ネジャーの資格を取得。その後は
デイサービスの管理者を務め、一通
りの経験をした後、居宅介護支
援事業所のケアマネとなりました。

ケアマネってよかった！ エピソード

様々な経験や体験は、必ず次に
繋がっているなど実感していま
す。製造メーカーに勤めていた時
には、営業マンと技術者の間に入
ってコミュニケーションの橋渡
しに苦労しましたが、今も正に人

ケアマネさんの
わっ！



と人の間に入ってコミュニケーションをとる仕事。仕事の面だけでなく、自分の人生においてもとてもいい訓練になっているなど感じています。

今後の目標は

常に元気であることでしょ
うか。まずは支援者が元気
でない良い支援はでき
ないと考えています。
そして、利用者の皆さんへ
良い波動が届き少しでも元
気でいてくれるならいいな
と考えています。

今後に向けて

現在の居宅支援事業所に
入職して、5年目となりま
した。周囲に支えられて今
があると感じています。今
後も末永くお付き合いいた
だけたらと思います。

すてきなケアマネさんを紹介してくれるかな？

大森さんからのご紹介！次回は…

居宅介護支援事業所 ケアサポート若葉

平嶋 朋子ケアマネジャーをご紹介します。

いいとも！

居宅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