

みんな

Vol.19

2024. 3月

< 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



介護支援専門員

<公式ライン>

※ 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 29.5% (令和6年2月1日現在)

# 冷蔵庫に貼ってありますか？ 「救急情報カード」

「救急情報カード」とは、119番通報を受けた救急隊員が、急病人宅に駆け付けた際に、急病人の情報を迅速かつ正確に把握するために利用するカードです。

自分の体調に不安を感じている方などは、予めカードの裏面に緊急連絡先やかかりつけ医療機関などを記入し、冷蔵庫の扉の表側に磁石やテープなどで貼っておくことをお勧めしています。

いざという時に慌てないですむよう、元気なうちから準備をしておくことで安心です。

カードは、無料で配布していますので是非ご利用ください。



目立つ所に貼っておくことが大切ね。

ご自宅へ駆けつけた際には、冷蔵庫の扉に黄色いカードが貼ってあるか確認します。



Form with fields for name, address, phone, medical history, and emergency contacts.



### ◆ 配布場所 ◆

鶴ヶ島市役所 健康長寿課、若葉駅前出張所、老人福祉センター「逆木荘」、各市民センター、女性センター、地域包括支援センターいきいき

第37回 鶴ヶ島市総合防災訓練  
避難所開設・運営訓練 へ参加

去る令和5年11月26日(日)、南小学校において、「第37回 鶴ヶ島市総合防災訓練」が開催されました。

当日は、体調不良者が避難してきたことを想定しての救護活動訓練のお手伝いをしました。

災害はいつ発生するか分かりません。平時より自分の避難場所とそこへ向かう道順の確認は必要です。ただ、避難所の収容人数には限りがあるため、自宅で安全確保ができる場合は「在宅避難」という選択肢も。

1年に1度は自宅内の家具の固定点検、食料・飲料の備蓄、非常用持ち出しバック、家族内での安否確認方法など…



それぞれで行いた  
いものですね。

ご利用ください **出前講座**

高齢者が、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるためには、そこに暮らす私たちがお互いを理解し合い、助け合える関係性を日頃から築いておくことと備えが重要です。

自治会、老人クラブ、子ども会、PTA、サークル活動、ご近所の方との会合、企業研修などなど…様々な場面でご活用いただけます。まずはお問い合わせください。

●講座内容<例>

- ・地域包括支援センターの役割とは
- ・介護予防について
- ・ACP(人生会議)とは?
- ・認知症サポーター養成講座 ほか

●問合せ

地域包括支援センターいきいき  
電話 049-227-6171

病  
院  
紹  
介



医療法人社団悠真会

**たわらクリニック**

鶴ヶ島市藤金 650-1 TEL049-279-2121

診療科目：内科・消化器内科・外科・肛門外科

診療時間：9:00~12:00 ・ 15:00~18:00

休診日：水曜日、日曜日、祝日



「たわらクリニック」は、平成25年12月に開院いたしました。内視鏡専門医としての豊富な経験を活かし、消化器疾患の診断・治療、苦痛の少ない内視鏡検査を提供しています。高血圧・糖尿病などの生活習慣病、急な発熱や風邪症状、外傷の患者さんも受診いただけます。

また、健康診断や予防接種も行うております。

健康の悩みや病気にに対する疑問などお気軽にご相談ください。



俵 英之 先生  
たわら ひでゆき

ひとこと

身近なかかりつけ医として幅広く診療しており、発熱外来も行っています。

お近くにお住まいの方は、遠慮なくどうぞ。

住み慣れた地域で  
自分らしい暮らしを継続するための

**学び合い**

豊かな老後を考える会  
代表 青柳 裕子 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。



「豊かな老後を考える会」とは？

「豊かな老後を考える会」は平成4年(1992年)4月25日に誕生した団体です。

当時の鶴ヶ島市は、高齢化率が5.83%と全国的に見ても若いまちとして知られていました。

(令和6年1月現在の高齢化率は29.44%)

そして、訪れる高齢化に対応すべく保健センターや介護老人保健施設の鶴ヶ島ケアホームが建設中だったと記憶しています。そんな中、市民の中にも自分たちの老後について考える人が出始め、学びの必要性を感じた人が集まり会の設立へと動いたのです。

会を結成して初めての大きな企画は、ドキュメンタリー映画『安心して老いるために』(羽田澄子監督)の上映会と羽田澄子先生の講演会開催でした。

活動について教えてください。

会の目的は、「住み慣れたこのまちで、安心して老後を過ごすことができるよう、地域福祉の向上に寄与すること」となっています。

この目的を基に今まで学習会や講演会、シンポジウム、行政との話し合いや要望書提出、施設見学、地域活動、情報発信などの活動を行ってきました。

定例会は、奇数月の第1木曜日午前10時から大橋市民センターで行っています。

『なんでもトーク』と題してざっくばらんな形式で話をしています。お互いに話をするこ

気づきや情報が得られます。共通の課題や解決できないことが出てきた場合は、行政や専門職の方にお話を伺ったり、一緒に学びの機会を設けたり、時には市民の声として要望書を提出することもあります。みんなが「このまちで暮らしていて良かった」と思える地域となるよう、自分たちで無理なくできることを実践していくよう努めています。

これらの活動の様子は、年4回発行している会報「さざなみ」に掲載しているのですが、この会報も昨年12月発行で127号となりました。お陰様で、多くの方に読んでいただけて、時より会報の感想が寄せられることもあり、発行の励みにもなっています。

今後の活動について

60名程度いた会員も年々減少し、現在の会員数は42名です。しかも、役員の平均年齢は80歳を超えてきている状況のため、若い方にぜひ入会いただき一緒に活動していけたらと願っています。

日頃、感じていた疑問や抱えている問題解決へ向け一緒に学び合い、住みよい地域に変えていきましょう。まずは、定例会にご参加ください。お待ちしております。

「豊かな老後を考える会」

●連絡先●  
049-286-7537  
(青柳)



草餅や固柔らかい思ひあり

かたやは

岡村 信英 (松ヶ丘)

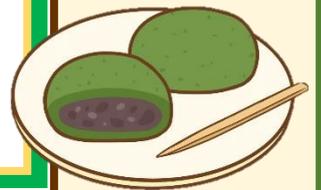
童どち五日の餅を笑みつ噛む

わらべ

竹馬 明子 (南町)

故郷の人それぞれの草の餅

岩淵 英夫 (鶴ヶ丘)



みなさんの力作

大募集!

次号(5月)お題

「つばめ」

・フリー



◆ 締め切り ◆

4月5日(金)まで



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

3月23日(土)

4月27日(土)

5月25日(土)

6月22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

気持ち前向きに変化した  
り、リハビリに通って、動かない  
手が動くようになった等目に見える変化

ケアマネさんってよかった! エピソード

ある日、ご家族の急病でその  
方のご自宅へ足を踏み入れるこ  
とになったのですが、部屋は真  
つ暗で衣類が散乱し、廊下には真  
新聞が敷き詰められ、あちこち  
にトイレや生活上の注意書きが  
貼られていたのです。デイサー  
ビスだけでは想像もつかないご  
家族の本当の苦労を知った瞬間  
で当時の私には、とてもシヨツ  
キングな光景でした。  
その時に在宅生活の支援に関  
わりたい、力になりたいと思っ  
たことがきっかけです。

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!

今後に向けて

介護する家族から心の葛  
藤や不安、迷いに直面した  
時には相談されることもあ  
り、課題を整理し、適切な  
だけ抱え込まないよう、機  
関や社会資源に繋ぐことが  
心掛けていきます。大切だ  
う心掛けていきます。大切だ  
継続した学びが大切だと考  
えたいです。

も嬉しいですね。もちろん、  
ケアマネだけではなれない  
事ばかりで、その方の目標に  
向かって、様々な専門職の方  
とチームになって支援でき  
ることも喜びの一つです。

すてきなケアマネさんを紹介してくれるかな?

山口さんからのご紹介! 次回は...

居宅介護支援事業所モイ

安藤 郁子 ケアマネジャーをご紹介します。

いいとも!

鶴ヶ島耳鼻咽喉科診療所

山口 美佐子 ケアマネジャー

