

みんな

Vol.20

5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



職員募集

介護支援専門員

<公式ライン>

※ 勤務時間、日数 要相談 お問合せください。



鶴ヶ島市高齢化率 29.5% (令和6年4月1日現在)



高齢者の自動車運転



「高齢運転者標識」
70歳以上の方用

年齢を重ねると、個人差はありますが誰もが身体的能力の衰えを感じるようになります。それは、自動車運転技術にも少なからず影響が出てくるものです。

生活地域によっては、自動車はなくてはならない移動手段となっている方も多くいらっしゃいますが、自動車は運転操作のミスから人の命を奪ってしまう危険性のある乗り物です。「自分はまだ若い」「まだ大丈夫！」などと過信せず、高齢者の自動車運転についてご家族で話し合ってみませんか？

埼玉県警察では、運転が不安になった時の3ステップとして以下のようにご案内しています。

STEP 1 夜間・悪天候や体調不良時は運転を控える

夜間や雨などの運転は、道路を横断する人などの危険を見落としやすく、交通事故の危険が高まります。また、体調も運転に大きく影響します。「運転は晴れた日の昼間だけ！体調とよく相談してから」と安全に運転するためのルールを作りましょう。

STEP 2 安全運転サポート車（サポカー）に乗る

衝突被害軽減ブレーキや踏み間違い防止機能が付いた車に乗ることで、もしもの際に最悪の事態を回避できる可能性があります。先進安全技術があなたの安全運転を手助けしてくれます。



STEP 3 運転免許証の自主返納を検討する

運転免許証を返納しようか悩んだときは、「安全運転相談ダイヤル」へ電話を掛ける。→ ☎ #8080

自主返納を決断された方は、西入間警察署【平日：9:00～11:00・13:00～15:30】又は運転免許センターで手続きができます。

高齢ドライバーのみなさん 家族のみなさん

運転に不安を感じたら

まずは相談 気持ちハレバレ

8080

加齢に伴い視野障害や筋力の衰えなど、身体機能が低下すると、運転操作のミスへつながり、交通事故を引き起こす可能性が高まります。

運転に不安を感じたらお電話ください。

安全運転相談ダイヤル

#8080

シャープ ハレバレ

●この番号にダイヤルしていただく、発信場所を管轄する都道府県警察の安全運転相談窓口につながります。
●受付時間は原則として平日の勤務時間内となります。●通話料は利用者負担となります。

警察庁・都道府県警察



ご存じですか？ 在宅医療電話相談

在宅医療を受けながら、病気を抱えてもご自分の住み慣れた地域で自分らしく療養生活をおくる方が増えています。

在宅医療とは、医師や看護師などの医療関係者がご自宅などに訪問し、医療行為を行うことをいいます。

鶴ヶ島市にお住まいのみなさんが、いざ「在宅医療を受けたい」となった際の相談窓口を坂戸鶴ヶ島医師会に開設しています。「退院後の医療ケアについて心配で…」「自宅で看取りを考えていますが…」「訪問してくれる医師はいますか？」などなど。

ご本人やご家族はもちろん、医療や介護に従事するみなさまからの相談もお受けしています。まずは、お電話ください。

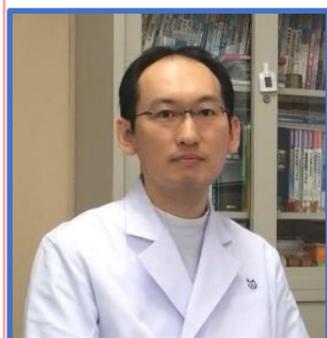
坂戸鶴ヶ島医師会在宅医療相談室

049(288)1288

＜相談受付時間＞ 月～金曜日（祝日・年末年始を除く）
午前9時00分～午後5時00分



当院は一般内科診療所で、患者様一人ひとりのニーズに合わせた包括的な治療を行っております。現院長の専門は、循環器内科（心臓病）で、不整脈や心不全、心筋梗塞後の管理については、最新の治療ガイドラインをもとに診療を行っております。心臓病以外であっても、健康に関するお悩みや疑問がございましたら、お気軽にご相談ください。必要に応じて他の医療機関と連携して問題解決に努めてまいります。



川野 太郎 先生
かわの たろう

ひとこと

当院のWebサイト（院長の自作）では、各種情報（おしらせ）を随時発信しておりますので、受診の際はご確認いただければ幸いです。

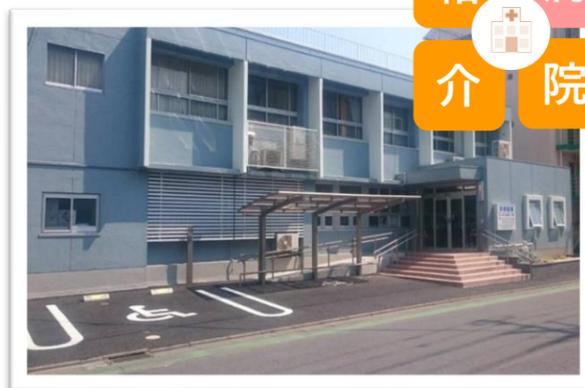
川野医院

鶴ヶ島市上広谷 17-14 TEL049-285-1530

診療科目：内科・循環器内科・小児科

診療時間：9:00～12:00 ・ 14:00～18:00

休診日：木・土曜日午後、日曜日、祝日



紹介病
院

住み慣れた地域で
自分らしい暮らしを継続するための

思い合い

すみれの会

代表 木名瀬 千恵子 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。



「すみれの会」とはどのような会ですか？

以前は、農村センター（太田ヶ谷）で「太田ヶ谷さつき会」という体操の会がありました。みなさんご承知の通り、コロナが大流行した時は人が集まることができなくなり、長期に活動ができなくなった結果、残念ながら会自体が解散となってしまったのです。

そして、徐々にコロナが落ち着いてきた頃、やはり全く外に出る機会がなくなるのは身体によくないのでは。。。と有志が集まり今の「すみれの会」を立ち上げ活動が始まりました。登録メンバーは12名で、毎回平均9名程度集まり楽しく活動しています。活動を始めて2年が経ちました。

活動の様子を教えてください。

活動は月に2回。（毎月第2・4火曜日）
毎回、体操の後にお茶を飲みながらおしゃべりサロンをしています。年1回、お食事会の企画もあります。

体操の指導は、介護予防ボランティアの「つるフィット」にお願いし、その指導員さんは「その人に合ったレベルで無理しないで」といつも言ってくれますから、体力の心配はいりません。

おしゃべりは、100円分のお茶菓子を頂きながら、他愛もない明るい話ばかり。笑顔が絶えず、和気あいあいとした雰囲気は居心地がよく、皆さんとても楽しみにしています。



元気な高齢者でいるために必要な事は？

やはり、最期まで寝たきりにならずに元気で過ごしたいという思いは、誰しも共通の願いだと思います。

ずっと家の中で何もせずに過ごす生活でなく、楽しみを作り外に出かけられる心と身体であることだと思います。

歳を重ねれば、遠くの会場までは行けないと思うので、歩いて行ける身近な場所で人と交流をもつことが大切だと感じています。外に出るだけでも運動になりますよね。



メッセージ

毎回、あっという間に時間が過ぎてしまうと感ずるくらいに、とても楽しい会です。興味のある方はぜひ一緒にできたらと思います。

【すみれの会】

- 活動日 第2・4 火曜日
13:30～15:30
- 場所 鶴ヶ島農村センター（太田ヶ谷740-1）
- 参加費 100円
- ※ 問合せは、地域包括支援センターいきいきで取り次ぎます。

☎ 049-227-6171





みなさんの力作

大募集！

次号（8月）お題

「浴衣」

・フリー

◆ 締め切り ◆

7月20日(土)まで

つばめ来るこの青空も手土産に

岩淵 英夫（鶴ヶ丘）

幸あれと巣をかける家つばくらめ

岡村 信英（松ヶ丘）

子ツバメのあけたる口のかわいさよ

藤岡 正昭（南町）

燕め一閃客の去りしあと

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～11時

5月25日（土）

6月22日（土）

7月27日（土）

8月24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

ケアマネってよかった！ヒーロー

担当した方が、介護保険の更新時に介護度が軽くなった時は嬉しいですね。歳を重ねると、段々と動けなくなっていくのは当然と思われがちですが、少し

子育てが落ち着いてから、お料理が好きだったこともあり、まずはヘルパーの職に就きました。その後介護職を経て、お年寄りに寄り添う魅力あるケアマネさんに出逢い、自分も目指したいと思ったのがきっかけです。

今後に向けて

担当した方やご家族が在宅生活に不安がないよう、様々なサービス調整や社会資源の情報提供ができるよう心がけ、担当してもらって良かったと言ってもらえるよう頑張りたいです。また、皆が安心して暮らし続けられるためには、地域全体で見守りあうような体制が整うことも大切と考えています。温かい地域づくりも大切です。

すてきなケアマネさんを紹介してくれるかな？

安藤さんからのご紹介！次回は…

居宅介護支援事業所フェアネス。

杉山 健 ケアマネジャーをご紹介します。

いいとも！



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

私が小学生の時に、父が不慮の事故で片足を切断してしまいました。長い期間たくさんの職種の方にお世話になりながらリハビリを行う様子を目の当たりにして、その時から福祉や医療に携わりたいという思いを抱いていました。

でも自立した生活が送れるようにと、ご本人やご家族の意向を聞きながらサービス調整し、結果元氣になれたなんて嬉しい限りです。



居宅介護支援事業所モイ

安藤 郁子 ケアマネジャー