

みんな

# いきいき



<公式ライン>

<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 29.7% (令和7年5月1日現在)



## いきいき 松ヶ丘カフェ



出入り自由



地域の方がゆっくりと気軽に話せる憩いの場所として、毎月一回「いきいき松ヶ丘カフェ」を開催します。

身近にあるコンビニエンスストアの一角にあるイートインスペースをお借りしての開催です。各々好きな飲み物を買って、お茶会をしませんか？

会場には、包括職員や看護師がおりますので、介護や認知症に関する相談もできます。どうぞ、お気軽にお立ち寄りください。



いつ

毎月 第2水曜日

6月11日、7月9日、8月13日(水)、

9時30分～11時30分

ところ

ローソン鶴ヶ島松ヶ丘三丁目店

(松ヶ丘三丁目16-3)

内容

- ・楽しく気軽におしゃべり
- ・血圧測定
- ・介護や認知症に関する相談もできます



つるワゴン(ピンク)をご利用ください

バス停 「㊸ 境児童公園」



## ご活用ください 出前講座

誰もが住み慣れた地域で、自分らしい暮らしをいつまでも続けるために参考となる「医療」「介護」「予防」「住まい」「生活支援」に関する内容の出前講座を専門職が行います。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…様々な場面でご利用いただけます。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

## 出張！暮らしのいきいき相談会

開催される

去る3月9日（日）、鶴ヶ島市老人福祉センター逆木荘において「暮らしのいきいき相談会」を開催しました。

当日は、健康・介護相談や血圧・血管年齢測定、福祉用具の展示・体験コーナーが設けられ、逆木荘まつりにご参加された多くの皆さんにお立ち寄りいただきました。



# STOP! オレオレ詐欺。

オレオレ詐欺やSNS型投資詐欺、ロマンス詐欺、ニセ警察詐欺など特殊詐欺の手口は常に進化し続け、被害があとを絶ちません。

令和7年4月末の特殊詐欺認知件数は鶴ヶ島市内で11件、被害金額は1,106万円と前年同時期に比べて増加しています。

犯人の話術は巧妙であり、電話に出るとだれかが騙される可能性があります。犯人からの電話に出ないために【在宅中も留守番電話にセットして、電話が鳴っても出ないようにする】【防犯機能付き電話を使用する】など被害に遭わないための対策をとることをおすすめします。<埼玉県警 HP より>



警察庁・SOS47  
特殊詐欺対策ページ

### 不安を感じたら…

- 警察相談専用窓口 #9110
- 消費者ホットライン 188

電話相談できます。

※ 特殊詐欺とは、オレオレ詐欺、預貯金詐欺、架空料金請求詐欺、その他の特殊詐欺及びキャッシュカード詐欺等の総称になります。



## 腹話術と パペットセラピー講座

令和7年度 鶴ヶ島市家族介護教室事業

パペット（腹話術人形）を介在させ気持ちを話すことで、心身へ好ましい効果をもたらすといわれているパペットセラピーを体験する講座です。日頃のストレスや悩みを、パペットを通して話してみませんか。

●日時● 6月20日（金）午前10時～12時

●場所● 鶴ヶ島市役所5階 504会議室

●講師● ふくわじゅつ屋 あんでい

パペットセラピスト  
日本パペットセラピー学会理事  
日本腹話術師協会認定腹話術インストラクター

●対象● 市内在住・在勤者

●定員● 20名（申し込みは6/13まで・定員を超えた場合は抽選）

申し込み・問合せ 鶴ヶ島市地域包括支援センターいきいき

電話：049-227-6171



## 結び帳 ～元気うちの終活～

鶴ヶ島市では、住み慣れた地域で自分らしく暮らしていくためのエンディングノートに『結び帳』と題し無料で配布しています。

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るノートです。

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？ 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）◆各市民センター◆各地域包括支援センター



「繭(まゆ)」・フリー

俳句 & 川柳

絹系のいのちの不思議繭ひとつ

岡村 信英 (松ヶ丘)

繭なげく今日も裸の王様を

岩淵 英夫 (鶴ヶ丘)

光さす繭のまどろみ春まぢか

匿名 (富士見)



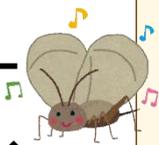
みなさんの力作

大募集!

次号(8月号)のお題

「鈴虫」

・フリー



◆ 締め切り ◆

7月7日(月)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。

サンシャイン

● 日時 10時~11時  
 6月28日(土)  
 7月26日(土)  
 8月23日(土)  
 ● 場所 大橋市民センター  
 (鶴ヶ島市太田ヶ谷883番地)

いきいき松ヶ丘カフェ

● 日時 9時30分~11時30分  
 6月11日(水)  
 7月9日(水)  
 8月13日(水)  
 ● 場所 ローソン松ヶ丘三丁目店  
 (鶴ヶ島市松ヶ丘三丁目16-3)



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

随分前になりましたが、夫の祖母の介護をした時に、孫嫁である自分も頼って貰ったことがあって嬉しかったことをよく覚えています。その後、少しの間タクシーの運転手をしたことがあるのですが、その時にヘルパーに介助されながら乗車されるお客様が時々いらつしやいました。その時のヘルパーの対応がとても素晴らしいので、今思えば福祉の仕事に興味を持つたきっかけは、そのヘルパーだった気がします。その後、施設やデイサービスの仕事に就き、ケアマネの資格を取得しました。

ケアマネやこてまかた! エピソード

どの仕事も同じかと思いが、様々な場面でも多くの方の支援をしていると、時には辛いと感じる時があります。

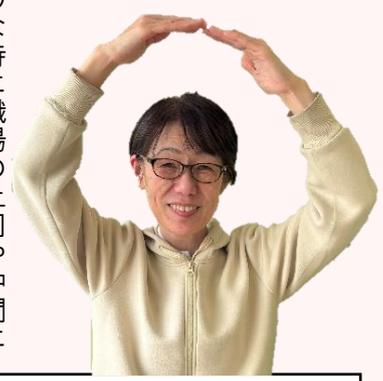
ケアマネ

福祉関係以外の仕事をしていた時期はとも寂しく感じ、改めて自分とはふれあうことや、人が好きなのだからと認識しました。これからはできる限り高齢者を支える仕事を続けていきたいと思っています。利用者や支援者という一方通行ではなく、全ての人と人との支え合える社会の一助になればたらと考えています。

すてきなケアマネさんを紹介してくれるかな?

國分さんからのご紹介! 次回は...  
 居宅介護支援事業所 Rivers (リバース)  
 千代田 尚樹 ケアマネジャー をご紹介!

いいとも!



居宅介護支援事業所テパ工鶴ヶ島  
 國分 美知代 ケアマネジャー