

みんな

いしき



Vol.25



<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 29.8% (令和7年7月1日現在)

みなさんに
知って
もらいたい



軽度認知障害 (MCI : Mild Cognitive Impairment) とは認知症の手前の状態をいい、物忘れと認知症の中間と捉えられています。つまり認知機能が健常とはいえないものの、認知症と診断されるほどの日常生活への影響はまだない状況です。

MCI の人が必ずしも認知症になるわけではなく、運動や食生活などの対策をきちんと行うことで健常な状態に戻ることがあったり、認知症へと進む速度を遅くする可能性も高くなったりします。

年齢を重ねると、ちょっとした物忘れは誰にでも起こりうることです。

「加齢によるもの忘れ」なのか「軽度認知障害 (MCI)」なのか「認知症」になっているのかを判断するのは難しいものです。誤った自己判断は対応の遅れが生じる心配があります。「軽度認知障害 (MCI)」かもしれないと感じた時は、できるだけ早くかかりつけ医にご相談ください。



発行: 国立長寿医療研修センター

<https://www.ncgg.go.jp/dementia/mci/>



【認知症を予防する生活習慣】

●食生活を工夫する

魚や緑黄色野菜を積極的に摂り、バランスの良い食生活を心がけましょう。塩分を控えめにし、お酒はほどほどに。

●運動する習慣を

ウォーキングや水泳、体操などの有酸素運動を行いましょう。筋力トレーニングを組み合わせると効果的です。

●趣味を楽しむ

本や新聞を読んだり、料理や楽器演奏などの趣味に取り組んだり、様々な活動を通して生活を楽しみましょう。

●社会参加を積極的に

地域の活動やボランティア活動などに積極的に参加しましょう。

～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
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、認知症になっても誰もが笑顔で暮らせる地域になれるはず…そんな願いを込めた「いきいきオレンジフラワー」を、昨年に引き続き7月4日(金)市役所ロビーで配布しました。マリーゴールドの花苗を通して、笑顔の輪が広がりました。



花の寄せ植え教室 Spring

毎年開催している「寄せ植え教室」が、6月7日（土）に筑波大学附属坂戸高校の先生・生徒さんのご協力で開催されました。

今回学校で育てていただいたお花は、「ミニひまわり」「ケイトウ」「千日紅」「マツバボタン」。

暑い日ではありましたが、指導される生徒さんも参加された地域の皆さんも青空の下とてもいい笑顔で作業をされていました。

寄せ植えも、若い高校生との交流もとても嬉しいひと時になりました。

次回は冬に開催予定です。



腹話術と パペットセラピー 講座を開催！



講師: あんでい さん

去る6月20日（金）、市役所にて「～家族介護教室～パペットセラピー講座」が開催されました。パペットセラピーとは、発話機能をもつパペット（腹話術人形）を介在させ気持ちを語り喜怒哀楽を表出することで、心身へ好ましい効果をもたらすといわれています。当日、参加された皆さんは、思い思いの可愛いパペットを手作りし、介護の対象者と介護者のみで対峙しない会話の技術などを学びました。

パペットを見て、作って、実践して…終始笑顔で過ごされ、楽しい穏やかな時間が流れました。



みなさんの作品



住み慣れた地域で
自分らしい暮らしを継続するための

企業の地域貢献

ローソン鶴ヶ島松ヶ丘三丁目
オーナー 佐藤 宏明 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。



いつ頃オープンした店舗になりますか？

ローソン鶴ヶ島松ヶ丘三丁目店は、令和元年12月にオープンしました。

オープンに先立ち、近隣のお宅へチラシ配布に回った際、会話を交わせる雰囲気の良い地域だと感じたのを覚えています。オープン前より、地域住民の生活に直結した品を取り扱う『小さなスーパー』のような店舗を目指したいと思っていたこともあり、地域の方から「小さな子どもが喜ぶおもちゃも置いてほしい」というご要望はすぐに取り入れようと決めていました。

オープンしてすぐにコロナ禍となり、それはもう不安でいっぱいな状況でしたが、結果的には地域の方々に待ち望んでいただき、「コロナ禍だからこそコンビニで、パッと買い物をする」という気持ちにお答えできたのではと感じました。社会全体が大変な時期ではありましたが、地域の皆様を守られてオープンを迎え、地域へ定着できたのだと感謝の気持ちで一杯な一年でした。

イトインスペースをサロン会場に提供した思いとは？

元々は市外のローソンで店長をしていました。その間、いくつかオーナーのお話を頂く機会があり、その中にこの店舗のお話がありました。現在は市外に住んでいますが、実はこの地域は自分が育った地域だったのです。松ヶ丘で仕事ができることに強いご縁を感じ、子どもの頃にお世話になったこの地域に、何か恩返しができるのではないかと気持ちが高ぶったことを覚えています。

地域に恩返しといっても、どのような方法があるか？と思っている最中、「地域包括支援センターいきいきから「イトインスペースを地域のサロン会場に使わせてもらえないか」という話が

舞い込んできたので、喜んで協力すると即答しました。



今後に向けて

昨今、コンビニエンスストアも実に様々なサービスを展開していますが、今後はこの店舗をベースに地域の方々にもっと喜んでいただけるような独自のサービスを展開していけたらと構想しています。目標や夢は、言い続ければ叶うと信じています。今後益々、地域に根差した店舗となるよう頑張っていきたいです。



ローソン鶴ヶ島松ヶ丘三丁目店
（鶴ヶ島市松ヶ丘 3-16-3）

本クリニックは平成23年7月に開院いたしました。高齢者のうつ症状や認知症に伴う不眠・興奮などに対して薬物療法を中心に診療を行っております（CTやMRIはありません）。初診の方は、必ずご予約をした上での来院をお願いしております。



小川 次弘 先生
おがわ つぐひろ

ひとこと

皆様に支えられ埼玉県で勤務するようになって早20年以上経ちました。京都・東京・福島・静岡と過ごした中で最も長く過ごすようになりました。これからもよろしくお願いいたします。

紹介 病院



若葉駅前メンタルクリニック

鶴ヶ島市若葉 1-3-3 ステーションテラス若葉 101
TEL 049-271-1000

診療科目：心療内科・精神科

診療時間：9:00～13:00・14:30～18:00

休診日：月・水・土曜日の午後、日曜日、祝日

オレンジカフェ **にこまる**

地域の人が楽しく気軽に
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



8月23日(土)

9月27日(土)

10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)

いきいき松ヶ丘カフェ

●日時 9時30分～11時30分



8月13日(水)

9月10日(水)

10月8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)

ステキなおうち時間

今号(8月)のお題
「鈴虫」・フリー

俳句
&
川柳



みなさんの力作
大募集!

次号(11月)お題
「青写真」
・フリー

◆ 締め切り ◆
10月10日(金)

鈴虫や補聴器は
ずし耳すます

匿名 (富士見)

夕闇に鈴虫鳴いて
怒り解く

岡村 信英 (松ヶ丘)

売り声に鈴虫のせて
江戸の空

岩淵 英夫 (鶴ヶ丘)

Rivers という名前には、人と
人の人生が出会い、重なり合
い、やがて穏やかな海へと流れ
ていく、そんな願いを込めまし

今後に向けて

生活に様々な課題を抱え周囲
からは施設入所しかないと
言われたご利用者が、いくつも
の事業所・関係機関、何人もの
スタッフの方が関わり、ご自宅
で最期を穏やかに迎えられた
時に、やってきて良かったと思
った。

ケアマネでよかった! エピソード

ただ、ケアマネになったき
っかけは、椎間板ヘルニアで数
月歩けない生活が続き、現場
で勤務することが難しくなっ
たという不純な理由です。

ケアマネになったきっかけ

幼少期は茨城の田舎で祖父母
と一緒に暮らし、近所のお
年寄りが集まり家でお茶飲
みをしていました。若者と
お年寄りが共生する社会の
心地よさのようなものを感じ
ていました。母も介護職員だ
ったので、介護の世界は身近
なものでした。

事業所訪問

ケアマネさんの
わっ!

2019年以降、日本の社会
は大きく変化しました。人との
距離をとり、マスクで素顔
を知らない関係性が続く、
病院や施設では面会でき
ないまま最期を迎えるな
ど、人が人らしく生きる
ことがより、感染しない
ことが優先される社会は
果たして幸せなのではな
いか。様々な価値観があ
るからこそ、少数派であ
ったとしてもその考えを
生かして、良かれ悪しか
ら思える社会づくりの歯
車になるよう最善を尽
していきます。

私のおもい

た。ときには世間と逆行し
た。もうダメだと思ふことが
あっても、その人らしい流
れを大切に、そつと寄り添
いながら歩んでいきます。
出会ったひとの人生が少
しでもやさしくつながり
ていきたいと思います。

すてきなケアマネさんを紹介してくれるかな?

千代田さんからのご紹介! 次回は...

居宅介護支援事業所 しんまち

渡辺 正史 ケアマネジャー をご紹介します。

いっしょ!



居宅介護支援事業所 Rivers リバーズ
千代田 尚樹 ケアマネジャー