

みんな

# いきいき



Vol.27



<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8年1月1日現在)

## 出張！ 暮らしのいきいき相談会

「出張！暮らしのいきいき相談会」を  
逆木荘まつりと同時開催いたします。

当日は、ご自身やご家族の体調や  
生活の相談、物忘れ、介護保険サービス  
利用などのご相談をお受けしています。

また、関係事業所の協力で歩行速度、歩幅、  
バランスを解析する『歩容解析』も行います。  
ご自身の歩行状態を知り、転倒予防に役立つ  
アドバイスが得られます。

参加無料ですので、この機会にぜひ体験ください。



暮らしのいきいき  
出張 相談会 in  
逆木荘

気になる事、ちょっと聞いてみようか！

介護保険  
生活費  
医療費  
病院

2026.  
3/8日 10:00 ~ 15:00

鶴ヶ島市老人福祉センター「逆木荘」  
(鶴ヶ島市三ツ木935-1)

ご自分の歩き方を客観的に知るチャンス！  
この機会に、ぜひ体験ください。

【歩容解析】 無料  
歩行速度、歩幅、歩行バランスから  
歩行状態を解析します。  
解析結果をその場でお渡しして、転倒予防  
に向けて、歩行のアドバイスをします。

内容  
・歩行状態の解析  
・歩行器具の展示  
・健康相談、総合相談  
・血圧測定、血中酸素濃度測定  
・血管年齢測定

協力 株式会社ヤマタ 坂戸鶴ヶ島商工会地区医療福祉室

鶴ヶ島市地域包括支援センター いきいき 住所 鶴ヶ島市三ツ木16-1(市役所1階)  
電話 049-227-6171

いつ **3月8日(日)**  
**10時00分~15時00分**

ところ **鶴ヶ島市老人福祉センター逆木荘**  
(鶴ヶ島市三ツ木935-1)

### 内容

- ・歩行状態の解析
- ・歩行器具の展示
- ・健康相談、総合相談
- ・血圧、血中酸素、血管年齢測定



つるバス(南北線)をご利用ください。

① 老人福祉センター





～冬の園芸講座～

## クリスマスリースづくり 開催しました

去る12月6日(土)松ヶ丘自治会集会所において、冬の園芸講座として『クリスマスリース』を作りました。講師は、筑波大学附属坂戸高等学校の先生と生徒のみなさんです。みなさん初めての試みとのことでしたが、それぞれとても素敵なリースができました。



～笑顔つながるプロジェクト～

## いきいき オレンジフラワー 花苗育てるボランティアを募集!

\*いきいきオレンジフラワーとは?

『歳を重ね、たとえ認知症になっても 地域でいきいきと暮らし続けられますように』と皆で想いあえたら、誰もが笑顔で暮らせる地域になれるはず。そんな地域を目指して「～笑顔つながるプロジェクト～いきいきオレンジフラワー」を令和4年度にスタートしました。毎年初夏にマリーゴールドの花苗を配布して、認知症理解啓蒙活動を行っています。

マリーゴールドの花苗を、種から花苗になるまで育ててくださるボランティアさんを募集しています。ご自身のお庭やベランダで、春から初夏まで水やりをしてマリーゴールドの苗を育てて頂くボランティアです。ご協力頂ける方は、地域包括支援センターいきいきまでご連絡ください。【電話 049-227-6171】



住み慣れた地域で  
自分らしい暮らしを継続するために

## 住民同士の支え合い

### 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。



つるがしまふれあいサービス  
コーディネーター

「ふれあいサービス」とは  
どのようなサービスですか?

『住み慣れたまちで安心して自立した生活ができるように』地域で支え合う会員制の活動です。サービスを利用する方も協力くださる方も、同じ地域住民です。地域の方のご協力で成り立っている有償のボランティアのサービスです。

どのようなお手伝いがあるのでしょうか?

食事の支度、衣類等の洗濯、つくろい、居室内の掃除、整理整頓、買い物、話し相手、外出の付き添い、産前産後のお手伝いなどです。身体介護や車の送迎は行いません。

資格がなくても協力会員になれますか?

特別な資格は必要ありません。心身共に健全で生活支援活動にご協力いただける方ならどなたでも。掃除やお料理、洗濯、庭の手入れなど、得意分野で活躍の場を調整させていただきます。

協力会員の登録のお誘い

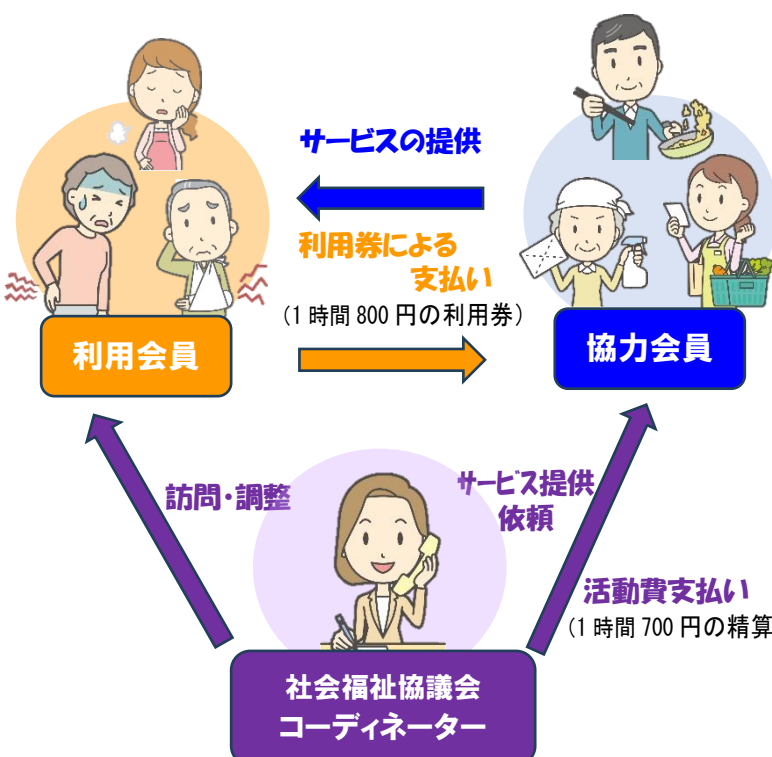
活動依頼は、ご高齢の方だけでなく乳幼児のいるご家庭からの依頼もあります。子育て経験や長年培ってきた家事の業務を少しだけ、困っている方におすそ分け頂けないでしょうか。

今、活動している協力会員さんからは“やりがい”や“生きがい”に繋がり「やって良かった」という声や「活動は自分のためになっている」という声が聞かれます。皆さん、それぞれ無理のない範囲で活動をして頂いていますので、少しでも興味を持たれた方は、お気軽にお問い合わせください。

つるがしま  
ふれあいサービス



社会福祉法人  
鶴ヶ島市社会福祉協議会



【問合せ先】

社会福祉法人 鶴ヶ島市社会福祉協議会  
【市役所6階】 ☎049-286-5739  
＜相談時間＞ 月～金曜日 8:30～17:00



みなさんの力作

**大募集!**

次号(5月号)のお題

**「かえる(蛙)」**  
・フリー

◆ 締め切り ◆

**4月3日(金)まで**



ここだけの話し飛び交う日向ぼこ

岩淵 英夫(鶴ヶ丘)

イヌフグリ 目立たぬものを見つけけり

岡村 信英(松ヶ丘)

列をなし散歩の園児いぬふぐり

斉藤 和子(松ヶ丘)



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

2月28日(土)

3月28日(土)

4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 10時~11時30分

2月はお休み

3月11日(水)

4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)

一人の方を支援する目的で医師、看護師、介護職、福祉用具専門員：色々な職種の魅力的な人と出会えます。その方々とチームを組み同じ課題に向き合つて支援をしていくのは、本当におもしろいです。普段、学ぶことのできない医療の知識が得られたり学びも多いです。支援には悩み苦しむこともありませんが、その何倍もの喜びが感じられやりがいがあります。

ケアマネやってよかった! エピソード

大学卒業後は、障害者の授産施設の指導員をしていました。障害分野でも大切な知識だと思いい福祉住環境コーディネーターの資格を取得。その後、福祉用具専門相談員となりました。そして、ケアマネと一緒に仕事をすること、より良い業務に繋げたいという思いからケアマネの勉強をはじめ、資格を取得しました。

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!

ひつじ 今後は、ケアマネ業務をもっと深めていきたいです。と、同時にケアマネ業務だけにとらわれず広い視点と活動領域を持つことで、シナジーが生まれたらいいなとも考えています。大介護時代、福祉業界のみならず人手不足は深刻です。そんな中、介護離職を減らす人を出したくないと強く思い「産業ケアマネ」の専門職資格を取得しました。これからは、自分が暮らすこの地域がより良い地域となるような活動をしていきたいと思っています。そして、皆さんと仲良くサポートしていただき、共助の一端を担える人物になりたいと考えています。

素敵なケアマネさんを紹介してくれるかな?

栗田さんからのご紹介! 次回は...

ケアプラン好日の家

島村 聡 ケアマネジャーをご紹介します。

いんども!



ハートサービス坂戸事業所

栗田 敬太郎 ケアマネジャー