

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。



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
- ・歩行器の展示
- ・健康相談、総合相談
- ・血圧、血中酸素、血管年齢 測定



～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、たとえ認知症になつても 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

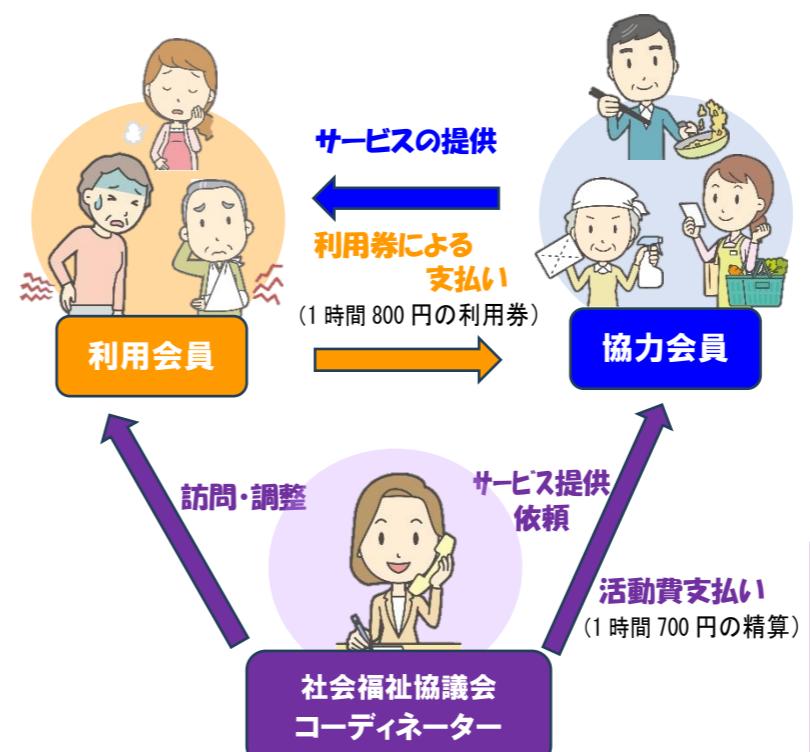
ケアシステムを担う皆さんにお話を伺います。

### 「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。



つるがしまふれあいサービス  
コーディネーター

資格がなくても協力会員になりますか？

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説明

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

