みんな いきいき

11月
2026

Vol.30

<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

<公式ライン>

鶴ヶ島市高齢化率　29.9％（令和８年10月１日現在）

いきいき出張相談窓口 定期開設しています！

毎月 第３ 火 曜日

８月よりURグリーンタウン松ヶ丘の集会所で月に１回、出張窓口を開設しています。
介護相談や介護保険の申請、必要に応じてご訪問も行います。
早めの相談で、予防できることもあるかもしれません。
市役所内にある地域包括支援センターまで行くことが大変な方やちょっと相談してみたい方など、お近くにお住まいの方はぜひ、ご利用ください。

・11月17日（火）　・12月15日（火）
・ 1月19日（火）　・ 2月16日（火）
・ 3月16日（火）

時　間　午前１０時～１２時

場　所　URかわつるグリーンタウン松ヶ丘団地 集会室





共　催　UR URコミュニティ
鶴ヶ島市地域包括支援センターいきいき

高校生と一緒に❣

～ 令和８年度 第２回園芸講座 ～

フラワーアレンジメント教室

大好評！筑波大学附属坂戸高等学校のみなさんと作る園芸講座です。
今回は、ご自宅の玄関やちょっとした棚に置くサイズの
『フラワーアレンジメント』を作ります。
制作に自信がない方でも、先生と生徒さんが
お手伝いしてくれるので、安心してご参加いただけます。
お花を飾り、心とお部屋を明るくしてみませんか？



イメージ

いつ	**１２月５日（土）午前１０時００分～11時30分頃**
ところ	**松ヶ丘自治会集会所**（松ヶ丘四丁目３－３）
参加費	**７００円**
対象	７０歳以上の鶴ヶ島市民
定員	20名程度（11月25日まで受付）
持ち物	・飲み物　・手拭きタオル
協力	**筑波大学附属坂戸高等学校　先生・生徒の皆さん**
申込み	地域包括支援センター いきいき　電話　**０４９－２２７－６１７１**

※申し込み
多数の場合は抽選



お知らせ

令和８年１２月１日より、
鶴ヶ島市内全ての“地域包括支援センター”
の**窓口受付時間が変更**となります。
来所やご相談の際にはご注意ください。

【変更後】
平日･土曜日午前９時００分～午後４時３０分
日曜日・祝日　休み



※　鶴ヶ島市役所の
開庁時間も変更と
なります。





移動販売車でお買い物



日常生活に欠かすことのできないお買い物。
スーパーなどの店舗が近くにないエリアに、
歩いて、自分の目で見て、買い物が楽しめるよう
移動販売車に来ていただきました。

①　(有) あったかホーム様　駐車場
（鶴ヶ島市高倉 1068-8）



10月２日（金）
の様子

🚚移動スーパーとくし丸
いなげや 22 号車

②　鶴ヶ島市農村センター　屋外
（鶴ヶ島市太田ヶ谷 740-1）



焼きたてパンが
買えるのも
嬉しいよね♪



●毎月第４火曜日
午後３時頃

🚚一般社団法人Hauskaa（ハウスカ）
「モバイルマーケット」

いきいき　終活セミナー



星原先生

去る 10 月 21 日（水）に「いきいき終活セミナー」が開催されました。
セミナーでは、第１部：厚友クリニック星原院長より『人生会議（ACP）』について講話。第２部：坂戸鶴ヶ島医師会在宅医療相談室の小室室長より、終活ノート「結び帳」の書き方・実践。第３部：三愛メモリアルのご協力で『入棺体験』が行われました。他にも、ご希望された参加者の皆様にスナップ写真の撮影を行い、お土産に写真をお持ち帰りいただきました。
みなさん、それぞれご自身やご家族の人生について考えるきっかけになったようです。「最期をどう迎えるのか？」を考えることは決して“縁起でもないこと”ではなく、自分にも家族にもとても大切な事です。普段から、当たり前のこととして話題にし話しをすることが大切という事を学びました。









ステキなおうち時間

俳句＆川柳

今号（１１月）のお題

「山茶花（さざんか）」・フリー

山茶花や 通園バスの 朝八時
斉藤 和子（松ヶ丘）



山茶花の 語る栄華や 山の城
岩渕 英夫（鶴ヶ丘）

山茶花や ひとつ咲いたよ 能登の朝
岡村 信英（松ヶ丘）

新米は 塩で三角 丸で味噌
岩渕 英夫（鶴ヶ丘）



みなさんの力作 大募集！

次号（２月号）のお題
「猫の恋」・フリー



◆ 締め切り ◆
1月８日（金）まで

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
11月28日（土）
12月26日（土）
1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　10時～11時30分
11月11日（水）
12月9日（水）
1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

大学では幼児保育の資格を取得しました。結婚後、子育てがひと段落したタイミングで、病院で助手やケアワーカーとして勤務してきました。

現場では11年、全力で患者さんに向き合い介護・支援をしてきましたが、ケアマネジャーとして支援をする世界を知りたいと思い、試験勉強を始め資格取得をしました。

ケアマネやってよかった！エピソード

年齢を重ねてからの資格取得だったので多少苦労しましたが、勤務先の朝会で無事合格したことを皆の前で賞賛いただけたことがとても嬉しかったです。

居宅かおるは入職当初は休業状態でした。当時、経験が浅く自信がない私でも居宅介護支援事業所が再開できるよう一ヶ月も研修の場を設けていただく等、居宅介護支援事業所運営ができるよう管理者に育ててもらいました。そのような事業所と出会えたことが、ありがたいご縁だったと感じています。

ひとこと

事業所には、自分より年上の先輩が現役で生き生きと仕事をしています。年齢と共に家庭環境や自分自身にも変化はありますが、栄養ドリンクを飲みながら諸先輩方のように生き生きと少しでも長く仕事を続けていきたいです。



居宅介護支援事業所　かおる
瀧本 須美 ケアマネジャー

すてきなケアマネさんを紹介してくれるかな？

瀧本さんからのご紹介！次回は･･･

居宅介護支援事業所 木漏れ日はる
山岸 葉子ケアマネジャー**をご紹介します。**

いいとも！