

みんな

Vol.22

11月

< 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 29.6 % (令和6年10月1日現在)



かどまつ

ミニ門松づくり



～ 冬の園芸講座 ～



今回の園芸講座は、初の試み『ミニ門松』を作ります。
背の高さは20センチ程度で、ご自宅の玄関やちょっとした棚に置くのにぴったり！
可愛いサイズです。

講師は、筑波大学附属坂戸高等学校の先生と生徒さんが担当してくれます。
新しい年に向け、楽しく準備を始めませんか？

いつ 12月21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 75歳以上の鶴ヶ島市民

定員 20名程度 (12月16日まで受付)
※申し込み多数の場合は抽選

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



からだ 元気教室

からだの内側と外側からアプローチ！



去る9月28日(土)大橋市民センターにおいて、『からだ元気教室』が開催されました。この教室は、大切な家族を介護する方やその介護者を支える地域の方も皆が健康でいられるように、身体の内側と外側から元気になるために開催されたものです。

身体の内側については、ヤクルト販売株式会社の橋本氏に、身体の外側は、さわやかリハビリグループの柔道整復師の先生方に、それぞれ中身の濃い講話と実践法をレクチャーいただきました。

終始、笑いが起こる上にヤクルトのお土産まで頂き、楽しく学べる2時間となりました。



※ 地域包括支援センターでは、介護相談をお受けしています。お話しするだけでスッキリすることも。介護でのお困りごとは、地域包括支援センターへご相談ください。(電話 227-6171)

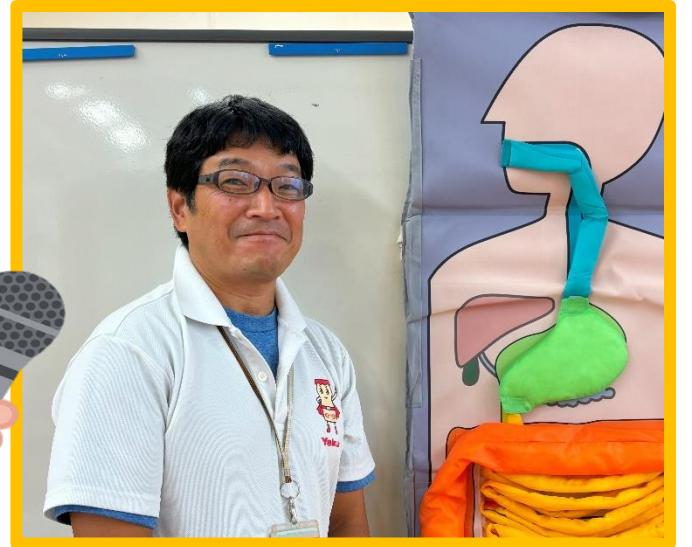
住み慣れた地域で
自分らしい暮らしを継続するための

健腸長寿

埼玉西ヤクルト販売株式会社
事業サポート室 橋本 周治 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。



ヤクルトの出前講座～おなか元気教室～を
始めたきっかけは？

ヤクルトは、昭和10年(1935年)に創業しました。今から15年前、創業75周年の時に、地域のみなさまに何か恩返しができるか？という思いから活動がスタートしました。

給食担当の栄養士さんを介して、小学校の子ども達を対象に「早ね、早おき、朝ごはん、朝うんち」をテーマとして、健康のために正しい食習慣・生活習慣を身につけてもらうことを目指した「元気教室」を無料で開催したのが始まりです。

その後、口コミで徐々に依頼が入ってきたため、担当部署を設け事業展開するまでになりました。

今では子どものみならず、どの世代の方にも対応し、食べ物の栄養素を吸収する腸の大切さ、腸における乳酸菌のはたらきを解説し、良いうんちを出すための生活習慣についてわかりやすくお伝えしています。

活動の様子を教えてください。

この講座は、『おなかマスター』という独自の資格を有したスタッフが講師を務めています。

現在、おなかマスターは首都圏で約180人。その内、埼玉県西部地区には7人が在籍し、学校や市民センター等に出向き、身体の健康について楽しくお伝えしています。

私はライセンスを取得して12年が経過し、これまで様々な場所でお話をさせていただきました。

子どもの反応はシンプルでとてもシビアだと未だに感じています。興味、関心を持ってもらえるような内容や話し方でなければ、子ども達は直ぐに飽きてしまいます。

おなかマスターは、漫談家や落語家、劇団からも話し方や発声法などの研修を受けていますが、実際は“これまで出会った数多くの子ども達に話術を磨いてもらった”と言ってもいいかもしれません。

ありがたいことに健康についてお伝えする機会が通算1,000回を超えた今、これからは、健康に関する伝道師として技術を磨くだけでなく、知識と情報を楽しく伝えられる人材(後輩)を多く育てていきたいと考えるようになりました。

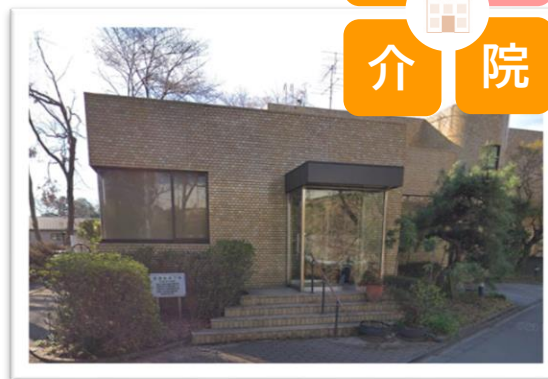
今後にむけて

腸の中で悪い菌を抑える「乳酸菌シロタ株」を作り出した代田稔博士は、大正時代から「予防医学」の研究や開発を進めてきました。そのヤクルト創始者でもある代田博士の「世界の人々の健康を守りたい」という熱い思いを受け継ぎ、活動を継続していきたいです。

そして、ヤクルトの企業理念である『私たちは、生命科学の追究を基盤として、世界の人々の健康で楽しい生活づくりに貢献します』という使命をもって、地域に暮らすみなさんの健康で楽しい生活づくりの一助になれるよう、今後も知識と笑いをお届けし続けられたらと思っています。



紹介 病院



若葉台皮膚科

鶴ヶ島市上広谷 722-1 TEL049-286-8275

診療科目：皮膚科

診療時間：9:30～12:00・14:30～17:30
(金・午後14:30～18:30/土・午後13:30～15:30)

休診日：木・日曜日、祝日

本院は昭和59年に開院し、長年鶴ヶ島の地にて皮膚科診療に携わってきました。患者さま一人ひとりのニーズに合わせた丁寧な治療にこだわり、健康増進および病気の予防に努めています。まずは患者様とのコミュニケーションを大切に患者様のご希望に合わせた治療計画をご提案しております。今後ともより地域に密着した医療を目指し、日々患者さんに向き合っ



小林 みどり 先生
こばやし

ひとこと

この地に開業して40年。今は私と息子2人で診療いたしております。診療日の(火)(土)は私、(月)(水)(金)は息子が診療しております。診療日以外でもご希望があれば、その旨を窓口でお伝えください。

みなさんの力作

大募集！

次号（令和7年2月）お題

「梅」

・フリー

◆ 締め切り ◆

1月10日（金）まで

中天に弦月浮かび富士の原

佐野 敬二（松ヶ丘）

リードひき 银杏の実をよけ歩く

匿名（高倉）

リュック背ふ 银杏ふみしめ園児たち

岡村 信英（松ヶ丘）



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。

● 日時 10時～11時

11月はお休み

12月はお休み

令和7年1月25日（土）

2月22日（土）

3月22日（土）

● 場所 大橋市民センター

（鶴ヶ島市太田ヶ谷883番地）

● 内容 ・ 楽しくおしゃべり

・ 脳トレや軽体操

ケアマネでよかった！エピソード

利用者さんやご家族からお手紙を頂くことがあります。頂いたお手紙は全部とっておいてあげます。日々の仕事の中で、支援に悩むことがあった時は、頂

若い頃は建築系の会社で事務のパートをしていました。子育てがひと段落したら手に職をつけ、正規職員で仕事をしたいという思いがありました。当時は40人定員の所に200人申し込みがある時代でしたが、ヘルパー1級の資格取得へ向けて講習を受けました。その後、デイケアに勤め、介護保険制度が始まると同時にヘルパーとして働き、介護福祉士の資格を取得しました。後にケアマネの資格取得へとステップアップしてきました。

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！

今後に向けて

支援した結果、元気になったり、生活が改善した時はとても嬉しい気持ちになります。ケアマネ業の醍醐味と言ってもいいのではないのでしょうか。世間では、ケアマネは大変と負のイメージが強く、資格取得してもケアマネにならない方が多いようです。当然大変なこともありますが、それ以上に楽しさや、やりがいがある魅力ある職業です。そのことを伝え、新しいケアマネの育成をお手伝いできます。

すてきなケアマネさんを紹介してくれるかな？

草間さんからのご紹介！次回は…

居宅介護支援事業所テパ工鶴ヶ島

三枝 洋 ケアマネジャーをご紹介します。

いいとも！

いた手紙を読み返し元気をもらうこともあります。お手紙は私の宝物です。



せせらぎ支援センター鶴ヶ島

草間 尚子 ケアマネジャー