

Kuuki



市民と市政をつなぐ情報紙

広報くき

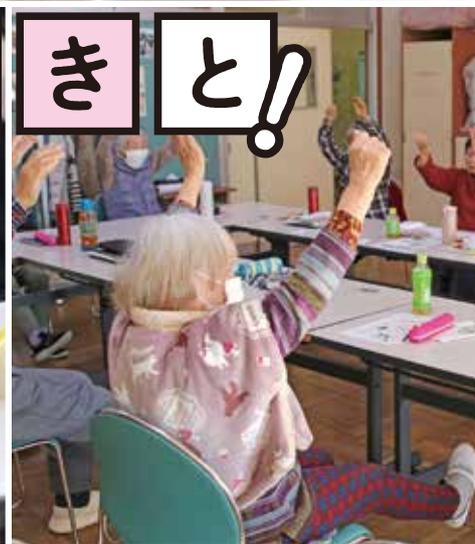
3

2025 (令和7年)
No.288

特集

いつまでも

生き生きと!



あなたの健康と生きがいをサポート！

いきいきデイサービスとは

対象 おおむね65歳以上の市内在住者で、家に閉じこもりがちであり、介護保険による介護サービスの対象とならない方

活動 週に1回(10時~15時)、仲間と一緒に健康体操や趣味活動を行います。

趣味活動の例

- 絵手紙、折り紙、はり絵等のものづくり
- ボランティアの方の指導による詩吟、音楽(歌唱、鑑賞会)、フォークダンスなど
- 遠足(外出) ※会場により実施内容は異なります。



場所 市内24会場(下表)

費用 毎週300円(会場で食べるお弁当代)



実施会場	実施曜日
中央保健センター	毎週月曜日
除堀集会所	毎週月曜日
ケアハウス和みの里	毎週火曜日
太田小学校	毎週火曜日
久喜地区	
清久コミュニティセンター	毎週火曜日
久喜パークタウン北団地自治会集会所	毎週火曜日
青毛小学校	毎週水曜日
ふれあいセンター久喜	毎週木曜日
久喜東コミュニティセンター	第1・2・4・5木曜日、第3木曜日の前日(水曜日)
本町小学校	毎週木曜日
労働会館(あやめ会館)	毎週月曜日
菅浦地区	
森下コミュニティセンター	毎週火曜日
しょうぶの里	毎週水曜日
ゆとり野デイサービスセンター	毎週木曜日
彩嘉園	毎週金曜日

実施会場	実施曜日
栗橋地区	
栗橋コミュニティセンター(くぶる)	毎週火曜日
栗橋文化会館(イリス)	毎週水曜日
健康福祉センター(くりむ)	毎週木曜日
鷺宮東コミュニティセンター	毎週月曜日
鷺宮福祉センター(ふれあいセンターこすもす)	毎週水曜日
鷺宮地区	
東鷺宮ニュータウン駅前通り住宅管理組合集会所	毎週水曜日
デイサービスセンター恒寿苑	毎週水曜日
鷺宮中央コミュニティセンター	毎週金曜日
わし宮団地集会所	毎週金曜日

※送迎はありません。
※会場によっては定員(おおむね15人)に空きがない場合があります。

「病院以外に行くところが
あるのはとても大事！」



いきいきデイサービス
相談員
さとうれいこ
佐藤玲子さん

いきいきデイサービスは、自力で会場へ来れるような方を対象に各種活動を行っています。週に一回、病院以外に行くところがあって、病院とは違う話をするのって、とても大事なことがあるんです。「今日は予定がある」という曜日感覚もつきませんし、着るものも意識しますよね。人と話していると、頭の回転も良くなるんですよ。お一人で生活していて、普段人と話す機会がない方にはぜひおすすめですよ。高年齢になっても、生き生きとおでかけできる場所があるって、素敵ですよ！

いきいきデイサービスの1日と
利用方法は次ページで紹介いたします。

特集

いつまでも 生き生きと!



生活環境が変わり、体を動かす機会や人と接する機会が減ると、孤独感を感じたり、特に高齢者の方は心身の機能が低下するなど、健康上の課題も懸念されます。地域の中で人や社会とつながりを持つことは、孤独感の解消だけでなく、心身の健康を保つという意味でも大切です。

高齢者の皆さん一人ひとりがこれからは充実したセカンドライフを送っていただけけるよう、市では介護予防も兼ねた「いきいきデイサービス」事業を実施しています。今月の特集は、あなたの健康と生きがいをサポートする「いきいきデイサービス」を紹介します。

例えば、人や社会とのつながりと認知症予防の関係を示す研究は数多く報告されており、脳の活性化やストレス解消などにより発症リスクの低減が期待されます。

「こどももみんな独立したし
最近あまり人と話していない…」

「仕事で定年を迎えて
家にいる時間が多くなった…」

高齢者の皆さん、
こんな心当たりはありませんか。

住み慣れた地域で
仲間と楽しく健康づくり

その他高齢者サービスのご案内

……はつらつ運動教室……



はつらつリーダー（講習を受けた介護予防ボランティア）が市内39カ所の会場で、バランス体操やチューブ体操、ボールを使ったマッサージなどを週1回、1時間程度行っています。会場によって空き状況や実施日時が異なります。詳細はお問い合わせください。

対 65歳以上の市内在住者

※高血圧、心疾患、関節痛があり、運動に不安がある方は、あらかじめ、かかりつけ医にご相談ください。

問 高齢者福祉課高齢者福祉係（内線3279）

／各行政センター内福祉係（☎ 152 / 票 235 / 聴 143）



市ホームページ

……緊急時通報システム……



固定型



携帯型



市ホームページ

病気やケガなどの緊急時に非常ボタンを押す、または緊急ストラップを引くと、救急要請をすることができます。緊急時以外にも健康上の相談が24時間いつでもできます。

自宅の電話回線を利用する「固定型」と、携帯電話回線を利用する「携帯型」があります。

対 ・65歳以上の単身者

- ・家族と同居していても同様な状況になる方
- ・65歳以上の高齢者のみで構成される世帯で、身体的・精神的に不安があり、緊急時に対処できない方 など

利用者負担額

利用者区分	利用者負担額	
	固定型	携帯型
生活保護法による被保護世帯	0円	0円
世帯全員が市民税非課税	0円	年額6,336円
市民税が課税されている方のいる世帯	年額3,600円	年額9,936円

問 高齢者福祉課高齢者福祉係（内線3367）

／各行政センター内福祉係（☎ 152 / 票 235 / 聴 143）

いきいきデイサービスの

1日



10:00 健康チェック

検温・脈拍・血圧測定を行います。



11:00 健康体操

体操やレクリエーションを行います。



12:00 給食

栄養バランスを考えたお弁当を提供します。



13:30 趣味活動

活動内容は会場によって異なります。



15:00 終了



参加者は1会場あたり数人～15人程度で、相談員やスタッフがこまめにお声がけします。



利用者の方に聞きました!

“ 通い始めて18年目になります。夫が亡くなった後、娘の勧めで通うようになりました。皆さんとお話していると楽しいですし、相談員の方も対応が上手で優しいんですよ。自分の足で歩いてこれる限り、これからもずっと通い続けたいです。 ”



たけだ レイ子さん
(89歳女性)



すずき ミキさん
(93歳女性)

“ 人と集まって話せる場を持つのはいいことですね。笑うことってとても大事! みんな歩んできた人生が違うので、話して楽しいですよ。絵を描いたり、折り紙などのものづくりも楽しい。毎週皆さんと元気に会えるのを楽しみにしています。 ”

利用を希望される方は

一度会場を見学いただいてから、利用開始となります。見学の日は市が調整しますので、下記へご連絡いただくか、直接窓口へお越しください。

問 高齢者福祉課高齢者福祉係（内線3278）／各行政センター内福祉係（☎ 152 / 票 235 / 聴 143）