

高齢者が気軽に集まれる場所について教えて！



楽しみながらいろんな人と交流できる場所ってあるの？



人とのコミュニケーションは健康な生活に欠かせない要素なので、生きがいにもなりますよね。市では人と人との交流が生まれる「たまり場」「居場所」づくりに力を入れているんです。例えば、老人福祉センターでは、カラオケ機器や入浴施設を備えてお

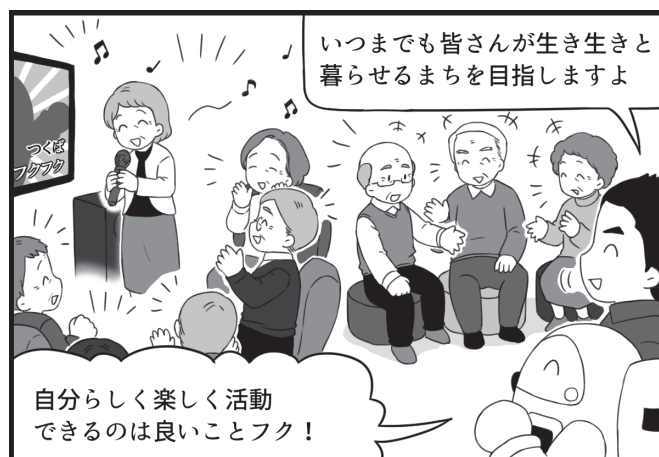
り多くの方が楽しんでいますよ。また、2024年度内にはWi-Fiを整備し、充実した高齢者の憩いの場にしていきます。さらに、2025年度には荃崎老人福祉センターの入浴施設などのリニューアル工事を行う予定なので、楽しみにしててください。

老人福祉センター施設概要

名 称	施設(部屋など) ●利用時間 ●休館日	入浴施設 ●利用時間 ●休館日
桜老人福祉センター〔栗原2470〕	●8:30～19:00 ●12月29日～1月3日	●10:00～17:00 ※第2・3・4(月)は10:00～15:00 ●第1(月)、12月29日～1月3日
谷田部老人福祉センター〔台町1-2-2〕	●8:30～19:00 ●12月29日～1月3日	●9:00～19:00 ●(月)、12月29日～1月3日
荃崎老人福祉センター〔下岩崎2068〕	●9:00～16:00 ●(土)(日)(祝)、 12月27日～1月5日	※現在休止中(2025年度リニューアル予定)

高齢者が住み慣れた地域で
生き生きと過ごすために

住み慣れた地域で、心身共に健康で自立した生活を送るためには、家族だけでなく地域社会とのつながりを持ち、望まない孤独・孤立を防ぐことが大切です。紹介したさまざまなサービスを活用して、人との交流を楽しみながらつくばで一緒に生きがいを見つけましょう。



アンケートへのご協力をお願いします。

今後の発行の参考とさせていただきますので、「もっと知りたい!つくば市かわら版 第34号」をお読みになったご感想などをお寄せください。(各号ごとのアンケートとなります)

※個別の質問にお答えすることはできません。

<https://r.qrqr.com/LA20Ryp0>

パソコン スマホ



でつくば市かわら版をいつでもどこでも！



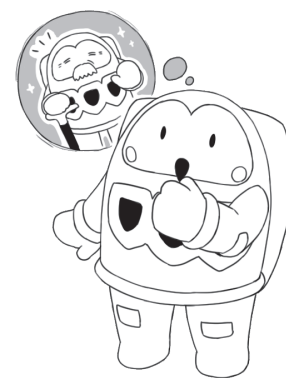
市ホームページ



マチイロ



市公式YouTube

つくば市イメージキャラクター
フクくん船長

もっと知りたい！

つくば市

ばん

かわら版



つくば市長 五十嵐立青

2024年6月17日

皆さんのギモンに市長が答えます

今回のテーマ

高齢者向けの施策を、もっと知りたい！

図 ▷高齢福祉課▷地域包括支援課

ギモン

01

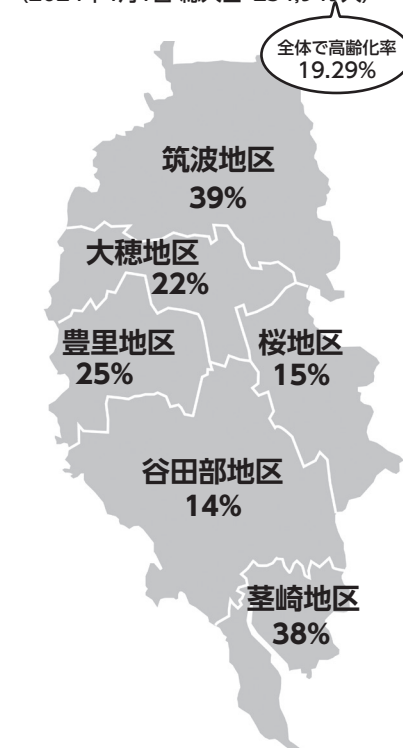
高齢者の現状と課題を教えて！



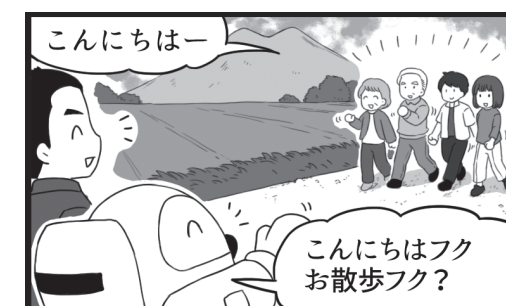
つくば市の高齢化の現状を教えて



つくば市の人口は年々増加しており、ここ数年は子育て世帯の流入が続いています。そのため市内全体での高齢化率は約19%と全国(約29%)と比較して低い傾向にあります。一方で高齢化率が30%を超える地域(筑波地区・荃崎地区)もあり、地域間での差が顕著になっています。

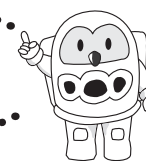
つくば市の
地区別高齢化率(65歳以上)
(2024年4月1日 総人口:254,949人)全体で高齢化率
19.29%高齢者を取り巻く課題
は何？

高齢になると加齢により運動機能が低下し、外出や人との交流も億劫になり、閉じこもりや孤立する傾向が見られます。また、地域社会では高齢者の孤立化を防ぎ、住み慣れた地域での暮らしを継続できるように、生活支援を推進し、地域の見守り体制を構築することが重要になります。介護する側の家族が抱える課題にも目を向け、適切な支援・サービスにつなげられるよう介護負担を軽減する取り組みが求められます。市では、これらの課題を踏まえ、高齢者と介護者が生きがいを持ち、安心して暮らせるようにさまざまな取り組みを行っています。



ギモン 02 健康に生き生きと暮らすための市の取り組みについて詳しく教えて！

高齢者と介護者が生きがいを持って安全で安心して暮らせるまちづくりを目指した「高齢者」「介護者」「地域」の取り組みを紹介します！



「高齢者」の生きる力を支えます



高齢者が生き生きと暮らせるようにどんな支援をするの？

日頃から介護予防を意識し、できる限り自立した生活を送ることが大切です。ここでは、高齢者に外出を楽しんでもらい、いつまでも健康に暮らしていただくための事業を一部紹介します。

電動アシスト自転車購入費等補助

市が実施する交通安全講習を受講した方に購入費用を補助します。

対 満65歳以上

補助 新品の電動アシスト自転車購入費用の4分の3

上限:▷2輪車 50,000円

▷3輪車120,000円

※購入前に事前講習が必要

※2023～2024年に免許証を自主

返納した方は補助額の上乗せ有り

問 高齢福祉課

補聴器の購入費補助

聴力レベルなどの要件を満たした方に購入費用を補助します。

対 満65歳以上

補助 補聴器購入費用の2分の1

上限: 30,000円

※購入前に申し込みが必要

問 高齢福祉課

高齢者タクシー運賃助成

外出時のタクシー運賃の一部を助成します。助成券は取り扱っているタクシー会社で利用できます。

対 80歳以上の方など

給付 500円券×24枚

※一回の乗車で3枚(1,500円分)までの利用が可能

※自家用車を運転している方を除く

問 高齢福祉課

いきいきプラザ運動教室

いきいきプラザで「元気はつらつ運動教室」「いきいき運動教室」「アクティブ運動教室」の参加者を随時募集しています。ほかにも出前健康教室も行っています。

問 健康増進施設いきいきプラザ

他にもたくさん取り組みがあります

▷シルバークラブ(60歳以上の方対象の社会参加事業)
▷高齢者憩いの広場運営補助(運営団体に補助)



市ホームページ

「介護者」の介護する力を支えます



介護者のサポートはあるの？

家族介護者の負担を軽減し、適切な支援・サービスにつなげることが重要です。また、今後、認知症高齢者の増加が見込まれるなか、市では介護や認知症への理解を深めるための事業を実施しています。

介護教室

もっと知ろう!介護のこと

自身や家族の介護準備のことだけでなく、介護を取り巻く現状や介護にかかるお金のことなどを全10回にわたって勉強する介護教室です。また、実習や意見交換、講演会なども行います。

問 地域包括支援課

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を応援する「認知症サポーター」を養成する講座です。自治会や有志の集まりなどに講師が出向き、勉強会を行います。

問 地域包括支援課



「高齢者への思いやりの心」「認知症の方への対応力」を身に付ける学習の機会フク!

小学生向け講座

いつまでも おじいちゃんおばあちゃん大好きだよ!教室

子どもたちが高齢者の体の変化や認知症という病気のこと、認知症高齢者との共生などについて、専門職による講義や疑似体験を通して学ぶ小学生向けの教室です。

問 地域包括支援課



高齢者の体の変化を体験しました!

他にもたくさん取り組みがあります

▷フレイルサポート教室(講話と実践を通してフレイル(虚弱)を予防する教室)



市ホームページ

「地域」で高齢者の生活を支えます



地域で気軽に相談できる場所ってあるの？

高齢者のみなさんが住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、地域における「身近な相談窓口」として地域包括支援センターを設置しています。「困った」となる前に気軽に相談してください。

地域包括支援センター

社会福祉士、保健師、主任介護支援専門員などが専門性を活かし、高齢者の健康や介護、病気などの不安や悩みについて、チームで総合的にサポートします。

お住まいの地区の地域包括支援センター

筑波地域包括支援センター〔北条1184-1〕 ☎029(828)5806

大穂豊里地域包括支援センター〔要1187-299〕 ☎029(869)9527

谷田部西地域包括支援センター〔上横場2290-9〕 ☎029(893)3170

谷田部東地域包括支援センター〔手代木1932〕 ☎029(897)3231

桜地域包括支援センター〔大角豆1806-3〕 ☎029(886)3886

荃崎地域包括支援センター〔下岩崎2068〕 ☎029(886)9500

つくば市地域包括支援センター〔研究学園1-1-1〕 ☎029(883)1111

高齢者等買物支援事業

身近な商店の減少や運転免許の返納などにより、食料品や日用品などの買い物が困難な方を支援するため、市では事業者と連携し、市内を移動販売車が巡回しています。

問 地域包括支援課

傾聴ボランティア事業

1人暮らしや閉じこもりがちな高齢者の自宅に、市の養成講座を受けた傾聴ボランティアが伺います。

問 地域包括支援課

他にもたくさん取り組みがあります

▷成年後見制度(判断力が不十分な人の財産や権利を保護し、支援する制度)
問 つくば市成年後見センター〔筑穂1-10-4〕 ☎029(879)5511