



社協通信

つくば

2024 5月号 No.119

大穂圏域版



発行 | 社会福祉法人 つくば市社会福祉協議会

〒300-3257 つくば市筑穂1丁目10番地4 TEL:029-879-5500 / FAX:029-879-5501

つくば市協

検索

THE ORGAN OF TSUKUBA CITY COUNCIL OF SOCIAL WELFARE

新しい生きがいづくりをサポート!

自宅に閉じこもりがちな高齢者に趣味や新しい生きがい活動を見つけてもらえるよう「いきいきサロン（市から受託）」を市内の老人福祉センター等で週1回ずつ開設しています。



▲ゆったりのびのび太極拳@大穂交流センター



▲絵手紙@老人福祉センターとよさと

※会場によってメニューが異なります。
詳細は、ホームページにも掲載しています。



▲たまきと真知子のみんなで歌おう@市民研修センター

- ・外に出るきっかけができて、参加者同士で交流できる!
- ・楽しかった!
- ・久しぶりに体を動かした!

参加者からの声



誰が参加できるの?

市内在住の60歳以上の方ならどなたでも気軽に参加できます。(どのメニューも初めての方が安心して参加できる内容です) ※参加費 ひとり1回 100円

どこにいけば参加できるの?

月曜日 老人福祉センターとよさと (つくば市遠東639)
火曜日 市民研修センター (つくば市北条1477-1)
水曜日 荻崎農村高齢者交流センター (つくば市下岩崎2068)
金曜日 大穂交流センター (つくば市筑穂1-10-4)

どんなメニューがあるの?

ゆったりのびのび太極拳・絵手紙・たまきと真知子のみんなで歌おう・アクティブシニア・すこやかライフ・フラダンス・リフレッシュケア・笑いヨガ・楽しい民謡・リンパトリートメント・うたごえサロン

つくば市協 新着情報

検索



社協からのお知らせ

Information

報告 善意の寄付 ありがとうございました

令和6年1月16日～令和6年4月15日 (順不同・敬称略)

化学総連 JSR 労働組合 東京支部	31,076 円
土浦友の会	5,000 円
土浦地域労働者福祉協議会	50,000 円
こもれびの会	6,634 円
坂本 顕	6,737 円
匿名 1 件	3,000 円
つくば遊技場組合	100,000 円
パソ・デ・ジーバ	11,296 円
社会福祉協議会自動販売機募金 ・(株)シバハシ ・ダイドードリンコ(株) ・ウッディホテルスワ ・(株)土浦生花市場	31,662 円

●個人の場合は、所得税・個人住民税控除の対象となります。

クレジットカードを利用した寄付を受け付けています!

つくば市社協では、クレジットカードを利用した寄付を随時受け付けています。つくば市社協のホームページをご覧ください。

つくば市社協 寄付

検索



【問合せ】法人運営室 TEL 029-879-5500

募集 食品の寄付をお待ちしています

今年度も引き続き、皆様からの食品の寄付を募集しています。家庭や事業所等で提供可能な食品がありましたら、社協本部・各支所までご寄付をお願いします。

寄付していただきたい食品

●米（前年度産までのもの、玄米も可） ●乾麺 ●缶詰
●レトルト食品 ●調味料各種 ●お歳暮、ギフト品 など

寄付の際に気を付けていただきたいこと

●賞味期限が2か月以上あるもの
●未開封で常温保存が可能なもの

【問合せ】総務財務係 TEL 029-879-5500

募集 令和6年能登半島地震災害義援金

令和6年1月1日に発生した「令和6年能登半島地震」により、被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。

中央共同募金会で募集する災害義援金は、茨城県共同募金会でも受け付けています。

【受付期間】令和6年12月27日(金) まで

【受入口座】

No.	金融機関等	手数料
①	常陽銀行 本店 普通 3917600	同行本支店の窓口・アクセスジェイ 及びATMからの振込手数料無料
②	筑波銀行 県庁支店 普通 1213955	同行本支店の窓口からの振込手数料無料

<口座名義 (①②共通)>

社会福祉法人茨城県共同募金会 令和6年能登半島地震義援金

【留意事項】

●義援金は特定の被災県を指定することはできません。
●義援金の配分は、被災地それぞれの関係機関で構成される義援金配分委員会において決定し、被災者に配分されます。

◆「社協通信つくば」はホームページからもご覧になれます。また、目の不自由な方のために音訳版は「つくば市朗読ボランティア けやきの会」、点字版は「並木点訳の会」のご協力を得て作成しています。ご希望の方は、事務局までご連絡ください。

◆この広報紙は市民の皆様から寄せられた社協会費、共同募金の配分金により発行しています。この印刷物は再生紙を使用しています。

募集 令和6年度 社協会員

社協の活動は、皆様からお預かりする会費によって支えられています。今年度も、7月に各区会を通して募集を行います。皆で支え合う安心のまちづくりを実現するために、ご協力をお願いいたします。

<会員の種類・会費（年額）>

一般会員	500円
特別会員	個別会員3,000円以上・団体会員10,000円以上
賛助会員	個別会員1,000円以上・団体会員10,000円以上

会費の納入は、オンライン決済がご利用いただけます。
詳細は、ホームページをご覧ください。

つくば市社協 会費

検索



【問合せ】総務財務係 TEL 029-879-5500

募集 まつりつくば2024「ふれあい広場」出店者（参加者）

【開催日】令和6年8月24日（土）・25日（日）
12:00～19:00

【場 所】中央公園（吾妻 2-7-5）

【内 容】福祉バザー、模擬店や活動紹介、ミニコンサート等

【対 象】市内福祉施設・団体等

【参加費】テント等借用のための負担金あり

【申込み】5/21（火）～ 6/11（火）に申込書等*をつくば市社協へ提出（先着順・両日参加団体を優先）
※5/20（月）以降につくば市社協ホームページに掲載

【その他】・初めて参加する団体は、申込書提出前に電話でご連絡ください。

・まつりつくば 2024 大会本部やふれあい広場部会の判断により、開催内容等を変更する場合があります。

【問合せ】地域福祉係 TEL 029-879-5500

案内 高齢者・障害者のためのパソコン相談

初歩的な操作についてパソコンボランティアが相談に応じます。これまで開催していた「大穂会場」に加え、4月から「荳崎会場」も加わりました。

●大穂会場

【日 時】第1・3（土）10:00～12:00 13:00～15:00

【場 所】ボランティアセンター会議室
つくば市筑穂 1-10-4 大穂庁舎 2 階

●荳崎会場

【日 時】毎月1回（水）10:00～12:00 13:00～15:00
※都合により変更あり

【場 所】荳崎交流センター2 階研修室 つくば市小荳 318

【相談員】つくばパソコンボランティア

【申込み】不要（相談開催日に直接会場にお越しください）

※詳しい年間予定は、ホームページをご覧ください。

つくば市社協 新着情報

検索

【問合せ】ボランティアセンター TEL 029-879-5898

ささえあい・つくば



地域の皆様とともに支えあい活動や地域づくりをすすめるための情報紙「ささえあい・つくば」です。「ささえあい・つくば」では、「人と人との支えあい」の活動や生活支援コーディネーターの活動内容を皆様に紹介し、支えあいの文化を未来へ紡いでいきたいと思います。

社協とボランティアが協働で行っている居場所づくりを紹介します!!



●知的障害者スポーツレクリエーション「みんなで DO! スポーツ」

知的障害のある方々がスポーツやレクリエーションを通して楽しく交流ができる活動の場として、平成17年から実施しています。開催当初より筑波大学の皆さんに企画から参加いただいております。現在は知的障害者スポーツ支援「スポーティア」の皆さんが中心となり活動を行っています。年齢も近く、友達のように、冗談を言って笑ったり、励ましたり応援したり、笑顔と笑い声にあふれる活動です。最近は、高校生や社会人の方などもボランティアとして参加してくれています。今後も参加者の皆さんが余暇を満喫できるような居場所づくりを目指していきます。

開 催：毎月第2日曜日 10:00～12:00
(季節やイベントにより変更する場合があります)
場 所：大穂体育館（つくば市筑穂1-10-4）
対 象：市内在住の知的障害がある中学生～30歳位
※参加方法等、詳細は下記問合せ先までご連絡ください。



▲チーム分けを行いルール説明



▲ボッチャをしている様子

●おもちゃライブラリー

障害がある子もない子も、子どもたちがおもちゃを通じて自由に遊び、子育て中の親同士が情報交換や交流ができる場として平成元年から実施しています。平成16年からは、おもちゃドクターによるおもちゃの修理が行われるようになり、壊れたおもちゃも修理して大切に使うことも伝えています。事業開始から約35年間ボランティアの協力のもとに開催され続け、地域子ども達に長く親しまれてきました。今後も子ども達に寄り添った居場所づくりを行っていきます。

開 催：毎月第2金曜日 10:00～12:00/13:00～16:00
※おもちゃ病院 15:30受付終了
毎月第4土曜日 10:00～12:00
場 所：老人福祉センターとよさと（つくば市遠東639）
内 容：遊び場、おもちゃ・絵本の貸し出し、おもちゃの修理
※年間予定表など活動詳細につきましては、社協ホームページをご覧ください。



▲遊び場の様子



▲会場入口の様子

社協では、皆さんが安心して参加できるような居場所づくりに取り組んでいます。誰かにとって大切な居場所の提供を今後も継続していければと思っています。

今後も事業を継続していくためには、多くのボランティアの協力が必要です。事業に興味がある方、時間に余裕のある方など、ボランティアへのご参加をお待ちしています。

★連絡・問合せ先

つくば市社会福祉協議会 中央支所（つくば市遠東639）
☎029-847-0231 ✉ tiki@tsukuba-swc.or.jp

大穂圏域活動テーマ

みんなで いきいき 支えあう 輝けるまち 大穂

大穂圏域だより

第2回大穂圏域「地域支えあい会議」を開催しました！

2月2日、大穂交流センターにて令和5年度第2回目の「地域支えあい会議」を開催しました。

第1回目で話し合った「自分の地域にはどんな集まりがあるか」というテーマをさらに掘り下げ、集まりを「つなげる・広げる・知らせる」ためには、どうしたらいいかを話合いました。前回好評だった、地区ごとに分かれグループワークを行ったことにより「地域のマルシェを通して、他の地域団体などとのつながりを広げる」「地域の高齢者と小学校の交流を行う」「専門家の意見を聞き【高齢者が何を望んでいるか】のアンケート調査」など、多種多様なアイデアがあがりました。

グループごとに話しあったアイデアを共有したい気持ちが強く、発表に熱が入っていました！今回あがったアイデアを地域で実現できるように一緒に考え取り組んでいきたいと思います。



▲グループワークの様子
どのグループも活発な話し合いをしていました！

新たに2つのサロンが立ち上がりました！！

キラリ会

キラリ会は、毎月第3水曜日に下長高野公民館で活動しています。60～80代のメンバーが、健康体操や脳トレ、茶話会など、楽しく活動しています。今後の活動も、皆で話しあいながら新たなメニューも取り入れていく予定です。新しいメンバーも募集していますので、関心のある方はぜひ見学にきてください！



▲キラリ会(健康体操の様子)

つくばふれあいサロン秋桜

つくばふれあいサロン秋桜は、毎月第2、4火曜日に大穂交流センター（※筑穂館の場合もあり）で活動しています。70～80代のメンバーが、健康体操やスクエアステップ、スポーツお手玉、食事会などを企画し活動しています。新しいメンバーも徐々に増えており、どなたでも気軽に参加できるサロンです！



▲つくばふれあいサロン秋桜
(スクエアステップの様子)

現在、大穂圏域では下記の団体が活動しています！

【サロン名】	【活動場所】
ふれあいサロン「新地下花の会」	新地下町公民館
蓮沼サロン会	蓮沼公民館
ふれんず	筑穂館
岩崎お楽しみ会	岩崎公民館
吉沼さつき会	吉沼交流センター
キラリ会	下長高野公民館
つくばふれあいサロン秋桜	大穂交流センター、筑穂館

ふれあいサロンに参加してみたい！
ふれあいサロンを始めてみたい！
という方は、下記コーディネーターまでご連絡ください。



コーディネーターのつぶやき

今年度も引き続き大穂圏域を担当することになりました。地域の活動に参加し、みなさんと一緒に大穂らしい取り組みをしていきたいと思いますので、よろしくお願いします！！



大穂圏域担当 生活支援コーディネーター 大塚

〒300-3257 つくば市筑穂1丁目10番地4
TEL:029-879-5500 FAX:029-879-5501
Mail:tiki@tsukuba-swc.or.jp



社協通信

つくば

2024 5月号 No.119

豊里圏域版



発行 | 社会福祉法人 つくば市社会福祉協議会

〒300-3257 つくば市筑穂1丁目10番地4 TEL:029-879-5500 / FAX:029-879-5501

つくば市協

検索

THE ORGAN OF TSUKUBA CITY COUNCIL OF SOCIAL WELFARE

新しい生きがいづくりをサポート!

自宅に閉じこもりがちな高齢者に趣味や新しい生きがい活動を見つけてもらえるよう「いきいきサロン（市から受託）」を市内の老人福祉センター等で週1回ずつ開設しています。



▲ゆったりのびのび太極拳@大穂交流センター



▲絵手紙@老人福祉センターとよさと

※会場によってメニューが異なります。
詳細は、ホームページにも掲載しています。



▲たまきと真知子のみんなで歌おう@市民研修センター

- ・外に出るきっかけができて、参加者同士で交流できる!
- ・楽しかった!
- ・久しぶりに体を動かした!

参加者からの声



誰が参加できるの?

市内在住の60歳以上の方ならどなたでも気軽に参加できます。(どのメニューも初めての方が安心して参加できる内容です) ※参加費 ひとり1回 100円

どこにいけば参加できるの?

月曜日 老人福祉センターとよさと (つくば市遠東639)
火曜日 市民研修センター (つくば市北条1477-1)
水曜日 荻崎農村高齢者交流センター (つくば市下岩崎2068)
金曜日 大穂交流センター (つくば市筑穂1-10-4)

どんなメニューがあるの?

ゆったりのびのび太極拳・絵手紙・たまきと真知子のみんなで歌おう・アクティブシニア・すこやかライフ・フラダンス・リフレッシュケア・笑いヨガ・楽しい民謡・リンパトリートメント・うたごえサロン

つくば市協 新着情報

検索



社協からのお知らせ

Information

報告 善意の寄付 ありがとうございました

令和6年1月16日～令和6年4月15日 (順不同・敬称略)

化学総連 JSR 労働組合 東京支部	31,076 円
土浦友の会	5,000 円
土浦地域労働者福祉協議会	50,000 円
こもれびの会	6,634 円
坂本 顕	6,737 円
匿名 1 件	3,000 円
つくば遊技場組合	100,000 円
パソ・デ・ジーバ	11,296 円
社会福祉協議会自動販売機募金 ・(株)シバハシ ・ダイドードリンコ(株) ・ウッディホテルスワ ・(株)土浦生花市場	31,662 円

●個人の場合は、所得税・個人住民税控除の対象となります。

クレジットカードを利用した寄付を受け付けています!

つくば市社協では、クレジットカードを利用した寄付を随時受け付けています。つくば市社協のホームページをご覧ください。

つくば市社協 寄付

検索



【問合せ】法人運営室 TEL 029-879-5500

募集 食品の寄付をお待ちしています

今年度も引き続き、皆様からの食品の寄付を募集しています。家庭や事業所等で提供可能な食品がありましたら、社協本部・各支所までご寄付をお願いします。

寄付していただきたい食品

●米 (前年度産までのもの、玄米も可) ●乾麺 ●缶詰
●レトルト食品 ●調味料各種 ●お歳暮、ギフト品 など

寄付の際に気を付けていただきたいこと

●賞味期限が2か月以上あるもの
●未開封で常温保存が可能なもの

【問合せ】総務財務係 TEL 029-879-5500

募集 令和6年能登半島地震災害義援金

令和6年1月1日に発生した「令和6年能登半島地震」により、被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。

中央共同募金会で募集する災害義援金は、茨城県共同募金会でも受け付けています。

【受付期間】令和6年12月27日(金) まで

【受入口座】

No.	金融機関等	手数料
①	常陽銀行 本店 普通 3917600	同行本支店の窓口・アクセスジェイ 及びATMからの振込手数料無料
②	筑波銀行 県庁支店 普通 1213955	同行本支店の窓口からの振込手数料無料

<口座名義 (①②共通)>

社会福祉法人茨城県共同募金会 令和6年能登半島地震義援金

【留意事項】

●義援金は特定の被災県を指定することはできません。
●義援金の配分は、被災地それぞれの関係機関で構成される義援金配分委員会において決定し、被災者に配分されます。

◆「社協通信つくば」はホームページからもご覧になれます。また、目の不自由な方のために音訳版は「つくば市朗読ボランティア けやきの会」、点字版は「並木点訳の会」のご協力を得て作成しています。ご希望の方は、事務局までご連絡ください。

◆この広報紙は市民の皆様から寄せられた社協会費、共同募金の配分金により発行しています。この印刷物は再生紙を使用しています。

募集 令和6年度 社協会員

社協の活動は、皆様からお預かりする会費によって支えられています。今年度も、7月に各区会を通して募集を行います。皆で支え合う安心のまちづくりを実現するために、ご協力をお願いいたします。

<会員の種類・会費 (年額)>

一般会員	500円
特別会員	個別会員3,000円以上・団体会員10,000円以上
賛助会員	個別会員1,000円以上・団体会員10,000円以上

会費の納入は、オンライン決済がご利用いただけます。詳細は、ホームページをご覧ください。

つくば市社協 会費

検索



【問合せ】総務財務係 TEL 029-879-5500

募集 まつりつくば2024「ふれあい広場」出店者 (参加者)

【開催日】令和6年8月24日(土)・25日(日)
12:00～19:00

【場 所】中央公園 (吾妻 2-7-5)

【内 容】福祉バザー、模擬店や活動紹介、ミニコンサート等

【対 象】市内福祉施設・団体等

【参加費】テント等借用のための負担金あり

【申込み】5/21(火)～6/11(火)に申込書等*をつくば市社協へ提出(先着順・両日参加団体を優先)
※5/20(月)以降につくば市社協ホームページに掲載

【その他】・初めて参加する団体は、申込書提出前に電話でご連絡ください。

・まつりつくば2024大会本部やふれあい広場部会の判断により、開催内容等を変更する場合があります。

【問合せ】地域福祉係 TEL 029-879-5500

案内 高齢者・障害者のためのパソコン相談

初歩的な操作についてパソコンボランティアが相談に応じます。これまで開催していた「大穂会場」に加え、4月から「荳崎会場」も加わりました。

●大穂会場

【日 時】第1・3(土) 10:00～12:00 13:00～15:00

【場 所】ボランティアセンター会議室
つくば市筑穂 1-10-4 大穂庁舎 2 階

●荳崎会場

【日 時】毎月1回(水) 10:00～12:00 13:00～15:00
※都合により変更あり

【場 所】荳崎交流センター2階研修室 つくば市小荳 318

【相談員】つくばパソコンボランティア

【申込み】不要(相談開催日に直接会場にお越しください)

※詳しい年間予定は、ホームページをご覧ください。

つくば市社協 新着情報

検索

【問合せ】ボランティアセンター TEL 029-879-5898

ささえあい・つくば



地域の皆様とともに支えあい活動や地域づくりをすすめるための情報紙「ささえあい・つくば」です。「ささえあい・つくば」では、「人と人との支えあい」の活動や生活支援コーディネーターの活動内容を皆様に紹介し、支えあいの文化を未来へ紡いでいきたいと思います。

社協とボランティアが協働で行っている居場所づくりを紹介します!!



●知的障害者スポーツレクリエーション「みんなで DO! スポーツ」

知的障害のある方々がスポーツやレクリエーションを通して楽しく交流ができる活動の場として、平成17年から実施しています。開催当初より筑波大学の皆さんに企画から参加いただいております。現在は知的障害者スポーツ支援「スポーティア」の皆さんが中心となり活動を行っています。年齢も近く、友達のように、冗談を言って笑ったり、励ましたり応援したり、笑顔と笑い声にあふれる活動です。最近は、高校生や社会人の方などもボランティアとして参加してくれています。今後も参加者の皆さんが余暇を満喫できるような居場所づくりを目指していきます。

開 催：毎月第2日曜日 10:00～12:00
(季節やイベントにより変更する場合があります)
場 所：大穂体育館（つくば市筑穂1-10-4）
対 象：市内在住の知的障害がある中学生～30歳位
※参加方法等、詳細は下記問合せ先までご連絡ください。



▲チーム分けを行いルール説明



▲ボッチャをしている様子

●おもちゃライブラリー

障害がある子もない子も、子どもたちがおもちゃを通じて自由に遊び、子育て中の親同士が情報交換や交流ができる場として平成元年から実施しています。平成16年からは、おもちゃドクターによるおもちゃの修理が行われるようになり、壊れたおもちゃも修理して大切に使うことも伝えています。事業開始から約35年間ボランティアの協力のもとに開催され続け、地域子ども達に長く親しまれてきました。今後も子ども達に寄り添った居場所づくりを行っていきます。

開 催：毎月第2金曜日 10:00～12:00/13:00～16:00
※おもちゃ病院 15:30受付終了
毎月第4土曜日 10:00～12:00
場 所：老人福祉センターとよさと（つくば市遠東639）
内 容：遊び場、おもちゃ・絵本の貸し出し、おもちゃの修理
※年間予定表など活動詳細につきましては、社協ホームページをご覧ください。



▲遊び場の様子



▲会場入口の様子

社協では、皆さんが安心して参加できるような居場所づくりに取り組んでいます。誰かにとって大切な居場所の提供を今後も継続していければと思っています。

今後も事業を継続していくためには、多くのボランティアの協力が必要です。事業に興味がある方、時間に余裕のある方など、ボランティアへのご参加をお待ちしています。

★連絡・問合せ先

つくば市社会福祉協議会 中央支所（つくば市遠東639）
☎029-847-0231 ✉ tiki@tsukuba-swc.or.jp

豊里圏域活動テーマ

目配り 気配り 支えあい 心豊かに なごむ里

豊里圏域だより

**本金村集落センター(第一、第二区会)で、ミニふれあいサロンが開催されました。
(つくちゃん地域支えあい助成事業を活用)**

コロナ禍で家の中に閉じこもることが多くなったり、人との関わりが減り続けないようにとお試しのふれあいサロンが開催されました。

人と関わる活動で地域のきずなを深めたいという発起人の想いが込められています！

1月20日 は本金村「新春鏡開き」と題し、おしるこを食べながら楽しいひと時を過ごしました！

区会の役員さんが中心となり会場の準備を行い、調理室では豆腐が入った白玉団子入りのおしるこを作りました。開会のあいさつ後、お正月にちなんだポーズを取り入れた健康体操を行い、賑やかなお茶会となりました。



柔らかいおもち入りおしるこ▶

▲お話がはずみます♪

3月31日 は「お花見会」です！
今年の開花は遅れて、お花見には少し早い様子でしたが、枝には小さな桜が🌸

最初の体操は、地元育ちの現役理学療法士さんに指導をしてもらいました。頭と体を使った脳トレ体操や身体の部位ごとのリクエスト体操等々、昔話もしながら楽しく体を動かしました。

その後は、お茶を飲みながら「輪投げ大会」と「健康麻雀」をしました！ お互いが教え合い和気あいあいと楽しい時間を過ごしました。帰りは、早くも採れたたけのこで作った炊き込みご飯をおすそわけ！ 大人から小さなお子さんまで楽しんでくれた様子でした♪

初めての試みでわくわくドキドキの中、発起人さん、区会の方々、民生委員さん達の頑張りで人と人が「つながる」活動となったのではないかと思います。



▲背筋を伸ばして～



▲健康麻雀♪



▲よく狙って！

今回活用したつくちゃん支えあい助成金事業についてご紹介！

この助成事業は、地域で孤立しがちな高齢者等の見守り、地域の交流の場づくり、困りごとを抱えた住民を対象とした「生活支援等」の支えあい活動を自主的に実施する任意の活動に対し助成を行い団体活動を支援します。

①地域支えあい活動立ち上げ事業

地域グループ等が、地域における支えあい活動の新規立ち上げを支援する助成
..... 50,000円 (1回限り)

②地域支えあい活動運営事業助成

既に支えあい活動等を実施している地域のグループ等の活動に対する助成
..... 30,000円 (年度内1回とし合計3回まで申請可)

③ミニふれあいサロン活動助成 (※本金村ミニふれあいサロンが活用しました)

地域における集い(交流)の場を実施する地域のグループ等に対する助成
..... 3,000円 (1回あたり3,000円以内とし3回を限度)

地域で「何か活動をしたい!」というアイデアがあればお気軽にご相談ください!

コーディネーターのつぶやき

早いもので、新年度となりました。満開の桜を見ながら豊里地区の隠れた名所や活動を発見して、発信したいなあと考えています😊今年度も引き続き豊里圏域を担当させていただくことになりましたので、よろしくお願いします！



豊里圏域担当 生活支援コーディネーター 長岡

〒300-2633 つくば市遠東639
(老人福祉センターとよさと内)
TEL: 029-847-0231
FAX: 029-847-0233
Mail: tiki@tsukuba-swc.or.jp



社協通信

つくば

2024 5月号 No.119

谷田部東圏域版



発行 | 社会福祉法人 つくば市社会福祉協議会

〒300-3257 つくば市筑穂1丁目10番地4 TEL:029-879-5500 / FAX:029-879-5501

つくば市社協

検索

THE ORGAN OF TSUKUBA CITY COUNCIL OF SOCIAL WELFARE

新しい生きがいづくりをサポート!

自宅に閉じこもりがちな高齢者に趣味や新しい生きがい活動を見つけてもらえるよう「いきいきサロン（市から受託）」を市内の老人福祉センター等で週1回ずつ開設しています。



▲ゆったりのびのび太極拳@大穂交流センター



▲たまきと真知子のみんなで歌おう@市民研修センター

- ・外に出るきっかけができて、参加者同士で交流できる!
- ・楽しかった!
- ・久しぶりに体を動かした!

参加者からの声



▲絵手紙@老人福祉センターとよさと

※会場によってメニューが異なります。
詳細は、ホームページにも掲載しています。

誰が参加できるの?

市内在住の60歳以上の方ならどなたでも気軽に参加できます。(どのメニューも初めての方が安心して参加できる内容です) ※参加費 ひとり1回 100円

どこにいけば参加できるの?

月曜日 老人福祉センターとよさと (つくば市遠東639)
火曜日 市民研修センター (つくば市北条1477-1)
水曜日 荻崎農村高齢者交流センター (つくば市下岩崎2068)
金曜日 大穂交流センター (つくば市筑穂1-10-4)

どんなメニューがあるの?

ゆったりのびのび太極拳・絵手紙・たまきと真知子のみんなで歌おう・アクティブシニア・すこやかライフ・フラダンス・リフレッシュケア・笑いヨガ・楽しい民謡・リンパトリートメント・うたごえサロン

つくば市社協 新着情報

検索



社協からのお知らせ

Information

報告 善意の寄付 ありがとうございました

令和6年1月16日～令和6年4月15日 (順不同・敬称略)

化学総連 JSR 労働組合 東京支部	31,076 円
土浦友の会	5,000 円
土浦地域労働者福祉協議会	50,000 円
こもれびの会	6,634 円
坂本 顕	6,737 円
匿名 1 件	3,000 円
つくば遊技場組合	100,000 円
パソ・デ・ジーバ	11,296 円
社会福祉協議会自動販売機募金 ・(株)シバハシ ・ダイドードリンコ(株) ・ウッディホテルスワ ・(株)土浦生花市場	31,662 円

●個人の場合は、所得税・個人住民税控除の対象となります。

クレジットカードを利用した寄付を受け付けています!

つくば市社協では、クレジットカードを利用した寄付を随時受け付けています。つくば市社協のホームページをご覧ください。

つくば市社協 寄付

検索



【問合せ】法人運営室 TEL 029-879-5500

募集 食品の寄付をお待ちしています

今年度も引き続き、皆様からの食品の寄付を募集しています。家庭や事業所等で提供可能な食品がありましたら、社協本部・各支所までご寄付をお願いします。

寄付していただきたい食品

●米（前年度産までのもの、玄米も可） ●乾麺 ●缶詰
●レトルト食品 ●調味料各種 ●お歳暮、ギフト品 など

寄付の際に気を付けていただきたいこと

●賞味期限が2か月以上あるもの
●未開封で常温保存が可能なもの

【問合せ】総務財務係 TEL 029-879-5500

募集 令和6年能登半島地震災害義援金

令和6年1月1日に発生した「令和6年能登半島地震」により、被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。

中央共同募金会で募集する災害義援金は、茨城県共同募金会でも受け付けています。

【受付期間】令和6年12月27日(金) まで

【受入口座】

No.	金融機関等	手数料
①	常陽銀行 本店 普通 3917600	同行本支店の窓口・アクセスジェイ 及びATMからの振込手数料無料
②	筑波銀行 県庁支店 普通 1213955	同行本支店の窓口からの振込手数料無料

<口座名義 (①②共通)>

社会福祉法人茨城県共同募金会 令和6年能登半島地震義援金

【留意事項】

●義援金は特定の被災県を指定することはできません。
●義援金の配分は、被災地それぞれの関係機関で構成される義援金配分委員会において決定し、被災者に配分されます。

◆「社協通信つくば」はホームページからもご覧になれます。また、目の不自由な方のために音訳版は「つくば市朗読ボランティア けやきの会」、点字版は「並木点訳の会」のご協力を得て作成しています。ご希望の方は、事務局までご連絡ください。

◆この広報紙は市民の皆様から寄せられた社協会費、共同募金の配分金により発行しています。この印刷物は再生紙を使用しています。

募集 令和6年度 社協会員

社協の活動は、皆様からお預かりする会費によって支えられています。今年度も、7月に各区会を通して募集を行います。皆で支え合う安心のまちづくりを実現するために、ご協力をお願いいたします。

<会員の種類・会費（年額）>

一般会員	500円
特別会員	個別会員3,000円以上・団体会員10,000円以上
賛助会員	個別会員1,000円以上・団体会員10,000円以上

会費の納入は、オンライン決済がご利用いただけます。
詳細は、ホームページをご覧ください。

つくば市社協 会費

検索



【問合せ】総務財務係 TEL 029-879-5500

募集 まつりつくば2024「ふれあい広場」出店者（参加者）

【開催日】令和6年8月24日（土）・25日（日）
12:00～19:00

【場 所】中央公園（吾妻 2-7-5）

【内 容】福祉バザー、模擬店や活動紹介、ミニコンサート等

【対 象】市内福祉施設・団体等

【参加費】テント等借用のための負担金あり

【申込み】5/21（火）～ 6/11（火）に申込書等※をつくば市社協へ提出（先着順・両日参加団体を優先）
※5/20（月）以降につくば市社協ホームページに掲載

【その他】・初めて参加する団体は、申込書提出前に電話でご連絡ください。

・まつりつくば 2024 大会本部やふれあい広場部会の判断により、開催内容等を変更する場合があります。

【問合せ】地域福祉係 TEL 029-879-5500

案内 高齢者・障害者のためのパソコン相談

初歩的な操作についてパソコンボランティアが相談に応じます。これまで開催していた「大穂会場」に加え、4月から「荳崎会場」も加わりました。

●大穂会場

【日 時】第1・3（土）10:00～12:00 13:00～15:00

【場 所】ボランティアセンター会議室
つくば市筑穂 1-10-4 大穂庁舎 2 階

●荳崎会場

【日 時】毎月1回（水）10:00～12:00 13:00～15:00
※都合により変更あり

【場 所】荳崎交流センター2階研修室 つくば市小荳 318

【相談員】つくばパソコンボランティア

【申込み】不要（相談開催日に直接会場にお越しください）

※詳しい年間予定は、ホームページをご覧ください。

つくば市社協 新着情報

検索

【問合せ】ボランティアセンター TEL 029-879-5898

ささえあい・つくば



地域の皆様とともに支えあい活動や地域づくりをすすめるための情報紙「ささえあい・つくば」です。「ささえあい・つくば」では、「人と人との支えあい」の活動や生活支援コーディネーターの活動内容を皆様に紹介し、支えあいの文化を未来へ紡いでいきたいと思います。

社協とボランティアが協働で行っている居場所づくりを紹介します!!



●知的障害者スポーツレクリエーション「みんなで DO! スポーツ」

知的障害のある方々がスポーツやレクリエーションを通して楽しく交流ができる活動の場として、平成17年から実施しています。開催当初より筑波大学の皆さんに企画から参加いただいております。現在は知的障害者スポーツ支援「スポーティア」の皆さんが中心となり活動を行っています。年齢も近く、友達のように、冗談を言って笑ったり、励ましたり応援したり、笑顔と笑い声にあふれる活動です。最近は、高校生や社会人の方などもボランティアとして参加してくれています。今後も参加者の皆さんが余暇を満喫できるような居場所づくりを目指していきます。

開 催：毎月第2日曜日 10:00～12:00
(季節やイベントにより変更する場合があります)
場 所：大穂体育館（つくば市筑穂1-10-4）
対 象：市内在住の知的障害がある中学生～30歳位
※参加方法等、詳細は下記問合せ先までご連絡ください。



▲チーム分けを行いルール説明



▲ボッチャをしている様子

●おもちゃライブラリー

障害がある子もない子も、子どもたちがおもちゃを通じて自由に遊び、子育て中の親同士が情報交換や交流ができる場として平成元年から実施しています。平成16年からは、おもちゃドクターによるおもちゃの修理が行われるようになり、壊れたおもちゃも修理して大切に使うことも伝えています。事業開始から約35年間ボランティアの協力のもとに開催され続け、地域子ども達に長く親しまれてきました。今後も子ども達に寄り添った居場所づくりを行っていきます。

開 催：毎月第2金曜日 10:00～12:00/13:00～16:00
※おもちゃ病院 15:30受付終了
毎月第4土曜日 10:00～12:00
場 所：老人福祉センターとよさと（つくば市遠東639）
内 容：遊び場、おもちゃ・絵本の貸し出し、おもちゃの修理
※年間予定表など活動詳細につきましては、社協ホームページをご覧ください。



▲遊び場の様子



▲会場入口の様子

社協では、皆さんが安心して参加できるような居場所づくりに取り組んでいます。誰かにとって大切な居場所の提供を今後も継続していければと思っています。

今後も事業を継続していくためには、多くのボランティアの協力が必要です。事業に興味がある方、時間に余裕のある方など、ボランティアへのご参加をお待ちしています。

★連絡・問合せ先

つくば市社会福祉協議会 中央支所（つくば市遠東639）
☎029-847-0231 ✉ tiki@tsukuba-swc.or.jp

谷田部圏域活動テーマ → みんなの笑顔が創るまち 歴史と共に輝く未来

谷田部東圏域だより

新しいカタチの“集いの場” 始まっています!

谷田部東圏域では様々な形の“集いの場”づくりが進んでいます!
今回は、交流センターを活用した「ぷらっと」タイプの集いの場をご紹介します!



松代ぷらっと (松代交流センター)

松代地区では、高齢化やコロナの影響で、これまで地域で行われていたお祭りがなくなってしまうなど、地域のつながりの希薄化が課題となっていました。今の地域に合った形で新たな集まりの場をつくれないうか、住民の皆さんと生活支援コーディネーターで検討を開始しました。そこで、令和4年度より竹園交流センターで活動している「竹園ぷらっと」の活動を見学。「ぷらっと」の名前をもらって、私たちが「松代ぷらっと」の活動を始めよう!ということに!住民の皆さんが気軽に立ち寄れる居場所を目指し、松代交流センターを会場に活動がスタートしました。

まずは地域の情報交換やちょっとしたレクリエーションからスタート。自由なおしゃべりを中心に折り紙や茶道など、参加している方の得意を活かす時間も作っています。「松代をいつまでも暮らしやすい地域にするために」をテーマに、アイデア交換もしています。



みんなの居場所! 松代ぷらっとを開催します!

4月24日(水) 14時~16時半(出入り自由)

松代交流センター(昭和室・参加費無料)

松代ぷらっととは、子どもからお年寄りまで、誰もが気軽に集えることができ、お茶を飲んだり、おしゃべりしたり、身近な生活情報をキャッチしたり...もろろん何もなくてもOK。そんな自由な「居場所」です。

- メインは自由なおしゃべり★
特にテーマは設けず、お茶しながら自由におしゃべり!自分の知っている松代情報についてもシェアしましょう!松代がらっとでこんなことをやってみたい!のアイデアもお待ちしています!
- ちょっとしたお困りごともお聞かせします
- 福祉情報ブースあります

どなたでも気軽に遊びに来てください!

★運営に関わってくれるメンバーも大募集です!
★来月以降は5月28日(水) 9:30~12:00、6月26日(水) 13:00~15:30に開催予定です!

この活動は「つくば市社会福祉協議会」つくば市地域交流推進協議会にて運営しています



みんなが楽しめるレクも!
(写真は牛乳パック竹とんぼづくり)



地域のお祭り(手南祭り)にも参画しました!



参加者の得意を活かしての交流も行われています!



松代ぷらっとは、毎月最終水曜の14時から松代交流センターの和室で活動しています。今年度は、子どもたちや子育て世代の方も参加しやすいようなイベントも企画中☆ぜひ、気軽に「ぷらっと」お立ち寄りください!(運営に関わってくれるメンバーも募集中)
※開催日・時間に変更が生じることがございます。毎回のチラシをご確認いただくか、生活支援コーディネーターまでお問い合わせください。

コーディネーターのつぶやき

谷田部東圏域SCとして5年目の春です!今年も元気に地域に飛び出していきたいと思しますので、よろしくお願いします☆
プライベートの目標は、バラダ菜園を充実させること!手始めにミニトマトとアスパラから始めたいと思っています。
野菜作りに詳しい方、ぜひご指南お願いします☆



日々の成長が楽しみであり癒しです!

谷田部東圏域担当 生活支援コーディネーター 荻生

〒300-2633 つくば市遠東639
(老人福祉センターとよさと内)
TEL:029-847-0231
FAX:029-847-0233
Mail:tiki@tsukuba-swc.or.jp



社協通信

つくば

2024 5月号 No.119

谷田部西圏域版



発行 | 社会福祉法人 つくば市社会福祉協議会

〒300-3257 つくば市筑穂1丁目10番地4 TEL:029-879-5500 / FAX:029-879-5501

つくば市協

検索

THE ORGAN OF TSUKUBA CITY COUNCIL OF SOCIAL WELFARE

新しい生きがいづくりをサポート!

自宅に閉じこもりがちな高齢者に趣味や新しい生きがい活動を見つけてもらえるよう「いきいきサロン（市から受託）」を市内の老人福祉センター等で週1回ずつ開設しています。



▲ゆったりのびのび太極拳@大穂交流センター



▲たまきと真知子のみんなで歌おう@市民研修センター

- ・外に出るきっかけができて、参加者同士で交流できる!
- ・楽しかった!
- ・久しぶりに体を動かした!

参加者からの声



誰が参加できるの?

市内在住の60歳以上の方ならどなたでも気軽に参加できます。(どのメニューも初めての方が安心して参加できる内容です) ※参加費 ひとり1回 100円

どこにいけば参加できるの?

月曜日 老人福祉センターとよさと (つくば市遠東639)
火曜日 市民研修センター (つくば市北条1477-1)
水曜日 荻崎農村高齢者交流センター (つくば市下岩崎2068)
金曜日 大穂交流センター (つくば市筑穂1-10-4)

どんなメニューがあるの?

ゆったりのびのび太極拳・絵手紙・たまきと真知子のみんなで歌おう・アクティブシニア・すこやかライフ・フラダンス・リフレッシュケア・笑いヨガ・楽しい民謡・リンパトリートメント・うたごえサロン



▲絵手紙@老人福祉センターとよさと

※会場によってメニューが異なります。
詳細は、ホームページにも掲載しています。

つくば市協 新着情報

検索



社協からのお知らせ

Information

報告 善意の寄付 ありがとうございました

令和6年1月16日～令和6年4月15日 (順不同・敬称略)

化学総連 JSR 労働組合 東京支部	31,076 円
土浦友の会	5,000 円
土浦地域労働者福祉協議会	50,000 円
こもれびの会	6,634 円
坂本 顕	6,737 円
匿名 1 件	3,000 円
つくば遊技場組合	100,000 円
パソ・デ・ジーバ	11,296 円
社会福祉協議会自動販売機募金 ・(株)シバハシ ・ダイドードリンコ(株) ・ウッディホテルスワ ・(株)土浦生花市場	31,662 円

●個人の場合は、所得税・個人住民税控除の対象となります。

クレジットカードを利用した寄付を受け付けています!

つくば市社協では、クレジットカードを利用した寄付を随時受け付けています。つくば市社協のホームページをご覧ください。

つくば市社協 寄付

検索



【問合せ】法人運営室 TEL 029-879-5500

募集 食品の寄付をお待ちしています

今年度も引き続き、皆様からの食品の寄付を募集しています。家庭や事業所等で提供可能な食品がありましたら、社協本部・各支所までご寄付をお願いします。

寄付していただきたい食品

●米（前年度産までのもの、玄米も可） ●乾麺 ●缶詰
●レトルト食品 ●調味料各種 ●お歳暮、ギフト品 など

寄付の際に気を付けていただきたいこと

●賞味期限が2か月以上あるもの
●未開封で常温保存が可能なもの

【問合せ】総務財務係 TEL 029-879-5500

募集 令和6年能登半島地震災害義援金

令和6年1月1日に発生した「令和6年能登半島地震」により、被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。

中央共同募金会で募集する災害義援金は、茨城県共同募金会でも受け付けています。

【受付期間】令和6年12月27日(金) まで

【受入口座】

No.	金融機関等	手数料
①	常陽銀行 本店 普通 3917600	同行本支店の窓口・アクセスジェイ 及びATMからの振込手数料無料
②	筑波銀行 県庁支店 普通 1213955	同行本支店の窓口からの振込手数料無料

<口座名義 (①②共通)>

社会福祉法人茨城県共同募金会 令和6年能登半島地震義援金

【留意事項】

●義援金は特定の被災県を指定することはできません。
●義援金の配分は、被災地それぞれの関係機関で構成される義援金配分委員会において決定し、被災者に配分されます。

◆「社協通信つくば」はホームページからもご覧になれます。また、目の不自由な方のために音訳版は「つくば市朗読ボランティア けやきの会」、点字版は「並木点訳の会」のご協力を得て作成しています。ご希望の方は、事務局までご連絡ください。

◆この広報紙は市民の皆様から寄せられた社協会費、共同募金の配分金により発行しています。この印刷物は再生紙を使用しています。

募集 令和6年度 社協会員

社協の活動は、皆様からお預かりする会費によって支えられています。今年度も、7月に各区会を通して募集を行います。皆で支え合う安心のまちづくりを実現するために、ご協力をお願いいたします。

<会員の種類・会費（年額）>

一般会員	500円
特別会員	個別会員3,000円以上・団体会員10,000円以上
賛助会員	個別会員1,000円以上・団体会員10,000円以上

会費の納入は、オンライン決済がご利用いただけます。
詳細は、ホームページをご覧ください。

つくば市社協 会費

検索



【問合せ】総務財務係 TEL 029-879-5500

募集 まつりつくば2024「ふれあい広場」出店者（参加者）

【開催日】令和6年8月24日（土）・25日（日）
12:00～19:00

【場 所】中央公園（吾妻 2-7-5）

【内 容】福祉バザー、模擬店や活動紹介、ミニコンサート等

【対 象】市内福祉施設・団体等

【参加費】テント等借用のための負担金あり

【申込み】5/21（火）～ 6/11（火）に申込書等※をつくば市社協へ提出（先着順・両日参加団体を優先）
※5/20（月）以降につくば市社協ホームページに掲載

【その他】・初めて参加する団体は、申込書提出前に電話でご連絡ください。

・まつりつくば 2024 大会本部やふれあい広場部会の判断により、開催内容等を変更する場合があります。

【問合せ】地域福祉係 TEL 029-879-5500

案内 高齢者・障害者のためのパソコン相談

初歩的な操作についてパソコンボランティアが相談に応じます。これまで開催していた「大穂会場」に加え、4月から「荳崎会場」も加わりました。

●大穂会場

【日 時】第1・3（土）10:00～12:00 13:00～15:00

【場 所】ボランティアセンター会議室
つくば市筑穂 1-10-4 大穂庁舎 2 階

●荳崎会場

【日 時】毎月1回（水）10:00～12:00 13:00～15:00
※都合により変更あり

【場 所】荳崎交流センター2階研修室 つくば市小荳 318

【相談員】つくばパソコンボランティア

【申込み】不要（相談開催日に直接会場にお越しください）

※詳しい年間予定は、ホームページをご覧ください。

つくば市社協 新着情報

検索

【問合せ】ボランティアセンター TEL 029-879-5898

ささえあい・つくば



地域の皆様とともに支えあい活動や地域づくりをすすめるための情報紙「ささえあい・つくば」です。「ささえあい・つくば」では、「人と人との支えあい」の活動や生活支援コーディネーターの活動内容を皆様に紹介し、支えあいの文化を未来へ紡いでいきたいと思います。

社協とボランティアが協働で行っている居場所づくりを紹介します!!



●知的障害者スポーツレクリエーション「みんなで DO! スポーツ」

知的障害のある方々がスポーツやレクリエーションを通して楽しく交流ができる活動の場として、平成17年から実施しています。開催当初より筑波大学の皆さんに企画から参加いただいております。現在は知的障害者スポーツ支援「スポーティア」の皆さんが中心となり活動を行っています。年齢も近く、友達のように、冗談を言って笑ったり、励ましたり応援したり、笑顔と笑い声にあふれる活動です。最近は、高校生や社会人の方などもボランティアとして参加してくれています。今後も参加者の皆さんが余暇を満喫できるような居場所づくりを目指していきます。

開 催：毎月第2日曜日 10:00～12:00
(季節やイベントにより変更する場合があります)
場 所：大穂体育館（つくば市筑穂1-10-4）
対 象：市内在住の知的障害がある中学生～30歳位
※参加方法等、詳細は下記問合せ先までご連絡ください。



▲チーム分けを行いルール説明



▲ボッチャをしている様子

●おもちゃライブラリー

障害がある子もない子も、子どもたちがおもちゃを通じて自由に遊び、子育て中の親同士が情報交換や交流ができる場として平成元年から実施しています。平成16年からは、おもちゃドクターによるおもちゃの修理が行われるようになり、壊れたおもちゃも修理して大切に使うことも伝えています。事業開始から約35年間ボランティアの協力のもとに開催され続け、地域子ども達に長く親しまれてきました。今後も子ども達に寄り添った居場所づくりを行っていきます。

開 催：毎月第2金曜日 10:00～12:00/13:00～16:00
※おもちゃ病院 15:30受付終了
毎月第4土曜日 10:00～12:00
場 所：老人福祉センターとよさと（つくば市遠東639）
内 容：遊び場、おもちゃ・絵本の貸し出し、おもちゃの修理
※年間予定表など活動詳細につきましては、社協ホームページをご覧ください。



▲遊び場の様子



▲会場入口の様子

社協では、皆さんが安心して参加できるような居場所づくりに取り組んでいます。誰かにとって大切な居場所の提供を今後も継続していければと思っています。

今後も事業を継続していくためには、多くのボランティアの協力が必要です。事業に興味がある方、時間に余裕のある方など、ボランティアへのご参加をお待ちしています。

★連絡・問合せ先

つくば市社会福祉協議会 中央支所（つくば市遠東639）
☎029-847-0231 ✉ tiki@tsukuba-swc.or.jp

谷田部圏域活動テーマ

みんなの笑顔が創るまち 歴史と共に輝く未来

谷田部西圏域だより

地域の皆さんの“笑顔”が輝いています!!

第2回地域支えあい会議を開催しました!



「地域支えあい会議」は、いくつになっても、誰もが安心して住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、支えあいや地域のことについてみんなで話しあっていく場です。

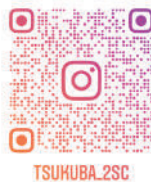
今回の会議では「自分の住む地域の好きなところ・素敵なおところ」「今後どのような地域にしていきたいか」をテーマに、居住地区ごとに分かれて話し合いました。和気あいあいとした雰囲気の中、たくさんのお意見が挙がりました。

自分の住む地域の好きなところ・素敵なおところについては「隣近所で助け合おうという精神がある」「子育て世代が多いまちである」「伝統的な地域のイベントが継続されている」とそれぞれの地区の特徴を踏まえた意見が出ました。今後どのような地域にしていきたいかについては、「防災について地域の中で考え、安心・安全に暮らしたい」「世代を超えた交流がしたい」「地域の活性化により住民同士の繋がりをつくりたい」「誰でも気軽に来やすい、集う場があるといいな」と地域性を踏まえた意見がありました。「地域の中でサロンのような場があるといい」「カフェを開催することで、来やすく話しやすい場になるのではないか」といった具体的な意見が出たところもありました。

次回の会議では、地域の「こうなったらいいな」の具体的な話を皆さんと深められたらと思います。開催については、チラシや2層コーディネーターInstagramにて告知する予定です。ぜひチェックしてみてください! 今後も、地域の皆さんの「こうなったらいいな、こうしていきたいな」を後押ししていきますので、地域のためにどんなことが出来るか一緒に考えましょう!

地域活動や地域に関する話し合いにご興味がありましたら、下記コーディネーターまでお気軽にご連絡ください♪

2層コーディネーター ▶
Instagram



▲令和5年地域支えあい会議
第2回チラシ

コーディネーターのつぶやき

十数年前に熱気球から見た日の出が忘れられず、イベントにて熱気球体験搭乗をしてきました! 今回の体験は十数分でしたが、大きなバルーンがゆっくりと上がっていく様子は大人になってもワクワクするものですね。みなさんのワクワクしたエピソードもお待ちしております♪



谷田部西圏域担当 生活支援コーディネーター 堤

〒300-3257
つくば市筑穂1丁目10番地4
TEL: 029-879-5500
FAX: 029-879-5501
Mail: tiki@tsukuba-sw.or.jp



社協通信

つくば

2024 5月号 No.119

桜圏域版



発行 | 社会福祉法人 つくば市社会福祉協議会

〒300-3257 つくば市筑穂1丁目10番地4 TEL:029-879-5500 / FAX:029-879-5501

つくば市社協

検索

THE ORGAN OF TSUKUBA CITY COUNCIL OF SOCIAL WELFARE

新しい生きがいづくりをサポート!

自宅に閉じこもりがちな高齢者に趣味や新しい生きがい活動を見つけてもらえるよう「いきいきサロン（市から受託）」を市内の老人福祉センター等で週1回ずつ開設しています。



▲ゆったりのびのび太極拳@大穂交流センター



▲絵手紙@老人福祉センターとよさと

※会場によってメニューが異なります。
詳細は、ホームページにも掲載しています。



▲たまきと真知子のみんなで歌おう@市民研修センター

- ・外に出るきっかけができて、参加者同士で交流できる!
- ・楽しかった!
- ・久しぶりに体を動かした!

参加者からの声



誰が参加できるの?

市内在住の60歳以上の方ならどなたでも気軽に参加できます。(どのメニューも初めての方が安心して参加できる内容です) ※参加費 ひとり1回 100円

どこにいけば参加できるの?

月曜日 老人福祉センターとよさと (つくば市遠東639)
火曜日 市民研修センター (つくば市北条1477-1)
水曜日 荻崎農村高齢者交流センター (つくば市下岩崎2068)
金曜日 大穂交流センター (つくば市筑穂1-10-4)

どんなメニューがあるの?

ゆったりのびのび太極拳・絵手紙・たまきと真知子のみんなで歌おう・アクティブシニア・すこやかライフ・フラダンス・リフレッシュケア・笑いヨガ・楽しい民謡・リンパトリートメント・うたごえサロン

つくば市社協 新着情報

検索



社協からのお知らせ

Information

報告 善意の寄付 ありがとうございました

令和6年1月16日～令和6年4月15日 (順不同・敬称略)

化学総連 JSR 労働組合 東京支部	31,076 円
土浦友の会	5,000 円
土浦地域労働者福祉協議会	50,000 円
こもれびの会	6,634 円
坂本 顕	6,737 円
匿名 1 件	3,000 円
つくば遊技場組合	100,000 円
パソ・デ・ジーバ	11,296 円
社会福祉協議会自動販売機募金 ・(株)シバハシ ・ダイドードリンコ(株) ・ウッディホテルスワ ・(株)土浦生花市場	31,662 円

●個人の場合は、所得税・個人住民税控除の対象となります。

クレジットカードを利用した寄付を受け付けています!

つくば市社協では、クレジットカードを利用した寄付を随時受け付けています。つくば市社協のホームページをご覧ください。

つくば市社協 寄付

検索



【問合せ】法人運営室 TEL 029-879-5500

募集 食品の寄付をお待ちしています

今年度も引き続き、皆様からの食品の寄付を募集しています。家庭や事業所等で提供可能な食品がありましたら、社協本部・各支所までご寄付をお願いします。

寄付していただきたい食品

●米（前年度産までのもの、玄米も可） ●乾麺 ●缶詰
●レトルト食品 ●調味料各種 ●お歳暮、ギフト品 など

寄付の際に気を付けていただきたいこと

●賞味期限が2か月以上あるもの
●未開封で常温保存が可能なもの

【問合せ】総務財務係 TEL 029-879-5500

募集 令和6年能登半島地震災害義援金

令和6年1月1日に発生した「令和6年能登半島地震」により、被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。

中央共同募金会で募集する災害義援金は、茨城県共同募金会でも受け付けています。

【受付期間】令和6年12月27日(金) まで

【受入口座】

No.	金融機関等	手数料
①	常陽銀行 本店 普通 3917600	同行本支店の窓口・アクセスジェイ 及びATMからの振込手数料無料
②	筑波銀行 県庁支店 普通 1213955	同行本支店の窓口からの振込手数料無料

<口座名義 (①②共通)>

社会福祉法人茨城県共同募金会 令和6年能登半島地震義援金

【留意事項】

●義援金は特定の被災県を指定することはできません。
●義援金の配分は、被災地それぞれの関係機関で構成される義援金配分委員会において決定し、被災者に配分されます。

◆「社協通信つくば」はホームページからもご覧になれます。また、目の不自由な方のために音訳版は「つくば市朗読ボランティア けやきの会」、点字版は「並木点訳の会」のご協力を得て作成しています。ご希望の方は、事務局までご連絡ください。

◆この広報紙は市民の皆様から寄せられた社協会費、共同募金の配分金により発行しています。この印刷物は再生紙を使用しています。

募集 令和6年度 社協会員

社協の活動は、皆様からお預かりする会費によって支えられています。今年度も、7月に各区会を通して募集を行います。皆で支え合う安心のまちづくりを実現するために、ご協力をお願いいたします。

<会員の種類・会費（年額）>

一般会員	500円
特別会員	個別会員3,000円以上・団体会員10,000円以上
賛助会員	個別会員1,000円以上・団体会員10,000円以上

会費の納入は、オンライン決済がご利用いただけます。
詳細は、ホームページをご覧ください。

つくば市社協 会費

検索



【問合せ】総務財務係 TEL 029-879-5500

募集 まつりつくば2024「ふれあい広場」 出店者（参加者）

【開催日】令和6年8月24日（土）・25日（日）
12:00～19:00

【場 所】中央公園（吾妻 2-7-5）

【内 容】福祉バザー、模擬店や活動紹介、ミニコンサート等

【対 象】市内福祉施設・団体等

【参加費】テント等借用のための負担金あり

【申込み】5/21（火）～ 6/11（火）に申込書等※をつくば市社協へ提出（先着順・両日参加団体を優先）
※5/20（月）以降につくば市社協ホームページに掲載

【その他】・初めて参加する団体は、申込書提出前に電話でご連絡ください。

・まつりつくば 2024 大会本部やふれあい広場部会の判断により、開催内容等を変更する場合があります。

【問合せ】地域福祉係 TEL 029-879-5500

案内 高齢者・障害者のためのパソコン相談

初歩的な操作についてパソコンボランティアが相談に応じます。これまで開催していた「大穂会場」に加え、4月から「荳崎会場」も加わりました。

●大穂会場

【日 時】第1・3（土）10:00～12:00 13:00～15:00

【場 所】ボランティアセンター会議室
つくば市筑穂 1-10-4 大穂庁舎 2 階

●荳崎会場

【日 時】毎月1回（水）10:00～12:00 13:00～15:00
※都合により変更あり

【場 所】荳崎交流センター2階研修室 つくば市小荳 318

【相談員】つくばパソコンボランティア

【申込み】不要（相談開催日に直接会場にお越しください）

※詳しい年間予定は、ホームページをご覧ください。

つくば市社協 新着情報

検索

【問合せ】ボランティアセンター TEL 029-879-5898

ささえあい・つくば



地域の皆様とともに支えあい活動や地域づくりをすすめるための情報紙「ささえあい・つくば」です。「ささえあい・つくば」では、「人と人との支えあい」の活動や生活支援コーディネーターの活動内容を皆様に紹介し、支えあいの文化を未来へ紡いでいきたいと思います。

社協とボランティアが協働で行っている居場所づくりを紹介します!!



●知的障害者スポーツレクリエーション「みんなで DO! スポーツ」

知的障害のある方々がスポーツやレクリエーションを通して楽しく交流ができる活動の場として、平成17年から実施しています。開催当初より筑波大学の皆さんに企画から参加いただいております。現在は知的障害者スポーツ支援「スポーティア」の皆さんが中心となり活動を行っています。年齢も近く、友達のように、冗談を言って笑ったり、励ましたり応援したり、笑顔と笑い声にあふれる活動です。最近は、高校生や社会人の方などもボランティアとして参加してくれています。今後も参加者の皆さんが余暇を満喫できるような居場所づくりを目指していきます。

開 催：毎月第2日曜日 10:00～12:00
(季節やイベントにより変更する場合があります)
場 所：大穂体育館（つくば市筑穂1-10-4）
対 象：市内在住の知的障害がある中学生～30歳位
※参加方法等、詳細は下記問合せ先までご連絡ください。



▲チーム分けを行いルール説明



▲ボッチャをしている様子

●おもちゃライブラリー

障害がある子もない子も、子どもたちがおもちゃを通じて自由に遊び、子育て中の親同士が情報交換や交流ができる場として平成元年から実施しています。平成16年からは、おもちゃドクターによるおもちゃの修理が行われるようになり、壊れたおもちゃも修理して大切に使うことも伝えています。事業開始から約35年間ボランティアの協力のもとに開催され続け、地域子ども達に長く親しまれてきました。今後も子ども達に寄り添った居場所づくりを行っていきます。

開 催：毎月第2金曜日 10:00～12:00/13:00～16:00
※おもちゃ病院 15:30受付終了
毎月第4土曜日 10:00～12:00
場 所：老人福祉センターとよさと（つくば市遠東639）
内 容：遊び場、おもちゃ・絵本の貸し出し、おもちゃの修理
※年間予定表など活動詳細につきましては、社協ホームページをご覧ください。



▲遊び場の様子



▲会場入口の様子

社協では、皆さんが安心して参加できるような居場所づくりに取り組んでいます。誰かにとって大切な居場所の提供を今後も継続していければと思っています。

今後も事業を継続していくためには、多くのボランティアの協力が必要です。事業に興味がある方、時間に余裕のある方など、ボランティアへのご参加をお待ちしています。

★連絡・問合せ先

つくば市社会福祉協議会 中央支所（つくば市遠東639）
☎029-847-0231 ✉ tiki@tsukuba-swc.or.jp

桜圏域活動テーマ

支えあう地域愛 つくり出すみんなの笑顔 ～私たちのまち桜～

桜圏域だより 桜圏域「地域支えあい会議」を開催しました！

2月16日に令和5年度第2回「地域支えあい会議」を開催しました。

今回の会議は、①住民主体活動の報告 ②話し合いの場（協議体）にフォーカスを当て情報交換を行いました。

住民主体活動の報告では「桜圏域版社会資源集作成チーム」より資源集の完成報告を行いました。グループワークでは、資源集の活用方法や周知方法について話し合い、今後に向け参考になるアイデアがたくさんあがりました。



▲竹園ぶらっとの代表者からの発表

話し合いの場（協議体）についての情報交換会では「竹園ぶらっと」の代表者に発表していただきました。地域の皆さんが“ぶらっと”立ち寄ることができ、おしゃべりできる場から生まれた活動内容をお話していただきました。地域に様々なスタイルの話し合いの場や集いの場がありますが、気軽に参加できる点が重要であると改めて感じました。

今年度の支えあい会議も引き続き、情報共有とアイデアを出し合う場としていこうと思います。



桜圏域版社会資源集が積極的に活用されています!!

地域資源と地域資源のコラボレーション

ハッピーハウス木曜クラブ

せせらぎ笑いヨガクラブ

今回は、地域資源（＝地域で行われている活動や団体）同士がコラボレーションした活動を紹介させていただきます。

桜ニュータウンのハッピーハウスで行われている「木曜クラブ」に参加させていただきました。このクラブは地域住民が気軽に集まれる場として楽しく活動しています。

この日は「せせらぎ笑いヨガクラブ」から指導者をお招きし、笑いの練習と呼吸法を通じてストレス解消法を学びました。最初は困惑していた参加者もいっしょにいましたが、最後には皆さんコツを掴み充実した様子でした。今回の活動は、代表の方が資源集を見た中で、集いの場にお呼びしたい団体があるとの連絡を受け、調整をさせていただきました。

この取り組みの他にも、最近引っ越してきた高齢者に対し、ふれあいサロンを紹介し外出促進に繋がった事例など、資源集を活用していただいた声が寄せられてきております。今後も、地域資源同士の繋がりや、新たな居場所との出会いが広がっていくことを期待しています。



▲皆さん真剣に講師の話を聞いています！

●桜圏域版社会資源集 閲覧場所

- ①桜圏域内交流センター
(栗原・栄・九重・吾妻・竹園・並木・広岡)
- ②桜地域包括支援センター ③つくば市社会福祉協議会
- ④桜老人福祉センター ⑤市役所窓口センター
- ⑥つくば市中央図書館

コーディネーターのつぶやき

今年度も桜圏域を担当させていただくことになりました。引き続き地域に積極的に足を運び、課題やアイデアを聞かせていただきながら伴走型支援をさせていただきますので、どうぞよろしくお願いいたします！



桜圏域担当生活支援コーディネーター 宮川

〒300-2633 つくば市遠東639（老人福祉センターとよさと内）
TEL: 029-847-0231 / FAX: 029-847-0233
Mail: tiki@tsukuba-sw.c.or.jp



社協通信

つくば

2024 5月号 No.119

筑波圏域版



発行 | 社会福祉法人 つくば市社会福祉協議会

〒300-3257 つくば市筑穂1丁目10番地4 TEL:029-879-5500 / FAX:029-879-5501

つくば市社協

検索

THE ORGAN OF TSUKUBA CITY COUNCIL OF SOCIAL WELFARE

新しい生きがいづくりをサポート!

自宅に閉じこもりがちな高齢者に趣味や新しい生きがい活動を見つけてもらえるよう「いきいきサロン（市から受託）」を市内の老人福祉センター等で週1回ずつ開設しています。



▲ゆったりのびのび太極拳@大穂交流センター



▲たまきと真知子のみんなで歌おう@市民研修センター

- ・外に出るきっかけができて、参加者同士で交流できる!
- ・楽しかった!
- ・久しぶりに体を動かした!

参加者からの声



誰が参加できるの?

市内在住の60歳以上の方ならどなたでも気軽に参加できます。(どのメニューも初めての方が安心して参加できる内容です) ※参加費 ひとり1回 100円

どこにいけば参加できるの?

月曜日 老人福祉センターとよさと (つくば市遠東639)
火曜日 市民研修センター (つくば市北条1477-1)
水曜日 荻崎農村高齢者交流センター (つくば市下岩崎2068)
金曜日 大穂交流センター (つくば市筑穂1-10-4)

どんなメニューがあるの?

ゆったりのびのび太極拳・絵手紙・たまきと真知子のみんなで歌おう・アクティブシニア・すこやかライフ・フラダンス・リフレッシュケア・笑いヨガ・楽しい民謡・リンパトリートメント・うたごえサロン



▲絵手紙@老人福祉センターとよさと

※会場によってメニューが異なります。
詳細は、ホームページにも掲載しています。

つくば市社協 新着情報

検索



社協からのお知らせ

Information

報告 善意の寄付 ありがとうございました

令和6年1月16日～令和6年4月15日 (順不同・敬称略)

化学総連 JSR 労働組合 東京支部	31,076 円
土浦友の会	5,000 円
土浦地域労働者福祉協議会	50,000 円
こもれびの会	6,634 円
坂本 顕	6,737 円
匿名 1 件	3,000 円
つくば遊技場組合	100,000 円
パソ・デ・ジーバ	11,296 円
社会福祉協議会自動販売機募金 ・(株)シバハシ ・ダイドードリンコ(株) ・ウッディホテルスワ ・(株)土浦生花市場	31,662 円

●個人の場合は、所得税・個人住民税控除の対象となります。

クレジットカードを利用した寄付を受け付けています!

つくば市社協では、クレジットカードを利用した寄付を随時受け付けています。つくば市社協のホームページをご覧ください。

つくば市社協 寄付

検索



【問合せ】法人運営室 TEL 029-879-5500

募集 食品の寄付をお待ちしています

今年度も引き続き、皆様からの食品の寄付を募集しています。家庭や事業所等で提供可能な食品がありましたら、社協本部・各支所までご寄付をお願いします。

寄付していただきたい食品

●米 (前年度産までのもの、玄米も可) ●乾麺 ●缶詰
●レトルト食品 ●調味料各種 ●お歳暮、ギフト品 など

寄付の際に気を付けていただきたいこと

●賞味期限が2か月以上あるもの
●未開封で常温保存が可能なもの

【問合せ】総務財務係 TEL 029-879-5500

募集 令和6年能登半島地震災害義援金

令和6年1月1日に発生した「令和6年能登半島地震」により、被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。

中央共同募金会で募集する災害義援金は、茨城県共同募金会でも受け付けています。

【受付期間】令和6年12月27日(金) まで

【受入口座】

No.	金融機関等	手数料
①	常陽銀行 本店 普通 3917600	同行本支店の窓口・アクセスジェイ 及びATMからの振込手数料無料
②	筑波銀行 県庁支店 普通 1213955	同行本支店の窓口からの振込手数料無料

<口座名義 (①②共通)>

社会福祉法人茨城県共同募金会 令和6年能登半島地震義援金

【留意事項】

●義援金は特定の被災県を指定することはできません。
●義援金の配分は、被災地それぞれの関係機関で構成される義援金配分委員会において決定し、被災者に配分されます。

◆「社協通信つくば」はホームページからもご覧になれます。また、目の不自由な方のために音訳版は「つくば市朗読ボランティア けやきの会」、点字版は「並木点訳の会」のご協力を得て作成しています。ご希望の方は、事務局までご連絡ください。

◆この広報紙は市民の皆様から寄せられた社協会費、共同募金の配分金により発行しています。この印刷物は再生紙を使用しています。

募集 令和6年度 社協会員

社協の活動は、皆様からお預かりする会費によって支えられています。今年度も、7月に各区会を通して募集を行います。皆で支え合う安心のまちづくりを実現するために、ご協力をお願いいたします。

<会員の種類・会費 (年額)>

一般会員	500円
特別会員	個別会員3,000円以上・団体会員10,000円以上
賛助会員	個別会員1,000円以上・団体会員10,000円以上

会費の納入は、オンライン決済がご利用いただけます。
詳細は、ホームページをご覧ください。

つくば市社協 会費

検索



【問合せ】総務財務係 TEL 029-879-5500

募集 まつりつくば2024「ふれあい広場」 出店者 (参加者)

【開催日】令和6年8月24日(土)・25日(日)
12:00～19:00

【場 所】中央公園 (吾妻 2-7-5)

【内 容】福祉バザー、模擬店や活動紹介、ミニコンサート等

【対 象】市内福祉施設・団体等

【参加費】テント等借用のための負担金あり

【申込み】5/21(火)～6/11(火)に申込書等*をつくば市社協へ提出(先着順・両日参加団体を優先)
※5/20(月)以降につくば市社協ホームページに掲載

【その他】・初めて参加する団体は、申込書提出前に電話でご連絡ください。

・まつりつくば2024大会本部やふれあい広場部会の判断により、開催内容等を変更する場合があります。

【問合せ】地域福祉係 TEL 029-879-5500

案内 高齢者・障害者のためのパソコン相談

初歩的な操作についてパソコンボランティアが相談に応じます。これまで開催していた「大穂会場」に加え、4月から「荳崎会場」も加わりました。

●大穂会場

【日 時】第1・3(土) 10:00～12:00 13:00～15:00

【場 所】ボランティアセンター会議室
つくば市筑穂 1-10-4 大穂庁舎 2 階

●荳崎会場

【日 時】毎月1回(水) 10:00～12:00 13:00～15:00
※都合により変更あり

【場 所】荳崎交流センター2階研修室 つくば市小荳 318

【相談員】つくばパソコンボランティア

【申込み】不要(相談開催日に直接会場にお越しください)

※詳しい年間予定は、ホームページをご覧ください。

つくば市社協 新着情報

検索

【問合せ】ボランティアセンター TEL 029-879-5898

ささえあい・つくば



地域の皆様とともに支えあい活動や地域づくりをすすめるための情報紙「ささえあい・つくば」です。「ささえあい・つくば」では、「人と人との支えあい」の活動や生活支援コーディネーターの活動内容を皆様に紹介し、支えあいの文化を未来へ紡いでいきたいと思います。

社協とボランティアが協働で行っている居場所づくりを紹介します!!



●知的障害者スポーツレクリエーション「みんなで DO! スポーツ」

知的障害のある方々がスポーツやレクリエーションを通して楽しく交流ができる活動の場として、平成17年から実施しています。開催当初より筑波大学の皆さんに企画から参加いただいております。現在は知的障害者スポーツ支援「スポーティア」の皆さんが中心となり活動を行っています。年齢も近く、友達のように、冗談を言って笑ったり、励ましたり応援したり、笑顔と笑い声にあふれる活動です。最近は、高校生や社会人の方などもボランティアとして参加してくれています。今後も参加者の皆さんが余暇を満喫できるような居場所づくりを目指していきます。

開 催：毎月第2日曜日 10:00～12:00
(季節やイベントにより変更する場合があります)
場 所：大穂体育館（つくば市筑穂1-10-4）
対 象：市内在住の知的障害がある中学生～30歳位
※参加方法等、詳細は下記問合せ先までご連絡ください。



▲チーム分けを行いルール説明



▲ボッチャをしている様子

●おもちゃライブラリー

障害がある子もいない子も、子どもたちがおもちゃを通じて自由に遊び、子育て中の親同士が情報交換や交流ができる場として平成元年から実施しています。平成16年からは、おもちゃドクターによるおもちゃの修理が行われるようになり、壊れたおもちゃも修理して大切に使うことも伝えています。事業開始から約35年間ボランティアの協力のもとに開催され続け、地域子ども達に長く親しまれてきました。今後も子ども達に寄り添った居場所づくりを行っていきます。

開 催：毎月第2金曜日 10:00～12:00/13:00～16:00
※おもちゃ病院 15:30受付終了
毎月第4土曜日 10:00～12:00
場 所：老人福祉センターとよさと（つくば市遠東639）
内 容：遊び場、おもちゃ・絵本の貸し出し、おもちゃの修理
※年間予定表など活動詳細につきましては、社協ホームページをご覧ください。



▲遊び場の様子



▲会場入口の様子

社協では、皆さんが安心して参加できるような居場所づくりに取り組んでいます。誰かにとって大切な居場所の提供を今後も継続していければと思っています。

今後も事業を継続していくためには、多くのボランティアの協力が必要です。事業に興味がある方、時間に余裕のある方など、ボランティアへのご参加をお待ちしています。

★連絡・問合せ先

つくば市社会福祉協議会 中央支所（つくば市遠東639）
☎029-847-0231 ✉ tiki@tsukuba-swc.or.jp

みんなの親切 地域愛 絆深まるまち 筑波

筑波圏域だより

2/18に『筑波地区防災イベント』が開催されました！

小さな子どもたちからお年寄りまで、体験を通して楽しみながら防災を知り、備えについて考えていただく機会として『筑波地区防災イベント』が開催されました。

主催は、地域の課題解決に向けた話し合いの場である「筑波圏域2層協議体」で、イベント開催には地域の区長、民生委員、ふれあい相談員、シルバークラブ、地域関係者、筑波高校生など年代も役割も様々な方々が42名集結し、参加者350名の皆さまをお迎えしました。

筑波地区の皆さんに向けた「3つのきっかけづくり」の目標

イベントの準備や開催を通して「3つのきっかけづくり」に繋がりたい！との思いがありました。

- ① 防災への興味・関心を持つきっかけ
- ② 住民同士のつながりを持つきっかけ
- ③ 多世代交流のきっかけ

子どもたちからお年寄りまで幅広い世代の方々に参加いただき、楽しみながら防災への関心を示してくれた様子から、きっかけづくりの第一歩になったと感じました。今回をきっかけに地域の中での様々なきっかけづくりに繋がっていったらと思います。お天気にも恵まれ、たくさんの笑顔にあふれたイベントになりました。

イベントで行った12の体験の一部を写真で紹介



アルミ缶でご飯を炊こう



毛布タンカの作り方



心肺蘇生体験



簡易トイレの紹介



標高地図づくり



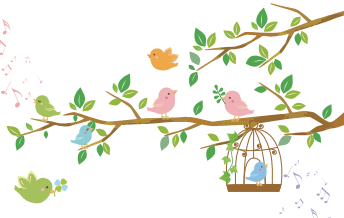
紙で作る器づくり

他にも、自然災害体験車、煙体験、新聞紙でつくるスリッパづくり、ビニール袋で作るレインコート、防災クイズ、消防車・救急車の展示、防災グッズの展示を行ないました。

※下館河川事務所、つくば市北消防署、つくば市危機管理課の皆さんにも体験協力いただきました。

コーディネーターのつぶやき

引き続き筑波圏域を担当させていただきます。今年度は地域の活動の場にたくさん伺って、地域の皆さんとお話しできたらと思っています。引き続き、よろしくお願いします。



筑波圏域担当 生活支援コーディネーター 難波

〒300-3257
つくば市筑穂1丁目10番地4
TEL:029-879-5500
FAX:029-879-5501
Mail:tiki@tsukuba-swc.or.jp



社協通信

つくば

2024 5月号 No.119

荊崎圏域版



発行 | 社会福祉法人 つくば市社会福祉協議会

〒300-3257 つくば市筑穂1丁目10番地4 TEL:029-879-5500 / FAX:029-879-5501

つくば市協

検索

THE ORGAN OF TSUKUBA CITY COUNCIL OF SOCIAL WELFARE

新しい生きがいづくりをサポート!

自宅に閉じこもりがちな高齢者に趣味や新しい生きがい活動を見つけてもらえるよう「いきいきサロン（市から受託）」を市内の老人福祉センター等で週1回ずつ開設しています。



▲ゆったりのびのび太極拳@大穂交流センター



▲たまきと真知子のみんなで歌おう@市民研修センター

- ・外に出るきっかけができて、参加者同士で交流できる!
- ・楽しかった!
- ・久しぶりに体を動かした!

参加者からの声



誰が参加できるの?

市内在住の60歳以上の方ならどなたでも気軽に参加できます。(どのメニューも初めての方が安心して参加できる内容です) ※参加費 ひとり1回 100円

どこにいけば参加できるの?

月曜日 老人福祉センターとよさと (つくば市遠東639)
火曜日 市民研修センター (つくば市北条1477-1)
水曜日 荊崎農村高齢者交流センター (つくば市下岩崎2068)
金曜日 大穂交流センター (つくば市筑穂1-10-4)

どんなメニューがあるの?

ゆったりのびのび太極拳・絵手紙・たまきと真知子のみんなで歌おう・アクティブシニア・すこやかライフ・フラダンス・リフレッシュケア・笑いヨガ・楽しい民謡・リンパトリートメント・うたごえサロン



▲絵手紙@老人福祉センターとよさと

※会場によってメニューが異なります。
詳細は、ホームページにも掲載しています。

つくば市協 新着情報

検索



社協からのお知らせ

Information

報告 善意の寄付 ありがとうございました

令和6年1月16日～令和6年4月15日 (順不同・敬称略)

化学総連 JSR 労働組合 東京支部	31,076 円
土浦友の会	5,000 円
土浦地域労働者福祉協議会	50,000 円
こもれびの会	6,634 円
坂本 顕	6,737 円
匿名 1 件	3,000 円
つくば遊技場組合	100,000 円
パソ・デ・ジーバ	11,296 円
社会福祉協議会自動販売機募金 ・(株)シバハシ ・ダイドードリンコ(株) ・ウッディホテルスワ ・(株)土浦生花市場	31,662 円

●個人の場合は、所得税・個人住民税控除の対象となります。

クレジットカードを利用した寄付を受け付けています!

つくば市社協では、クレジットカードを利用した寄付を随時受け付けています。つくば市社協のホームページをご覧ください。

つくば市社協 寄付

検索



【問合せ】法人運営室 TEL 029-879-5500

募集 食品の寄付をお待ちしています

今年度も引き続き、皆様からの食品の寄付を募集しています。家庭や事業所等で提供可能な食品がありましたら、社協本部・各支所までご寄付をお願いします。

寄付していただきたい食品

●米（前年度産までのもの、玄米も可） ●乾麺 ●缶詰
●レトルト食品 ●調味料各種 ●お歳暮、ギフト品 など

寄付の際に気を付けていただきたいこと

●賞味期限が2か月以上あるもの
●未開封で常温保存が可能なもの

【問合せ】総務財務係 TEL 029-879-5500

募集 令和6年能登半島地震災害義援金

令和6年1月1日に発生した「令和6年能登半島地震」により、被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。

中央共同募金会で募集する災害義援金は、茨城県共同募金会でも受け付けています。

【受付期間】令和6年12月27日(金) まで

【受入口座】

No.	金融機関等	手数料
①	常陽銀行 本店 普通 3917600	同行本支店の窓口・アクセスジェイ 及びATMからの振込手数料無料
②	筑波銀行 県庁支店 普通 1213955	同行本支店の窓口からの振込手数料無料

<口座名義 (①②共通)>

社会福祉法人茨城県共同募金会 令和6年能登半島地震義援金

【留意事項】

●義援金は特定の被災県を指定することはできません。
●義援金の配分は、被災地それぞれの関係機関で構成される義援金配分委員会において決定し、被災者に配分されます。

◆「社協通信つくば」はホームページからもご覧になれます。また、目の不自由な方のために音訳版は「つくば市朗読ボランティア けやきの会」、点字版は「並木点訳の会」のご協力を得て作成しています。ご希望の方は、事務局までご連絡ください。

◆この広報紙は市民の皆様から寄せられた社協会費、共同募金の配分金により発行しています。この印刷物は再生紙を使用しています。

募集 令和6年度 社協会員

社協の活動は、皆様からお預かりする会費によって支えられています。今年度も、7月に各区会を通して募集を行います。皆で支え合う安心のまちづくりを実現するために、ご協力をお願いいたします。

<会員の種類・会費（年額）>

一般会員	500円
特別会員	個別会員3,000円以上・団体会員10,000円以上
賛助会員	個別会員1,000円以上・団体会員10,000円以上

会費の納入は、オンライン決済がご利用いただけます。
詳細は、ホームページをご覧ください。

つくば市社協 会費

検索



【問合せ】総務財務係 TEL 029-879-5500

募集 まつりつくば2024「ふれあい広場」 出店者（参加者）

【開催日】令和6年8月24日（土）・25日（日）
12:00～19:00

【場 所】中央公園（吾妻 2-7-5）

【内 容】福祉バザー、模擬店や活動紹介、ミニコンサート等

【対 象】市内福祉施設・団体等

【参加費】テント等借用のための負担金あり

【申込み】5/21（火）～ 6/11（火）に申込書等*をつくば市社協へ提出（先着順・両日参加団体を優先）
※5/20（月）以降につくば市社協ホームページに掲載

【その他】・初めて参加する団体は、申込書提出前に電話でご連絡ください。

・まつりつくば 2024 大会本部やふれあい広場部会の判断により、開催内容等を変更する場合があります。

【問合せ】地域福祉係 TEL 029-879-5500

案内 高齢者・障害者のためのパソコン相談

初歩的な操作についてパソコンボランティアが相談に応じます。これまで開催していた「大穂会場」に加え、4月から「荳崎会場」も加わりました。

●大穂会場

【日 時】第1・3（土）10:00～12:00 13:00～15:00

【場 所】ボランティアセンター会議室
つくば市筑穂 1-10-4 大穂庁舎 2 階

●荳崎会場

【日 時】毎月1回（水）10:00～12:00 13:00～15:00
※都合により変更あり

【場 所】荳崎交流センター2 階研修室 つくば市小荳 318

【相談員】つくばパソコンボランティア

【申込み】不要（相談開催日に直接会場にお越しください）

※詳しい年間予定は、ホームページをご覧ください。

つくば市社協 新着情報

検索

【問合せ】ボランティアセンター TEL 029-879-5898

ささえあい・つくば



地域の皆様とともに支えあい活動や地域づくりをすすめるための情報紙「ささえあい・つくば」です。「ささえあい・つくば」では、「人と人との支えあい」の活動や生活支援コーディネーターの活動内容を皆様に紹介し、支えあいの文化を未来へ紡いでいきたいと思います。

社協とボランティアが協働で行っている居場所づくりを紹介します!!



●知的障害者スポーツレクリエーション「みんなで DO! スポーツ」

知的障害のある方々がスポーツやレクリエーションを通して楽しく交流ができる活動の場として、平成17年から実施しています。開催当初より筑波大学の皆さんに企画から参加いただいております。現在は知的障害者スポーツ支援「スポーティア」の皆さんが中心となり活動を行っています。年齢も近く、友達のように、冗談を言って笑ったり、励ましたり応援したり、笑顔と笑い声にあふれる活動です。最近は、高校生や社会人の方などもボランティアとして参加してくれています。今後も参加者の皆さんが余暇を満喫できるような居場所づくりを目指していきます。

開 催：毎月第2日曜日 10:00～12:00
(季節やイベントにより変更する場合があります)
場 所：大穂体育館（つくば市筑穂1-10-4）
対 象：市内在住の知的障害がある中学生～30歳位
※参加方法等、詳細は下記問合せ先までご連絡ください。



▲チーム分けを行いルール説明



▲ボッチャをしている様子

●おもちゃライブラリー

障害がある子もいない子も、子どもたちがおもちゃを通じて自由に遊び、子育て中の親同士が情報交換や交流ができる場として平成元年から実施しています。平成16年からは、おもちゃドクターによるおもちゃの修理が行われるようになり、壊れたおもちゃも修理して大切に使うことも伝えています。事業開始から約35年間ボランティアの協力のもとに開催され続け、地域子ども達に長く親しまれてきました。今後も子ども達に寄り添った居場所づくりを行っていきます。

開 催：毎月第2金曜日 10:00～12:00/13:00～16:00
※おもちゃ病院 15:30受付終了
毎月第4土曜日 10:00～12:00
場 所：老人福祉センターとよさと（つくば市遠東639）
内 容：遊び場、おもちゃ・絵本の貸し出し、おもちゃの修理
※年間予定表など活動詳細につきましては、社協ホームページをご覧ください。



▲遊び場の様子



▲会場入口の様子

社協では、皆さんが安心して参加できるような居場所づくりに取り組んでいます。誰かにとって大切な居場所の提供を今後も継続していければと思っています。

今後も事業を継続していくためには、多くのボランティアの協力が必要です。事業に興味がある方、時間に余裕のある方など、ボランティアへのご参加をお待ちしています。

★連絡・問合せ先

つくば市社会福祉協議会 中央支所（つくば市遠東639）
☎029-847-0231 ✉ tiki@tsukuba-swc.or.jp

荃崎圏域活動テーマ

あなたの力 あなたの心 支えあう街 くきざき



荃崎圏域だより

宝陽台地区で防災訓練が行われました

3月10日に宝陽台地区で自主防災隊による防災訓練が行われました。

地区として避難訓練を行うことは初めてであり、震度6強の地震発生を想定し、避難や地区住民の安否確認などが行われました。災害発生後の安否確認では、玄関先などに黄色いタオルをかけ、班長さんが地区住民の無事を確認しに見回りました。消火訓練では、バケツリレーの他につくば市南消防署荃崎分署から、消火栓の確認や消火器の使い方などの講話もありました。当日は住民の70%以上の安否確認ができたとのことで、今後は100%に近づけられるよう努めていきたいと話がありました。



▲防災訓練のお知らせ



▲バケツリレーの様子



▲災害対策本部運営の様子

荃崎地区シルバークラブ連合会の活動を紹介します



▲ホールインワンゲームでも豪華景品が!?

シルバークラブ連合会では、11月28日に荃崎運動公園にてグラウンドゴルフ大会を行い、快晴の空の下で皆さん優勝を目指して真剣にプレイしていました。他にも、ミニゲームとしてホールインワンゲームがあり、皆さん楽しく参加されておりました。

スポーツ大会以外の大きなイベントとしては3月6日に市民ホールくきざきにて芸能発表会が行われました。シルバークラブの皆さんが運営や司会を担っており、全員で協力して作り上げていくイベントとなっています。のど自慢や合唱、民謡、詩吟、舞踊、唄三線、弾き語りなど、発表内容は多岐にわたり、日々の練習の成果を発揮されていました。発表者も含めて延べ200名以上の方の参加があり、多くの方と文化的な交流を図ることができました。



▲皆さん大舞台上で緊張しながらも見事な発表をされていました



シルバークラブ活動に興味がある、参加してみたいという方は下記コーディネーターまでお気軽にご連絡ください。

コーディネーターのつぶやき

荃崎老人福祉センターの桜が満開でとてもきれいで、地域の方もよく写真を撮りにこられていました。私もお花見とまではいきませんが、ふとした時に見る桜に癒されておりました。季節が変わるのはあっという間ではありますが、私は今年度も引き続き荃崎圏域を担当させていただくこととなりました。より一層精進していきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

荃崎圏域担当
生活支援コーディネーター 小倉

〒300-1273 つくば市下岩崎2068 (荃崎老人福祉センター隣)
TEL:029-876-4552 / FAX:029-876-2842
Mail:tiki@tsukuba-swc.or.jp