

シニア世代の生きがい発見情報誌

tsukubane

2024-2025  
年度版

# ツクバネ!

無料

ご自由にお持ち帰りください

## つくば市のシニア世代の 生きがい発見を応援

生きがい

やりがい

働く喜び

健康体操教室

シニア就労相談窓口

ボランティア活動

地域のサークル

など紹介



# 天然温泉付リゾート型シニアレジデンス

Sunshine Tsukuba Resort



ラウンジで過ごす優雅なひととき



■一般居室  
■介護居室  
全50室

24時間看護職員常駐の安心体制

介護支援専門員・生活相談員が在籍



自家源泉の天然温泉



フィットネスルームで健康維持



四季を感じる広大な庭園

◆◆◆ いつまでも健康でゆとりのある暮らし ◆◆◆  
介護付有料老人ホーム

お問い合わせ／資料請求

## サンシャインつくばリゾート

☎ 0120-701-305

つくば市手代木1932(つくば保健所前)

美しい四季折々の草花に囲まれ心やすらぐ豊かな暮らし



敷地内にクリニック隣接

大きな庭園と遊歩道整備

介護付有料老人ホーム

サンシャイン・ヴィラつくば倶楽夢 つくば市谷田部6107-2

☎029-875-5151

「健康」と「やすらぎ」に満ちた夢のある暮らし



医療機関と充実した連携

理学療法士による機能訓練

介護付有料老人ホーム

サンシャイン・ヴィラ守谷倶楽夢 守谷市松並1879-13

☎0297-48-8181

ご自身のライフスタイルに合わせた暮らし



敷金0円 礼金0円 入居金0円

ドラッグストア併設

サービス付き高齢者向け住宅

サンシャイン・コンフォートつくば つくば市台町2-3-10

☎029-875-5656

専門職による充実した機能訓練で在宅復帰を目指します



自然光が注ぎ込む明るい館内

医師と専門職による機能訓練

介護老人保健施設

プレミール元気館

つくば市谷田部6107-1

☎029-838-1919

医師による医学的管理の下、リハビリテーションを提供します



自然と調和した温もりある空間

医師と専門職による機能訓練

介護老人保健施設

プレミール元気館 筑西

筑西市古郡554-3

☎0296-57-7000

完全個室でプライバシーを守り家庭的な環境



平屋造りの家庭的な空間

緑に囲まれた苑庭で外気浴

認知症対応型共同生活介護

グループホーム筑水苑

つくば市谷田部6107-1

☎029-839-5558

内科・循環器内科・整形外科・消化器内科

サンシャイン・クリニック

つくば市谷田部6107-14 ☎029-839-3333

地域密着型通所介護

サンシャイン・デイサービスセンター

つくば市谷田部6107-14 ☎029-838-5900

みなみつくば会

居宅介護支援事業所

つくば市谷田部6107-1 ☎029-836-6617



今川医療福祉グループ

安心・安全・快適な暮らしをお届けします  
医療法人社団 みなみつくば会

## 健康

元気はつらつ・いきいき・アクティブ運動教室／運動活動グループ	3
シルバーリハビリ出前体操教室／健康体操教室	4
つくばウォークの日／地域リハビリテーション活動支援事業「おうちdeリハ」	5
いばらきヘルスケアポイント事業「元気アップ!りいばらき」	7

p3

## 就労

産業雇用安定センター	9
ハローワーク土浦 生涯現役支援窓口	10
つくば市シルバー人材センター	11

p9

## ボランティア

<b>環境整備に携わりたい</b>	
花と緑の市民参加事業／アダプト・ア・ロード／アダプト・ア・パーク	13
茨城県まちの違反広告物追放推進制度／環境美化ボランティア	14
<b>子ども・青少年の支援に携わりたい</b>	
おもちゃライブラリー	15
つくば未来塾事業	16
つくば市青少年相談員連絡協議会／青少年を育てるつくば市民の会	17
<b>一人で気軽に始めてみたい</b>	
ジョギングパトロール／つくばさわやかサービス	19
図書館ボランティア／つくば市介護支援ボランティア制度(げんき応援ポイント)	20
<b>スキルを活かして活動したい</b>	
OB人材活動支援事業／茨城元気シニアバンク／生涯学習指導者情報提供事業	21
統計調査員	23
つくば市国際交流協会ボランティア／福祉有償運送	24
つくばボランティアセンター	25

p13

## 交流

シルバークラブ	27～29
高齢者いきいきサロン	31
ふれあいサロン	32～37
高齢者憩いの広場	38～39
オレンジカフェ(認知症カフェ)	40
傾聴ボランティア事業「おうちde交流」	41

p27

## その他

生活支援体制整備事業／地域見守りネットワーク	42
悪質商法に注意	43

p41

## お役立ち情報

高齢者憩いの広場運営補助事業／空家等を活用した地域交流拠点づくり支援補助金	44
周辺コミュニティへの支援に関する補助金／アイラブつくばまちづくり補助金	44
自主防災活動支援補助金／つくば市地域まちづくり支援事業	44
地域交流センター／老人福祉センター	45
スポーツ施設使用料の減免／交流センターの使用料の免除／シニア割	45
高齢者タクシー運賃助成事業／市民活動に関する相談	46
労働者協同組合に関する相談／市民活動団体の情報の収集及び提供	46
ボランティアセンター	46

p44

## コラム

あの人に聞きたい! 人生100年時代を生きる	47
------------------------	----

健康

就労

ボランティア

交流

その他

お役立ち情報



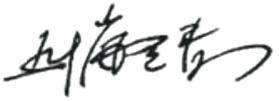
## 発刊にあたって

この度、高齢者の皆様が住み慣れた地域で生きがいをもって暮らせるように、健康教室やボランティア、地域での交流活動、就労関連情報をまとめた「シニア世代の生きがい発見情報誌 ツクバネ! 2024-2025年度版」が完成しました。

2022年度に創刊し、高齢者の皆様や地域活動団体、各機関などから大きな反響があったため、情報を更新し、第2号の刊行に至れたことをうれしく思います。

昨年5月に感染症対策は一つの区切りを迎えましたが、私たちはこの経験で、顔と顔の見える場で生まれる「つながり」の重要性を改めて認識させられました。本誌では、高齢者の皆様を対象とした様々な活動や交流の場を特集した記事を掲載しています。ぜひご覧いただき、新たな活動の場を見つけ、毎日を生きがいに溢れたものにしていただければと願っています。

最後になりましたが、この冊子は、つくば市と株式会社ふるさと通信社との協働事業として作成し、発行するための費用は広告の掲載によってまかなわれています。事業の趣旨に賛同し、広告掲載や冊子の設置にご協力いただいた事業者の皆様、写真撮影や情報提供にご協力いただいた皆様、ご協力いただいた全ての皆様に厚く御礼申し上げます。

つくば市長 

### 冊子タイトル ツクバネ!について

筑波嶺(つくばね)は常陸国風土記にも記される筑波山の古名です。本誌をお読みいただいたシニア世代の皆さんが、新たな生きがいに向かって飛び出していくための「バネ」のような役割を担いたいという思いも込められています。

