

お役立ち情報

地域づくりの補助金などを使いたい！

名 称	概 要	問合せ先	QRコード
高齢者憩いの広場 運営補助事業	通いの場を開催する団体へ 補助金を交付します 身近な場所を拠点として、高齢者の介護予防や孤立防止、生きがいづくりを目的とした通いの場を週1回以上行う団体に、補助金を交付します。	つくば市 高齢福祉課 ☎029-883-1111 (内線 1231)	
空家等を活用した 地域交流拠点づくり 支援補助金	空家を使った交流拠点へ 補助金を交付します 市内の空家を改修して地域交流拠点（高齢者憩いの広場、地域のたまり場等）として活用する団体に、改修費用の2分の1を補助します。（補助上限50万円）	つくば市 住宅政策課 ☎029-883-1111 (内線 3930)	
周辺コミュニティ への支援に 関する補助金	周辺コミュニティへ 補助金を交付します 周辺コミュニティに認定されると、「つくば市周辺コミュニティへの支援に関する補助金」を活用することができます。 ※3年間を上限。認定には要件があります。	つくば市 周辺市街地振興課 ☎029-883-1111 (内線 3381)	
アイラブつくば まちづくり補助金	公益的な事業を行う団体を支援し、 補助金を交付します 市民と行政がそれぞれの特性を生かしながら知恵・労力・資金を出し合い、個性豊かで活力あるまちづくりに自主的に取り組む活動を応援する補助制度です。	つくば市 市民協働課 ☎029-883-1111 (内線 5252)	
自主防災活動 支援補助金	自主防災活動に対して補助金を交付します ◆資機材等補助金 土のうや発電機、防災倉庫等の資機材や、災害用井戸を整備する際の経費 ◆運営支援等補助金 防災訓練や啓発活動等を実施するための経費 ◆防災士資格取得支援補助金 防災士資格を取得する経費	つくば市 危機管理課 ☎029-883-1111 (内線 2532)	
つくば市 地域まちづくり 支援事業	地域まちづくり活動の 段階に応じた支援を行います 地域がより良くなるために行う活動を支援しています。5人以上でグループに登録でき、専門アドバイザーの派遣やまちづくり見学会など、学習の機会や情報提供が受けられます。	つくば市 都市計画課 ☎029-883-1111 (内線 3260～3262)	

地域(区会)での
自主防災活動に
ぜひ御活用ください。

活動できる場所を知りたい!

名 称	概 要	問合せ先	QRコード
地域交流センター	市内16カ所の交流センターが 利用できます 16カ所の交流センター及び市役所コミュニティ棟の会議室等の利用ができます。要件を満たす団体は、使用料が無料になります。	つくば市 地域支援課 ☎029-883-1111 (内線 5630)	
老人福祉センター	市内3カ所の老人福祉センターが 利用できます 谷田部、桜、荃崎の3カ所の老人福祉センターの会議室等の利用ができます。60歳以上の方の使用料は無料です。	つくば市 高齢福祉課 ☎029-883-1111 (内線 1210)	

お得に活動したい!

名 称	概 要	問合せ先	QRコード
スポーツ施設の 使用料の減免	スポーツ施設の使用料が 無料になる場合があります つくば市在住の65歳以上の方々と構成された団体で、スポーツ施設を使用する場合、使用料が免除されます。つくばウェルネスパーク、みどりのプールを使用する場合はシニア使用料となります。 ※その他の条件はお問合せください	つくば市 スポーツ施設課 公園・施設課 ☎029-883-1111 (スポーツ:内線 5922) (公 園:内線 3446)	
交流センターの 使用料の免除	交流センター使用料が 無料になる場合があります 団体の構成員のうち、市内に居住する者が50%以上おり、かつ65歳以上のものが50%以上いる団体は、使用料が免除されます。 ※その他の条件はお問合せください	つくば市 地域支援課 ☎029-883-1111 (内線 5630)	
文化芸術振興事業の チケット費用助成 (シニア割)	文化芸術振興事業のチケットの 一部を助成します 満70歳以上となる高齢者を対象に、カピオ・ノバホールで行う公演で、対象年度内にチケットが発売される、つくば文化振興財団が指定する公演の費用の一部を助成します。	【事業内容・対象者条件】 つくば市高齢福祉課 ☎029-883-1111 (内線1211) 【チケットの購入・対象公演・申込方法等】 つくば文化振興財団 ☎029-856-7007	

名 称	概 要	問合せ先	QRコード
高齢者 タクシー運賃 助成事業	タクシー運賃の一部を助成します 外出するときに利用するタクシー運賃の一部を助成します。助成券は、取扱事業所で利用できます。さまざまな場所のお出かけにご活用ください。 ※助成券の事前申請が必要です。また、対象者の要件があります。	つくば市 高齢福祉課 ☎029-883-1111 (内線 1211)	

地域活動の相談・情報収集をしたい!

名 称	概 要	問合せ先	QRコード
市民活動に 関する相談	市民活動に関する相談を受けます 市内ボランティアなど社会貢献活動等を行っている、あるいは、これから始めようとする団体・個人の方を支援するため、月1回(外部委託による)相談窓口を開設しています。相談料は無料です。	つくば市 市民協働課 ☎029-883-1111 (内線 5251)	
労働者協同組合に 関する相談	労働者協同組合に関する 相談を受けます 労働者協同組合を行っている、あるいは、これから始めようとする団体・個人の方を支援するため、定期的に相談窓口(外部委託による)を開設しています。相談は無料です。労働者協同組合を行っている、あるいは、これから始めようとする団体・個人の方はぜひご相談ください。	つくば市 市民協働課 ☎029-883-1111 (内線 5251)	
市民活動団体の 情報の収集 及び提供	市民活動団体の 情報の収集及び提供 市内の特定非営利活動の支援とともに、ボランティアを希望する市民と団体のマッチング等に役立てることを目的として、市民活動団体の情報の収集及び提供を行っています。社会貢献活動に興味はある方はぜひご利用ください。	つくば市民センター ☎029-855-1171	
ボランティア センター	ボランティア活動につながる支援 これからボランティアを始めたい、始めたいけど何をしたらいいかわからない方などを対象に活動紹介や支援を行っています。ボランティア活動に興味のある方はぜひご利用ください。	つくば市社会福祉協議会 ボランティアセンター ☎029-879-5898	



石塚 一夫 氏

つくば市シルバークラブ
連合会会長

シルバークラブでの活動は生きがいに

現役時代は仕事ばかりで、地域とかかわることができませんでした。定年後は地元で恩返しがしたいと思い、平成24年に近所の仲間と一緒にシルバークラブを立ち上げました。シルバークラブではグラウンドゴルフや俳句等の活動のほか、友愛訪問や高齢者への声掛けや見守りなど、孤立化を防ぐ活動もしています。さらに仕事で培った知識をみんなで共有し、良い活動ができるよう日々努力をしています。また、令和5年度にシルバークラブ連合会の会長に就任したことで市役所での会議等に出席する機会も増え、時間が足りないくらい充実しています。

元気で、仲良く、そして楽しく！

大切なのは「元気で、仲良く、そして楽しく」。現在の目標は、シルバークラブ会員を増やすことです。これから輝くシルバー世代のみなさん！ぜひ楽しんで活動しましょう！

あの人に聞きたい！

人生100年時代を生きる

心身の力の蓄えを保ちましょう

元気で自立した生活が続けるためには、どうすれば良いのでしょうか？持病の治療も大事ですが、病気や怪我に耐え回復させる心身の力を蓄えておくことが重要です。蓄えが減った状態を「フレイル」といい、筋力が衰え移動しづらい、疲れやすい、外出が億劫、人付き合いが減るといった形で現れてきます。

月一回の活動参加で違いが出ます

仕事、ボランティア、地域活動、学習会、特技の指導、趣味、スポーツ。これらの活動に月一回以上参加することが「フレイル」¹⁾と要介護状態²⁾の防止に役立つことが研究で示されています。これらの活動が活発だと、その地域に住む活動に参加していない人の「フレイル」まで予防されるという分析結果まであります。³⁾

本冊子に掲載された活動の場は、私たち、そして地域の健康を守る貴重な財産です。活動の種類がさらに増え、より多くの方が参加くださることを願っています。迷ったらまずは参加してみてください。日常生活がきっと少し変わって見えてくるはずです。



黒田 直明 氏

つくば市保健部顧問

国立精神・神経医療研究センター
(精神科医・公衆衛生学修士)

1) 日本公衆衛生雑誌 2023; 70(9): 529-543. 活動に参加していると(参加していない人を1として)フレイルになりやすさが0.8-0.9くらいに下がる。複数種類の活動に参加するとさらに下がる

2) PLoS ONE 2014; 9(6): e99638

3) J Epidemiol Community Health 2022;76:182-189





桜地区シルバークラブ連合会の皆様
(カーレット大会にて)



いきいきサロンに参加された皆様
(たまきと真知子のみんなで歌おう)



「身体にやさしいヨガ体験講座」に参加された皆様



クロチェットの皆様



憩いの広場「桜の園」の皆様

「ツクバネー！2024-2025年度版」の制作にあたり
ご協力いただきました各団体の皆様ありがとうございました。



茎崎FDCカトレア会の皆様



いきいきサロンに参加された皆様
(フラダンス)



つくば絆の皆様



シルバー人材センターの皆様



シルバー人材センターの皆様
「子育て支援ルームきずな」



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



全50室 ■一般居室
■介護居室

天然温泉付リゾート型 シニアレジデンス

24時間看護職員が常駐の安心体制

介護支援専門員・生活相談員が在籍

自家源泉の天然温泉



▲広々とした大浴場
▲露天風呂



ラウンジで優雅なひととき



四季を感じる広大な庭園



居室の一例・全5タイプ

利用料金のご案内

	Aタイプ	Bタイプ	Cタイプ	Dタイプ	Eタイプ
入居一時金	2,800万円～	3,500万円～	4,500万円	4,800万円	5,000万円
月額利用料 【内訳】	225,000円 (税込247,500円) 管理費 90,000円 食費 75,000円 上乗せ介護費用 60,000円	225,000円 (税込247,500円) 管理費 90,000円 食費 75,000円 上乗せ介護費用 60,000円	250,000円 (税込275,000円) 管理費 115,000円 食費 75,000円 上乗せ介護費用 60,000円	260,000円 (税込286,000円) 管理費 125,000円 食費 75,000円 上乗せ介護費用 60,000円	270,000円 (税込297,000円) 管理費 135,000円 食費 75,000円 上乗せ介護費用 60,000円

快適で過ごしやすいお部屋と、
充実した医療設備・管理体制を整えています。
入居者様に健康的で穏やかな毎日
をお過ごいただくための介護付レジデンスです。
全室南向き、バルコニー付。
どのお部屋も陽当たりが良く、とても快適です。



◆◆◆ 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

サンシャインつくばリゾート

入居に関するお問い合わせ・資料請求

☎ 0120-701-305

つくば市手代木1932(つくば保健所前)



身寄りのない方 頼れる親族や家族の いない方 **必見!**

入院中のサポート

様々な諸手続き

身元保証

金銭管理・財産管理

葬儀・納骨に関して

でお悩みの方

しんらいの会に ご相談ください

支援例) 病院や施設・住宅に入院・入所する際の身元保証人となります。

入院中などご自身で支払いや振込ができない時、代わりに手続きをいたします。

入院中のお買い物、洗たく、家の片付けなどご要望に応じて対応いたします。

行政への申請や保険金の請求など様々な諸手続きのサポートをいたします。

『しんらいの会』がNHK「クローズアップ現代」に取り上げられました。

2024年7月10日放送

WEB
特集

「努力だけではどうにもできない…」誰に託す? 人生の重大局面

NHKニュースWEBから記事として配信中(右記QRより) ▶▶▶



会員様
には

- 緊急時でも駆けつけます
(24 時間 365 日対応)
- 身元保証人を引き受けます
- 弁護士に協力いただきます
※いただいた個人情報は厳守します

一般社団法人 しんらいの会

tel.029-875-4443

受付時間: 月曜日~金曜日 9:00~17:00



パンフレットをご希望の方は右記までご連絡ください

〒300-0812 土浦市下高津一丁目19番39号 (法務局すぐそば)