

シニア世代の生きがい発見情報誌

tsukubane

ツクバネ!

2022年度版

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

健康体操教室

シニア就労相談窓口

ボランティア活動

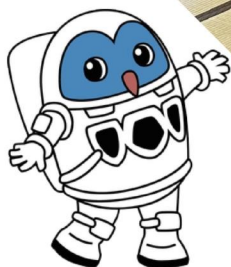
地域のサークル

など紹介

生きがい

やりがい

働く喜び



フックン船長



監修：つくば市

発行：株式会社ふるさと通信社

〒300-0873 茨城県土浦市荒川沖5-44-101

☎029-886-9790

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

専属の理学療法士による機能訓練



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
作業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
プレミエール元気館 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
プレミエール元気館 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

目次

つくばネ! 2022年度版

健康

元気はつらつ・いきいき・アクティブ運動教室	3
シルバーリハビリ出前体操教室	4
健康体操教室	5
つくばウォークの日	7
おうちdeリハ	9

p3

就労

産業雇用安定センター	11
ハローワーク土浦 生涯現役支援窓口	13
つくば市シルバー人材センター	14~15

p11

ボランティア

地域づくりに携わりたい

高齢者憩いの広場運営補助事業	17
ウェルカムフラワーCityつくば	18
アダプト・ア・ロード	19
空き家等を活用した地域交流拠点づくり支援補助金	21
生活支援体制整備事業	22
茨城県まちの違反広告物追放推進制度	23

p17

一人で気軽に始めてみたい

つくばさわやかサービス	25
図書館ボランティア	26

スキルを活かして活動したい

つくば市国際交流協会ボランティア	27
OB人材活動支援事業	28
おもちゃライブラリー	29
統計調査員	30
茨城元気シニアバンク	31
福祉有償運送ドライバー	32

とりあえず何かを始めてみたい時は

ボランティアセンターにご相談ください	33
--------------------	----

交流

シルバークラブ	35~37
高齢者いきいきサロン	38
地域見守りネットワーク	39
ふれあいサロン	40~45

p35

その他

悪質商法に注意	46
---------	----

p46

本誌のQRコードはアクセス解析のためにCookieを使用しています。アクセス解析は匿名で収集されており、個人を特定するものではありません。この機能はCookieを無効化することで、Cookieを用いた収集を拒否することができますので、お使いのデバイスのブラウザの設定をご確認ください。

健康

就労

ボランティア

交流

その他



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し続けられるように、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!」を刊行することとなりました。

つくば市が目指す「ともに創る」まちづくりには、人生の先輩である皆様のお力が必要不可欠です。ぜひ、お目を通していただき、新たな活動の場を見つけ、毎日を生きがいに溢れたものとするにつなげていただければと願っています。

いまだ新型コロナウイルス感染症への対応が続いています。どうぞ、感染には気をつけながらも、この冊子を活用し、いきいきとお過ごしいただきたいと思います。

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 五十嵐 立青

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。

