



つくば市社協キャラクター  
♥つくちゃん♥

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



▲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!



▲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 荃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「荃崎会場」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

#### ●荃崎会場

【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】 荃崎交流センター2階研修室 つくば市小荃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ひます。

## 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、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

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らっしゃいましたが、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