



つくば市社協キャラクター
♥つくちゃん♥

社協通信

つくば

2023 11月号 No.117

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

募金をすると

produced by 筑波技術大学

つくばオリジナルグッズがもらえる!



▲オリジナルグッズは街頭募金でも大人気!
(10月1日@山新グランステージつくば)



▲グッズはすべて筑波技術大生による手作り

1回100円でガチャガチャを回すと、赤い羽根募金に関係するグッズがもらえるだけでなく、全額が赤い羽根募金に寄付される「カプセルトイ募金」。今年度は、募金グッズを筑波技術大学(産業技術学部総合デザイン学科)の学生たちに制作していただきました。

赤い羽根共同募金のキャラクター「赤羽根家」や、つくば市社協のマスコットキャラクター「つくちゃん」のオリジナルキーホルダーやストラップなど、グッズは全部で24種類。ガチャガチャはつくば市社協の本部窓口(大穂庁舎)に設置しているほか、社協が実施するイベントにも登場します。

誰も持っていないつくばオリジナルの募金グッズが盛りだくさん。今年も楽しみながら募金をしてみませんか?



▲キーホルダーやストラップ、缶バッジなど募金グッズは全部で24種類
何が当たるかは、募金をした後のお楽しみ♪

赤い羽根カプセルトイ募金



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す

令和5年7月1日～令和5年10月15日 (順不同・敬称略)

豊里町ボランティア団体 ジャがいも	141,444 円
台町芝刈会	68,055 円
坂本 顕	7,002 円
茨城県立荖崎高等学校 生徒会	6,859 円
匿名 2 件	10,000 円

●社協では、年間を通じて寄付を受け付けています。
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(オンライン決済)を随時受け付けています。手続きはインターネット上からとなりますので、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

【問合せ】法人運営室 TEL 029-879-5500



報告 竹園高校JRC部から車いすが寄贈!

この度、茨城県立竹園高等学校JRC部から車いす1台を寄贈していただきました。

竹園高校JRC部は、社会貢献活動として実施している古紙回収の収益金で、毎年つくば市社協に車いすを寄贈しています。今年で通算15台目の寄贈となりました。

寄贈いただいた車いすは、一時的に車いすを必要とされる方に対する貸出用として活用させていただきます。



「収集ボランティア」を始めてみませんか!?

「収集ボランティア」は、自分のペースで、一人でも始められるボランティア活動です。また、学校や職場で気軽に取り組むことができるのも、収集活動ならではの!これを機に、新たなボランティア活動を始めてみるのはいかがでしょうか?

つくば市社協でお預かりしているもの

●切手 (使用済み・未使用)

<収集の仕方>

- (1) 切手の周囲5～10mmの余白を残し、台紙ごと切り取る。または、消印ごと(丸形消印のみ)切り取る。
- (2) 以下の①～④に分類する。
 - ①台紙付き切手
 - ②台紙なし切手(はがれてしまったもの)
 - ③外国切手
 - ④未使用切手



注意

切り取る際は、切手の縁のギザギザを残すように切り取ってください。ギザギザが切れているもの、破れているものは処分の対象となってしまいます。



●磁気カード (使用済み・未使用)

<収集の仕方>

カードの種類ごとに使用済み・未使用に分類する。

集めている磁気カード (主なもの)

テレホンカード、QUOカード、オレンジカード、図書カード※ など
※裏面にQRコードが記載されている図書カードNEXTは対象外



注意

折れ曲がったカードや汚れているカードは、収集の対象となりません。

インターネット上では、他の社会福祉協議会や民間団体等が案内する収集活動の情報が数多く掲載されています。興味・関心のある方は、まずは探すことから始めてみてください。

収集ボランティア活動

【問合せ】

ボランティアセンター TEL 029-879-5898

案内 各種「悩みごと相談」をご利用ください

暮らしの中での様々な困りごとに対し、面接による相談を実施しています。相談はすべて無料です。事前予約が必要となる相談もありますので、まずはお問い合わせください。

相談場所：つくば市社会福祉協議会 本部
(筑穂1-10-4 大穂庁舎内)

<予約制の相談>

弁護士による相談

金銭貸借や離婚等の日常生活における法律上の問題

【日 時】毎月第2・3・4(木) 14:00～16:00

【相談員】弁護士

【TEL】法人運営室 029-879-5500

司法書士による相談

遺言や相続、成年後見制度等に関すること

【日 時】毎月第3(水) 14:00～16:00

【相談員】司法書士

【TEL】法人運営室 029-879-5500

子育て・子どもの悩み相談

不登校や引きこもり、子どもとの関わり等に関すること

【日 時】毎月第1・3(金) 13:00～14:30、14:40～16:10

【相談員】臨床心理士

【TEL】ファミリーサポートセンター 029-879-5504

<予約不要の相談>

高齢者・障害者のためのパソコン相談

パソコン操作やインターネット接続等のパソコンに関すること

【日 時】毎月第1・3(土) 10:00～12:00、13:00～15:00

【相談員】つくばパソコンボランティア

【問合せ】ボランティアセンター 029-879-5898

◆「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)」、点訳版は「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。

ささえあい・つくば

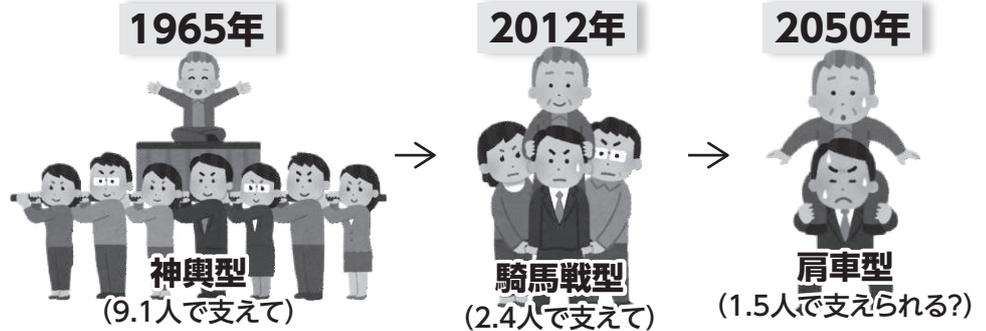


どうして「生活支援体制整備事業」が生まれたのか！

少子高齢化により社会保障財政を支える仕組みに危険信号

皆さんもご存じの通り、少子高齢化が進み高齢者を支える若者の負担が増えています。

以前は、一人の高齢者を複数で支えていましたが、30～40年後には一人で一人を支える時代が来るといわれています。



お金もかかるし、人手がない

病気になって身体が不自由になっても、介護保険のサービスを使えば大丈夫！と安心している方も多いと思いますが、高齢化とともに介護を必要とする人が増え、財源の不足や人材不足によってどの世代にとっても良くない事態が起きてしまいます！

高齢者世代は・・・



- 高い保険料を払うだけでサービスは使えない
- 使いたいサービスを使いたい時に使えない

若い世代は・・・



- 保険料の負担増
- 家族の介護等のために仕事を続けられない

平成27年に介護保険法改正で創設されたのが「生活支援体制整備事業」です

年をとっても誰もが安心して地域で暮らし続けられるよう

「支えあいの地域づくり」を行っています

皆さんで考えて備えていきたいこと



健康寿命をのばす！

いつまでも元気に暮らせるよう健康増進に努めましょう。元気なお年寄りも支え手としても活躍できます！



お互いさまの活動を増やす！

日常のちょっとした困りごとを地域で協力し合える助け合いの仕組みづくりが必要です。

地域に「顔見知り」が増え、「お互い様」の気持ちを持ち合うことで困ったことが起きたり、災害等の時にも心強い！

生活支援コーディネーターがサポートします！



大穂圏域
大塚(おおつか)



豊里圏域
長岡(ながおか)



谷田部西圏域
堤(つつみ)



谷田部東圏域
荻生(おぎゅう)



桜圏域
宮川(みやかわ)



筑波圏域
難波(なんば)



荃崎圏域
小倉(おくら)

地域の皆さんと一緒に悩み、考え、話し合い、地域活動を支援する役割として「生活支援コーディネーター」が7圏域に配置されています。お気軽にご連絡いただき、皆さんの声を聞かせてください。

みんなの親切 地域愛 絆深まるまち 筑波

筑波圏域だより

受け継がれる歴史と温かい心

神郡にある「普門寺」は季節によって咲く花や木々の色づきによって姿を変え、訪れる方々を温かく迎えてくれる歴史あるお寺です。

7月末の暑い日の夕方、入口の「普門寺」と書かれた石碑のすぐ後ろにある戦没者慰霊碑をお掃除する「神郡シルバークラブ」の皆さんの姿がありました。お互いに声を掛け合って手際よく草をとったり、掃き掃除をしたり、あっという間の連携プレーで7袋のゴミ袋がいっぱいになりました。長い年月、慰霊碑を守ってきた遺族会の方も歳を重ね「できる人が引き継いで守れたら」との思いから定期的にお掃除をされています。歴史とともに温かな心が受け継がれ、改めて地域の絆や思いを感じました。



「ふれあい相談員」をご存じですか!?

誰かがたまに家を訪ねて来ておしゃべりをしたり、思いがけず声をかけられたり、ちょっとした立ち話で元気が出たり、ホッとしたり、楽しい気持ちになることはないですか? 必要以上の心配や干渉されるのは嫌だけど、たまに自分のことを気にかけてくれている人が声をかけてくれるというのは心強さや安心感にもつながるものです。

筑波地区では20名の「ふれあい相談員」の方が地域の見守り活動の推進役として、希望されたご家庭の訪問や声掛けをさせていただいています。たわいのないおしゃべりや健康情報の交換、困りごとがある時は必要な窓口におつなぎする等の活動を行っています。また、3か月に1度はごみ袋とお知らせ情報（詐欺被害注意、健康づくり情報等）のお届けもしています。地域で「ふれあい相談員」を見かけたら、お気軽にお声掛けください。

「ふれあい相談員」の訪問をご希望される方、体調等の不安な家族をご心配されている方は、お気軽に社会福祉協議会（TEL 029-879-5500）にご連絡ください。

【対象】

- ・一人で生活されている方
- ・高齢の方のみのご家庭
- ・体調等に不安がある方
- ・日中いつも一人で過ごしている方等

●筑波地区のふれあい相談員をご紹介します（令和5年10月1日現在）

担当地域	相談員名	担当地域	相談員名	担当地域	相談員名
上田中	小野村みゆき	北条新田	福嶋 敬子	山 口	杉山 吉男
小田東部	宮本 一枝	小田中部	青木 道夫	北太田	澤邊 孝子
大 形	桜井 勝夫	下大島	平田 こと	東作谷	宮島 悦子
西作谷	山中美江子	南作谷	酒寄千鶴子	下作谷	岡野美智子
上大島	東旭 清子	上作谷	宮本 純一	明 石	稲川 幸江
平 沢	結束美代子	下田中	菊地 利夫	山 木	中原 修司
寺 具	鈴木 房二	大 形	中山 克巳		

(順不同・敬称略)

※「ふれあい相談員」は地域からの推薦を受け、見守り活動の推進役としてつくば市社会福祉協議会が委嘱し活動いただいています。

コーディネーターのつぶやき

食欲の秋といいますが、柿や栗が美味しい季節となりました。

柿は、小さな頃は苦手な果物で好んで口にすることはありませんでしたが、年を重ねるごとに美味しさが分かるようになり、今では店頭と並ぶのが待ち遠しく感じるほどの好物となっています。いつから「好き」に変わったのかを考えても思い出せないのですが、皆さんにも知らず知らずのうちに苦手から大好きに変わったものはありませんか・・・!?



<4ページ担当者>

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