



社協だより

No.130

Let's go つくばみらい

ふれあいネットワーク

つくばみらい市社会福祉協議会

きらくやまイルミネーション 2021



11月30日(火)より、きらくやまふれあいの丘を約5万球の電球でライトアップします。幻想的にライトアップされたきらくやまのイルミネーションをぜひご覧ください。

期間 令和3年11月30日(火)～
令和4年1月30日(日)

ライトアップ点灯時間 16:30～21:00まで
※毎週月曜日は休館日です。



▲前回のようす①



▲前回のようす②

クリスマスにサンタさんをお家に呼ぼう!!

社協会費・共同募金を財源に行なっています。

楽しいクリスマスの思い出に、サンタさんをご自宅に招いてみませんか？

配達日時 12月24日(金) 17:00～20:30
※配達時間にご自宅に在宅の方に限ります。

費用 無料(プレゼントは各家庭で用意ください)

募集期間 11月24日(水)まで

配達範囲 つくばみらい市内
対象 小学3年生以下のお子さんのいる家庭
※対象児が一人でもいる場合は、4年生以上のお子さまにもお渡しいたします。

申込先 事業係 ☎0297-57-0205



※新型コロナウイルスの状況によっては、中止の可能性もありますので予めご了承ください。

みらい子ども宅食便をお届け!

9月29日に、第2回目の「子ども宅食便」の発送を行いました。この事業は、市民の皆様からの寄付や購入した品物を、詰め合わせセットにし、宅配便で希望する対象世帯へ直接お届けするものです。今回は、お米やレトルト品、缶詰、パスタ、お菓子等を36世帯にお届けしました。



▲活動のようす



▲品物の例

第7回きらくやま新春カラオケ大会出場者募集

～全曲スポットライト付！～

日 時	令和4年1月22日(土) 10:00～16:00 午前・午後の2部制(応募状況によりご希望に添えない場合があります。)	申込方法	下記の申込み先において参加申込書を記入の上、参加費3,000円をお支払いください。 ①きらくやまふれあいの丘 すこやか福祉館及び世代ふれあいの館 ②保健福祉センター内 社協支所 受付時間 9:00～17:00まで きらくやまふれあいの丘のみ土日も受付します。
場 所	きらくやまふれあいの丘 世代ふれあいの館ホール	その他	新型コロナウイルスの状況によっては、中止となる場合があります。
対象者	市内在住の60歳以上の方	問合せ先	世代ふれあいの館 ☎0297-57-1770
募集人数	50名(先着順) 午前の部 20名 午後の部 30名		
参加費	3,000円(1曲2コーラス・参加賞付き)		
募集期間	11月10日(水)～12月7日(火)		

おせち風弁当配達 中学生・高校生ボランティア募集

毎年12月30日に、お一人暮らしの高齢者を対象に、おせち風弁当の配達を行っています。中学生・高校生でボランティア活動に興味のある方、一緒に配達しませんか。

内 容	運転・配達ボランティアの方と同行し、高齢者宅へおせち風弁当の配達	その他	・募集期間終了後、決定通知を送付いたします。 ・事前説明会を12月5日(日)午前10時30分より、きらくやますこやか福祉館で行います。(1時間程度) ・活動にあたり、ボランティア保険に加入します。(保険料は社協にて負担します)
実施日時	12月30日(木) 午前9時から 2～3時間程度	申込先	ボランティア市民活動センター ☎0297-25-2101
配達範囲	市内全域 1地区20～30件程度		
募集人数	市内中学生・高校生 先着16名まで		
募集期間	11月12日(金)まで		

「みらい教室」(学習支援事業)のご案内

社会福祉協議会では、ひとり親家庭の児童等で塾などに通うことのできない児童を対象に、学習する習慣を身につけることや学習意欲の向上を目的として、ボランティアによる学習支援を行っています。

対象者	市内在住の小学4年生～中学3年生		また、月1回教室終了後「みらい食堂」も行っています。現在はお弁当形式によるテイクアウトで実施しています。
日 時	毎月第1・3日曜日 10:00～12:00	申込先	ボランティア市民活動センター ☎0297-25-2101
費用	無料		
その他	参加するには要件があります。場所などの詳細は申込時にご案内します。		

ちょこっと買い物ツアー実施中!!

社協会費・共同募金を財源に行なっています。

社会福祉協議会では、買い物に行くことが困難な方を対象に、生鮮食品や食料品の購入を目的とした『ちょこっと買い物ツアー』を実施しています。ご希望の方は、下記までご連絡ください。

対象者	75歳以上の一人暮らしの方又は高齢者世帯の方(その他利用要件有)		②第2火曜日 10:00～11:30 旧伊奈地区在住の方 カスミ富士見ヶ丘店他
開催日	①第1火曜日 10:00～11:30 みらい平地区及び旧谷和原地区在住の方 ヨークベニマルつくばみらい店他	利用内容	料金は無料 自宅～お店までの送迎 ※複数人での乗合せとなります
		問合せ	ボランティア市民活動センター ☎0297-25-2101

参加者募集 買い物ぶらり旅

社協会費・共同募金を
財源に行なっています。

75歳以上の一人暮らし及び高齢者世帯で買い物に行くことが困難な方（免許証を返納された方、自宅に車がない方など）に、送迎付きの買い物ツアーを開催します。

実施日

① 11月26日（金）10：00～11：30
守谷市 ジョイフル本田・ジャパンミート
（申込期間）11月9日（火）～
11月12日（金）

② 令和4年1月28日（金）10：00～11：30
守谷市 イオンタウン守谷
（申込期間）令和4年1月11日（火）～
令和4年1月14日（金）

参加費 無料（購入品については自己負担）
申込先 ボランティア市民活動センター
☎ 0297-25-2101



在宅療養について考えよう。～最期まで本人の希望を叶えるために～

市受託事業

講演会を実施します！

人生の最期をどのように迎えたいか、家族に医療や介護が必要になったときどこでどのように過ごしたいか考えたことはありませんか。今回は在宅診療を行っている「せせらぎ在宅クリニック」の清水亨医師に、在宅療養について実際の事例に基づきご講義いただきます。今後、在宅療養を考えている方、現在、在宅で療養する家族がいる方も参考になると思います。ご参加お待ちしております。

開催日時 11月27日（土）
13：30～15：00

場所 みらい平市民センター4階会議室
費用 無料
定員 先着40名
申込先 地域包括支援センター
☎ 0297-57-0203

来場されなくてもご自宅等で講演会を視聴できるよう、ZOOMでオンライン配信を行います。

定員 20名
申込方法 下記QRコードを読み取りメールにて申込
申込期間 11月15日（月）まで



※駐車場の台数制限があるため、できるだけ公共交通機関のご利用をお願いいたします。

※新型コロナウイルスの状況によっては変更・中止の可能性あります。

～つくばみらい市在宅医療・介護連携ワーキンググループ～

市受託事業

知っ得!! 在宅医療と介護のまめ知識

訪問リハビリって何？～リハビリは自宅でも受けられるってご存知ですか？～

訪問リハビリとは、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が、身体機能の維持・回復や日常生活を支援するために、リハビリテーションを行うことです。利用できる方は、要介護または要支援の認定を受けている方で、主治医の指示が必要です。（医療保険で可能な場合もあります）主な内容は、関節の曲げ伸ばしやストレッチ、筋力強化練習、生活動作練習、歩行練習、福祉用具の活用方法や住宅改修のアドバイス、飲み込む練習、言葉の練習、ご家族へ介助方法の指導などを行います。

歩くのに不安がある、手の動きが悪い、言葉が出にくい、むせこみが気になる、麻痺があって動きにくい、福祉用具の使い方が分からないなど日常生活に不安を感じたら訪問リハビリを利用してみましょう。

☆ポイント☆

ご自宅で行うため、リラックスした状態で、実際の生活環境に添った様々な運動や動作の練習ができます。まずはお気軽に、地域包括支援センターやケアマネジャーに相談してみましょう。

問合せ 地域包括支援センター ☎ 0297-57-0203

サービス付き高齢者向け住宅「風のすみかつくばみらい」

入居対象：60歳以上（老人ホーム待機者も入居可能！）



“サービス付き高齢者向け住宅”とはご高齢の方が介護や医療が必要になっても、住み慣れた地域で暮らしていけるように制度化された高齢者専用の住まいです。24時間、介護職員が在中山、入居者様の心身の状態に合わせた介護を提供します。また、介護保険事業所のリハビリ特化型デイサービスや訪問介護事業所もご利用が可能です。

まずはお気軽にお問い合わせください！

空室2部屋あり！

風のすみか つくばみらい 0297-38-6511（平日8:30～17:30）
〒300-2416 茨城県つくばみらい市東櫛戸872-7

運転ボランティア養成講座 参加者募集!!

社協会費・共同
募金の財源で
行っています

社会福祉協議会で実施している子ども達の学習支援や地域にある高齢者向けのサロンへの送迎をお手伝いして下さる方を募集します。運転に関する講座を受講して、地域の子
ども達や高齢者のためにあなたの運転でちょこっと役に立ってみませんか？



開催日時 11月25日(木) 13:00～16:30 **募集人数** 15名程度
内 容 安全運転講座及び高齢者の支援について(体験含む) **申込期間** 11月17日(水)まで
開催場所 きらくやまふれあいの丘 **申 込 先** ボランティア市民活動センター
世代ふれあいの館 会議室3 ☎ 0297-25-2101

急募 お弁当お届けボランティアさん募集!

月1～2回、市内の高齢者にお弁当を届けながらふれあうボランティア活動をしていただける方、大募集！
人とふれあうことが大好きな方にぴったりな活動です。運転や配達などそれぞれの活動が選べます。車は
社会福祉協議会の公用車を使用し、運転ボランティアと配達ボランティア2人1組で活動していただきます。

活動日 月1～2回 **問 合 せ** ボランティア市民活動センター
時 間 14:00～16:00(2時間程度) ☎ 0297-25-2101
配達地区 つくばみらい市内(伊奈・谷和原地区)

フードドライブにご協力ください!!

フードドライブとは、ご家庭で眠っている食品を捨てないで持ち寄り、こども食堂や子ども宅食便など困
っている方々へ寄付する活動です。コロナ禍でもできることを少しずつ始めてみませんか？

【寄付して頂きたい食品】

- ・パスタやうどんなどの乾麺
- ・缶詰・レトルト・インスタント食品
- ・調味料(醤油・味噌・砂糖・ドレッシングなど)
- ・食用油(サラダ油・ごま油・オリーブ油など)

【受付できないもの】

※開封してしまっているもの※賞味期限の記載がないもの また、賞味
期限が2か月未満のもの※生鮮食品や冷凍食品※アルコール飲料など

問 合 せ ボランティア市民活動センター
☎ 0297-25-2101

法律相談・心配ごと相談のご案内 ※新型コロナウイルスの状況により、変更または中止となる場合があります。

社協会費・共同
募金の財源で
行っています

日頃困っていること、悩んでいることなどお気軽にご相談ください。事前の電話予約が必要です。
(本所 ☎ 0297-57-0205) **開催場所** きらくやま すこやか福祉館

◎法律相談：午後1時から4時

11月 2日(火)	11月 9日(火)	11月16日(火)	11月24日(水)
11月30日(火)	12月 7日(火)	12月14日(火)	12月21日(火)

◀予約は、当日の
正午まで

◎心配ごと相談：午後1時から3時

11月10日(水)
12月 8日(水)

◀予約は、前日の
午後5時まで

大切にします! あなたの善意

令和3年8月から9月末までに善意銀行に寄付を寄せられた方々は次のとおりです。(順不同・敬称略)

【善意銀行】・松本讓二 11,060円 ・匿名希望 100,000円 ・匿名希望 100,000円

・十和運送株式会社 お菓子等 ・関口修史 米60kg

【フードパントリー】・小絹生産組合 もち米120kg ・中里孝子 米60kg ・税所健二 米50kg ・瀧川美也子 米30kg

・松本讓二 米30kg ・匿名希望 米480kg 180kg 120kg 30kg 30kg 調理用蒸し器一式 **ありがとうございました**

〈編集・発行〉 社会福祉法人 つくばみらい市社会福祉協議会

本 所 〒300-2312 茨城県つくばみらい市神生530 きらくやまふれあいの丘すこやか福祉館内
☎ 0297-57-0205 FAX 0297-57-0206 HP <https://www2.tm-shakyo.jp> メール mail@tm-shakyo.jp

支 所 (ボランティア市民活動センター) 〒300-2422 茨城県つくばみらい市古川1015-1 保健福祉センター内
☎ 0297-25-2101 FAX 0297-52-0730

地域包括支援センター 〒300-2395 茨城県つくばみらい市福田195 市役所伊奈庁舎内 ☎ 0297-57-0203