

つちうら 社協だより

ふれあいネットワーク

No.181

2024.1.16

誰もが安心して暮らせる福祉のまちづくり



新年のごあいさつ

社会福祉法人 土浦市社会福祉協議会
会長 安藤 真理子

新年あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては、輝かしい初春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は、土浦市社会福祉協議会の事業推進に、温かいご支援・ご協力を賜り、役員並びに職員を代表いたしまして、心より感謝申し上げます。

さて、昨年は、新型コロナウイルス感染症の位置付けが変更になったことで、様々な制限が解除され、以前の生活が戻ってきた年でした。

その一方で、3年以上にわたるコロナ禍の影響により、私たちの生活様式は大きく変化し、生活困窮世帯や社会的孤立、ヤングケアラーの問題など、属性や世代を超えた様々な地域課題の解決が求められています。

このような中、当協議会では、誰もが住み慣れた地域で、安心して自分らしく暮らせる福祉のまちづくりを進め、関係機関やボランティア団体の皆様と連携しながら、地域福祉の中心として、包括的な支援に取り組んできたところです。

今後も、人と社会がつながり、助け合いながら暮らすことができる「地域共生社会」の実現に向け、引き続き、職員一丸となって各種事業を進めてまいりますので、一層のご支援・ご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。

結びに、本年が皆様にとりまして、健康で幸多き年となりますことを心からご祈念申し上げ、新年のご挨拶といたします。

お問合せ・お申込みは

 **土浦市社会福祉協議会**

〒300-0036
土浦市大和町9-2 ウララ2ビル4階 土浦市総合福祉会館内
TEL 029-821-5995 (代) FAX 029-824-4118
E-mail info@doshakyo.or.jp http://www.doshakyo.or.jp



ホームページ



Facebook

この広報紙は、市民の皆さまから寄せられた社協会費と赤い羽根共同募金の配分金により発行しております。

友愛サービス事業・ファミリーサポートセンター事業 協力会員大募集！

友愛サービス事業・ファミリーサポートセンター事業は、誰もが安心して暮らせるように、地域の皆さんの参加と協力によって行う会員制の有償福祉サービスです。

◎友愛サービスでは・・・

・支援が必要な高齢者等のお宅で掃除や洗濯、買い物等の家事援助を行います。(奉仕料：1時間600円～)

食事の支度



買い物



洗濯



掃除



病院の付添いや話し相手



◎ファミリーサポートセンターでは・・・

- ・子どもの預かり・保育施設等への送迎・産前産後の家事援助を行います。(奉仕料：30分 300円～)
- ・子どもの病後児預かりを行います。(奉仕料：1時間1,000円)

産前・産後の家事援助



保育施設への子どもの送迎



子どもの預かり



あなたも協力会員として活動してみませんか？

協力会員さんには、空いている時間にできることをご協力していただいております。

「掃除ならできる」「食事の支度なら」という、一部のお手伝いでも構いません。週1回からの活動も可能。18歳以上で地域福祉に理解のある健康な方ならどなたでも登録できます。利用される方との顔合せが済んでからの活動となります。やってみたいけど自信がない、活動自体に不安がある方、また、興味のある方はお問合せください。



〈洗濯〉



〈掃除〉



〈子どもの預かり〉

問合せ先：福祉のまちづくり係 ☎821-5995

地域とのつながりをたやさない！！



リレートーク⑦

～地域で活動している団体・グループを紹介します～

同じ釜の飯を食べて、地域のつながりを広めませんか？
「わくわくキッチン」

土浦市真鍋地区で子ども食堂を運営している【わくわくキッチン】です。

月に一度、同じ釜の飯を食べましょうというコンセプトで地域食堂を開催しております。

お子さんからご高齢の方まで幅広い世代が気軽に利用していただける場所になる事をモットーに活動しております。

【わくわくキッチン】運営にあたり、地域の方々からのご支援、そして、ボランティアの皆様のお陰で2周年を迎える事ができました。

今まではコロナの影響もあり、お弁当を配っていましたが、今後は、「ひとりぼっち“のご飯を減らし、あたたかいご飯をみんなで食べる環境を作っていきたいと思っています。

地域の皆様に“わくわく”を届け、地域全体で、未来を担う子どもたちを見守っていただけたらと思っています。食品ロスを少なくするため、完全予約制となっております。ご興味のある方は、ご連絡の上、ご来場ください。

◆開催日時 毎月第4日曜日 11:30～13:00

【変更する場合がありますので、あらかじめお問合せください】

◆開催場所

土浦市真鍋新町7-16
(天理教土浦分教会)

◆問合せ先 わくわくキッチン
☎029-823-8168



つながりをたやさないため、地域で活動されている団体をリレー方式で繋げていきます。掲載希望の団体は、社会福祉協議会 総務係 (☎ 821-5995) までご連絡ください。

地域介護教室受講者募集

高齢者や認知症の方に対する理解を深めるとともに、地域や家庭内での介護に役立つ知識を学ぶことができる教室です。

- 内容**
- 車いすの介助やベッドから車いすへの移乗などの介護技術を学ぶ。
 - デイサービスの施設見学。

- ◆日時 令和6年2月18日(日) 10:00～11:30
- ◆場所 特別養護老人ホーム やすらぎの園
土浦市小岩田2-1-49
- ◆対象 土浦市在住・在勤・在学の中学生以上の方
※18歳以下の方は、保護者の了解を得た上でお申込みください。
- ◆定員 30名(定員を超えた場合は、抽選)
- ◆費用 無料 ◆申込期限 令和6年1月31日(水)
- ◆申込方法 電話または二次元コードによる申込み
- ◆問合せ先 福祉のまちづくり係 ☎821-5995



ボランティア入門講座受講者募集

ボランティアってよく耳にするけど、どんな種類があるの？
興味はあるけど、始めるにはどうしたらいいの？
ボランティアの基礎知識を学ぶとともに、実際にボランティアを体験してみませんか？

- 内容**
- 講話 「ボランティアについて知ろう！」
 - 体験談 「ボランティア活動者のお話を聞いてみよう！」
 - 体験 「ボランティアを体験してみよう！」

- ◆日時 令和6年3月17日(日) 10:00～12:00
- ◆場所 土浦市総合福祉会館 4階 講義講習室1・2
土浦市大和町9-2 ウララ2ビル 4階
- ◆対象 市内在住、在勤・在学している方
※18歳以下は、保護者の了解を得た上でお申込みください。
- ◆定員 60名(定員を超えた場合は、抽選)
- ◆費用 無料 ◆申込期限 令和6年2月14日(水)
- ◆申込方法 電話または二次元コードによる申込み
- ◆問合せ先 福祉のまちづくり係 ☎821-5995

体験内容
点字
音訳
古切手分別



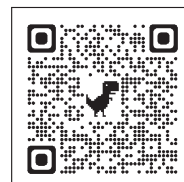
ひとり親家庭親子ふれあいの集い参加者募集

ひとり親家庭応援
第4弾!

「テクノロジー」×「遊び」?!

新感覚アトラクションがいっぱいのリトルプラネットへ行こう!!

- ◆日時 令和6年3月9日(土) 8:15～15:30
- ◆場所 リトルプラネット イオンモール川口(埼玉県川口市)
- ◆対象 市内のひとり親家庭の親子(中学生以下)
- ◆定員 16組(申込多数の場合は抽選)
- ◆費用 大人1,000円/中学生以下500円 ※3歳以下は無料
※昼食は用意します。
- ◆申込方法 電話または二次元コードから申込み
- ◆締切 令和6年2月14日(水)
- ◆問合せ先 福祉のまちづくり係 ☎821-5995



基幹相談支援センター

障害者手帳の有無や障害の種別、年齢にかかわらず、障害のある方やそのご家族等の生活全般の相談に対応し、安心して生活できるように福祉制度やサービスの情報提供など総合的・専門的な相談支援を行っています。ご相談は無料です。

- 福祉サービスを受けたいけど、どうしていいかわからない。
- 障害のある子どもの将来が心配。
- 病院から退院した後、自宅での生活が心配。



- 地域で困っている人がいるけど、どこに相談していいのかわからない。
- 子どもに障害があるといわれたけど、どうしていいかわからない。



相談先 土浦市基幹相談支援センター（障害相談係内） ☎ 821-5995

障害者虐待防止センター

絶対あってはならない障害者への虐待

障害のある方への虐待が疑われる場合の通報受付や相談に対応し、虐待防止に関する普及啓発活動等を行っています。「虐待をされる人」と「虐待してしまう人」の両方を支援するための相談窓口です。通報・相談は専用ダイヤルで24時間365日受付です。（夜間・休日は市内の社会福祉法人で受付）

相談先 土浦市障害者虐待防止センター（障害相談係内）

☎ 824-1650（専用ダイヤル）

※FAXをご利用の方は、FAX 824-4118

FAXの受付は、年末年始（12/29～1/3）および国民の休日を除きます。

障害者差別解消法について

（令和6年4月1日から合理的配慮の提供が義務化されます）



障害の有無にかかわらず、全ての人々が互いに人格と個性を尊重し合いながら共に生きていく社会の実現を目指し、「障害者差別解消法」が施行されています。この法律では、障害を理由とした「不当な差別的取り扱い」が禁止され、また、障害のある人から何らかの助けを求める意思表示があった際に、できる範囲での手伝いをする「合理的配慮」の提供が求められています。

障害者差別解消法を改正する法律が、令和3年6月4日に公布、令和6年4月1日に施行され、国や地方公共団体だけでなく、事業所においても「合理的配慮」が義務とされます。（「不当な差別的取り扱いをしないこと」は、既に国、地方公共団体、事業所において義務とされています）

みなさんも、障害がある方にとっての障壁に目を向け、接し方を工夫し、誰もが暮らしやすい社会を目指しましょう。

問合せ先 土浦市役所保健福祉部障害福祉課

☎ 826-1111（内線2343）

●介護予防講座の出前を行います！

介護予防の疑問に
保健師がお答えします！

・介護予防って
どんなこと？

・何をしたら
いいの？



・自分でできる
介護予防って
あるの？

・介護予防って
どこでできるの？

介護予防とは、健康を維持して介護の必要な状態を未然に防ぐ取組みです。自宅でできる介護予防の取組みなどについてお話いたします。

当講座は、10名以上が集まれば、ご希望の場所に保健師が伺います。

ぜひ、興味のある方はお問い合わせのうえ、お問合せください。

■問合せ先 地域包括支援センターうらら ☎ 824-0332

●高齢者虐待予防講座を行いました！

令和5年12月2日に四中地区公民館にて、地域包括支援センターうららと地域包括支援センターかんだつで高齢者虐待予防講座を開催しました。講座ではストレスチェックや寸劇も行いました。

感想

- ・資料だと中々イメージがしづらい部分も寸劇にすることで、実際の高齢者虐待対応をどのように行っているのかが分かりやすく理解できました。
- ・少しでも虐待の疑いがあった時は、すぐに相談しようと思えました。本人も家族も楽になる事がわかりました。
- ・90分間あっという間でした。非常にわかり易く、よく構成されていて楽しく学べました。



当講座は、10名以上が集まればご希望の場所で開催できます。

ご所属の団体や自治会などでの開催をご検討ください。

■問合せ先 土浦市役所 高齢福祉課地域支援係 ☎ 826-1111 (内線2500・2501)

ふくしの知恵袋⑩ ヘルプマークカードについて

ヘルプマークは、援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせるマークです。マークを見かけたら、電車・バスの中で席を譲ったり、困っていれば声をかける等の配慮をお願いします。

ヘルプカードは、障害のある方等が周囲に支援や配慮が必要であることや、その内容を伝える際に掲示するカードです。提示された場合は、記載された内容に沿った支援をお願いします。

ヘルプマーク・カードの配布対象者は、社会生活等において、援助や配慮を必要としている方です。障害者手帳等の有無は問いません。

配布場所：土浦市役所障害福祉課 (☎ 029-826-1111)
茨城県県南県民センター地域福祉室 (☎ 029-822-7217)
茨城県土浦保健所健康増進課 (☎ 029-821-5398)

ヘルプマーク



ヘルプカード

あなたの支援が必要です。 ヘルプカード		【私が手伝って欲しいこと】	
茨城県		カードの持ち主が困っているときや緊急のときは、カードの画像を見てください。	
障害者手帳の 番号(欄外)	障がい種別	氏名	性別
年齢(年齢)	アムネジー等	生年月日	年 月 日 血液型
住所(〒)	郵便番号	障害 種類(欄外)	障害 程度
電話番号	緊急連絡先	※必ずお書きのうえに入力してください。	

問合せ先 土浦市役所保健福祉部障害福祉課
☎ 826-1111
(内線2343)

土浦市新治総合福祉センターからのお知らせ

春まつりを開催します!!

【日時】令和6年3月9日(土) 10:00～14:00 ※雨天決行
【場所】土浦市新治総合福祉センター敷地内(土浦市沢辺1423-1)

みなさんのお越しを
お待ちしております。
ぜひ、遊びに来てね～♪



【内容】

- ◎イベント
 - ・ストレッチ体操と気功太極拳披露・がま口上・マジック・田宮囃子などなど
 - ・ビンゴゲーム★景品ゲットできるかな～♪
※ビンゴゲームカードの配布は、10:00から300枚でなくなり次第終了です。
- ◎展示会
 - ・新治陶芸クラブ・エコクラフト同好会・着物リメイク同好会・着物アレンジクラブ
- ◎即売会
 - ・着物をリメイクした洋服や小物
 - ・クラフトバンドのかごや小物
 - ・土をこねて形を整え、焼き上げた花瓶やお皿
- ◎模擬店
 - ・そば・クレープ・フライドポテト・豚丼・あざやか野菜・焼き菓子など…キッチンカーが大集合

【土浦市新治総合福祉センター案内図】



【問合せ先】 土浦市新治総合福祉センター(沢辺1423-1) ☎ 862-3522

土浦市老人福祉センター「つわぶき」からのお知らせ

各種講座のご案内

- ◎受講生募集中! 「いきいきヘルス体操」毎週水曜日 13:30～15:00 開催
- ◎健康ヨガ教室で心と体をリラックス♪1月～3月は月2回開催予定です。
- ◎折り紙、手芸などの脳トレ講座も月1回程度開催しています。
- ◎知って得する講座に参加しましょう!

- 1月16日(火) 「身体スッキリ!!足裏健康講座」
- 1月23日(火) 「人生100年時代 ①健康長寿の秘訣(ながーく元気でいるために)」
- 1月30日(火) 「土浦市出前講座 お手軽筋力チェック」
- 2月9日(金) 「人生100年時代 ②知って“はつらつ”!(ずっと元気に過ごすために)」
- 2月27日(火) 「口腔ケア講座」
- 3月7日(木) 「好印象シニアメイク講座」
- 3月12日(火) 「美味しくお茶を入れる秘訣を学ぶ」

※詳細については、「つわぶき」までお問合せください。

【申込・問合せ先】 土浦市老人福祉センター「つわぶき」(中都町1-5428-2) ☎ 831-4126

皆さまのご参加を
お待ちしております!



土浦市老人福祉センター「湖畔荘」からのお知らせ

シルバーリハビリ体操教室参加者募集

開催日 毎週月曜日(第5月曜日を除く) 13:30～14:30

シルバーリハビリ体操は、「立つ、座る、歩く」などの日常生活に必要な動作を維持するために、茨城県立健康プラザの大田仁史先生が考案した体操です。関節や筋肉の動きをよくすることを目的としております。

道具は必要なく、自分のペースに合わせて「いつでも、どこでも、一人でもできる」体操です。

予約なしで参加できますので、ぜひご参加ください。

【問合せ先】 土浦市老人福祉センター「湖畔荘」(手野町1892-1) ☎ 828-0881

お気軽にご参加ください



赤い羽根共同募金

赤い羽根共同募金運動ポスター展を開催しました

赤い羽根共同募金の理解を深めてもらうため、周知活動の一環として本年度から新たに実施しました。

市内の小中学生のみなさんに作品を募集したところ、41点の応募がありました。

どの作品からも、ポスターを制作する過程で「赤い羽根共同募金」についての知識を深め、完成させたことが感じられるものでした。

たくさんのご応募、ありがとうございました。



ともっこ保育園の子どもたちからの あたたかい♥をいただきました

市内にある「ともっこ保育園」の園児たちが、園内で集めた募金を手作りの募金箱と一緒に、きららちゃんバスを利用して、届けてくれました。



その他、市民の方、保育施設、学校、福祉施設、企業、団体等から、たくさんのご協力をいただき、ありがとうございました。

このあたたかいお気持ちを無駄にすることなく、地域のつながりをたやさず、ひとりでも多くの人や多くの活動につなげるよう地域福祉活動を進めてまいります。

授賞おめでとうございます

土浦市おもちゃライブラリーが表彰されました。

土浦市おもちゃライブラリーでは障害児の身体能力、感覚、言語発達の促進を図るため、無料でおもちゃの貸し出し、遊び場の提供などを行っています。

このたび、『一般財団法人日本おもちゃ図書館財団』より、ボランティア活動を行い子どもたちの交流と社会参加の促進に貢献した功績として「永年活動表彰」をいただきました。

これからも多くのこども達におもちゃが届くように活動に取り組んでいきたいと思ひます。



第73回茨城県社会福祉大会

10月26日に開催されました第73回茨城県社会福祉大会において、多年にわたり社会福祉事業の推進に貢献いただいた、土浦市の57名8団体の方々が表彰されました。

- 茨城県知事表彰 24名2団体
- 茨城県社会福祉協議会会長表彰 33名
- 茨城県共同募金会会長表彰 6団体



第62回茨城県老人クラブ大会 県老連会長顕彰

9月29日に開催されました第62回茨城県老人クラブ大会において、『板谷町はつらつきいき会の関山靖夫氏』が受賞されました。多年にわたり会長など役員をつとめ、会の運営及び発展にご尽力いただきました。



善♥意♥銀♥行 まごころコーナー

令和5年8月4日～令和5年12月1日
ご協力ありがとうございました。

金 銭

一中地区民生委員児童委員協議会 様	8,656円
神立商工振興会 様	96,500円
まりやま新町自治会 様	30,000円
NPO法人日本入れ歯リサイクル協会 様	46,188円
大畑そば愛好会 様	30,000円
土浦市防火・危険物安全協会 様	31,000円
茨城YMCAチャリティゴルフ実行委員会 様	20,000円



▲神立商工振興会 様



▲土浦市防火・危険物安全協会 様

物 品

- ・古切手
 - サンツクバ株式会社 代表取締役 青木美加 様
 - 訪問看護ステーションharu style 様
 - ケアプランセンターこうこう 様
 - 株式会社クラフト 様
 - 中貫郵便局 様
 - 一中地区民生委員児童委員協議会 様
 - 塚田陶管株式会社 様
 - 土浦郵便局 様
 - 豊藤建設株式会社 様
 - 都和地区民生委員児童委員協議会 様
 - 土浦協同病院看護師会 様
 - 医療法人たかぎ歯科 様
 - 諸岡 幸子 様
- ・寝具類
 - 川口 宜伸 様
- ・衣類
 - 茨城県退職公務員連盟土浦支部 様

- ・食品等
 - 内田 光徳 様
 - 坂入 なつ 様
 - 渡邊 信也 様
 - 社会福祉法人 欣水会 様
 - 飛田 幸二 様
 - 鈴木 泰夫 様
 - 齊藤 様
 - 株式会社花塚電気サービス 様
 - 鈴木 和子 様
 - 明治安田生命保険相互会社
 - つくば支社土浦南営業所 様
 - 田中陽路子 (八郷農家有志) 様
 - ミルク工房もりや 中川大二郎 様
- ・人形
 - 和田 道子 様
- ・チャイルドシート
 - 鈴木 和子 様

- ・点字カレンダー
 - 三菱製紙株式会社 様
- ・車いす
 - みとしん経営研究会・みとしん青年重役会・みとしん資産活用研究会 合同チャリティーオープンゴルフコンペ 様



▲みとしん経営研究会・みとしん青年重役会・みとしん資産活用研究会合同チャリティーオープンゴルフコンペ 様

《ひとり親家庭応援事業特別企画》

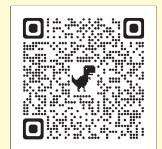
家計応援フードパントリーを開催します！

ひとり親世帯を応援するため、食料品、日用品及び生理用品の無料配布を行います！

フードパントリーとは？ 市民の皆さまや企業などからご寄付いただいた食品等を必要な方に無料で配布する取り組みです。

- 【日 時】 令和6年2月24日(土) 11:00～14:00
- 【場 所】 土浦市老人福祉センター「つわぶき」(中郡町1-5428-2)
- 【対 象】 市内にお住まいの18歳以下の子どもがいるひとり親世帯(先着100世帯)
- 【内 容】 ①食料品、日用品及び生理用品の無料配布 ※数量制限あり
②生活相談コーナーの設置
- 【申 込】 令和6年1月29日(月)～2月15日(木)まで
右記の二次元コードからお申込みください。
※申込受付期間終了後、「引換券」をメールで送信いたします。当日、ご提示ください。

【問合せ先】 土浦市暮らし自立サポートセンター(生活相談係内) ☎822-7610(専用ダイヤル)



きずなBOX ～ご家庭に眠っている食品で困った人を支えることができます～

土浦市社会福祉協議会では、NPO法人フードバンク茨城と連携して、支援を必要としている世帯に食品をお渡しする活動を行っています。

市内14カ所の公共の場所などに「きずなBOX(食料収集箱)」を設置していますので、ご家庭で眠っている食品*がありましたら、ご協力をお願いいたします。

※食品の条件 常温で保存可能・未開封・賞味期限が2ヶ月以上あるもの

「きずなBOX」設置場所

土浦市総合福祉会館4階 各地区公民館(8カ所) 福祉の店ポプラ市庁舎店 他4カ所

【問合せ先】 土浦市暮らし自立サポートセンター(生活相談係内) ☎822-7610(専用ダイヤル)



当会には専用駐車場がございませんので、近隣の有料駐車場をご利用ください。

次号は、4月2日(火)発行予定です。