

# 1. イチからわかる！成年後見制度研修会

成年後見制度について、社協の職員がわかりやすくご説明します。  
ご自身やご家族の将来のこと、一緒に考えてみませんか？

◆日 程：令和8年2月9日（月）、2月20日（金）

＊どちらかお選びください。

◆時 間：13:30～15:00

◆会 場：ボランティア・市民活動センター（牛久市役所分庁舎1階）  
牛久市中央3-15-1

◆対象者：成年後見制度に興味のある牛久市民

◆定 員：各日程9名まで

◆参加費：無料

◆申込み：開催日の前日までに、お電話にてお申込みください。



【問合せ・申込み】牛久市社会福祉協議会

☎029-871-1295

## 2. ボランティアさん 大募集！

牛久市社会福祉協議会のデイサービス事業では、利用者様や職員のお手伝いをしてくださるボランティアさんを募集しています。

### ■知的障害者デイサービスわくわく

利用者様と一緒に、商品の袋詰めや建築資材の組立などの作業を行ったり、体操やレクリエーションなどを行ったりします。

### ■放課後等デイサービスすてっぷ

障がいのあるお子さんと一緒に、遊んだりお勉強をしたりして、放課後や休日を楽しみ過ごします。

### ■通所介護シルバーウィング

高齢者の方の身の回りのお手伝いをしたり、お話し相手になったり、趣味を生かした活動と一緒に取り組んだりします。

### ■身体障害者デイサービス

利用者様と運動をしたり、陶芸や籐細工などの創作活動のお手伝いをします。

活動場所：牛久市総合福祉センター（牛久市女化町859-3）

【問合せ】牛久市社協障害者デイサービス

☎029-871-4384



2026年1月号

【発行】  
牛久市社会福祉協議会  
牛久市中央 3-15-1  
市役所内  
TEL 029-871-1295  
FAX 029-871-1296

あけましておめでとうございます。  
本年も皆さまにとって、笑顔あふれる  
一年になりますように！  
地域かわら版1月号をお届けします。



お待ちしております！



### 1. 研修会

イチからわかる！  
成年後見制度研  
修会

### 2. お知らせ

ボランティアさん  
大募集！

### 3. イベント

茨城県ヘルスケ  
ア事業「げんき  
アップ！りいば  
らき」

裏面をご覧ください

令和8年よい



## 牛久市健康 チャレンジ



いばらき

元気アップ! (牛久市版)



としてさらなるパワーアップを目指します!

牛久市が、市民の健康づくりのひとつとして、実施している牛久市健康チャレンジは、茨城県ヘルスケア事業「元気アップ! りいばらき(牛久市版)」に統合し、県と市の健康づくりメニューを同時に取り組めるようになりました。

「元気アップ! りいばらき(牛久市版)」は、運動・健康・食生活・コミュニケーションの4つの活動に取り組むことで、ポイントが貯まり、継続して健康づくりを行うことで、健康的な生活習慣が身につくことを目的としています。

貯めたポイントで茨城県の名産品が当たる抽選会に応募できるのも魅力のひとつです。

「元気アップ! りいばらき(牛久市版)」で「健康」と「景品」を手にいれましょう!

1

### QRコードを読み込み、スマートフォンアプリ「元気アップ! りいばらき」をダウンロード!

必要な情報(必須; ニックネーム、目標歩数、飲酒・喫煙歴、身長)を入力し、登録をしましょう。

iPhone版



Android版



アプリは18歳以上から登録可能です。アプリでの取り組みが難しい方、小学生以上の方で「元気アップ! りいばらき」同様に健康づくりに取り組みたい方については、健康づくり推進課で記録表を配布しています。

2

### アプリを活用して健康づくりに取り組もう!



運動



食生活



健康



コミュニケーション

取り組みごとに、ポイントが付与されます。牛久市独自の取り組みもあります。ぜひご参加ください!

例) ・ウォーキング(3P/1000歩) ※3000歩から付与

・野菜摂取(1P/日)

・がん検診 胃・肺・大腸・子宮・乳(各50P/回)

3

### 抽選に応募しよう!

貯めたポイント数に応じて抽選に利用できるチケットがもらえます。

1,000ポイントでチケット1枚が付与され、チケット枚数に応じて応募できる景品も豪華になります。

景品抽選は年2回! 豪華景品を目指し、積極的に健康づくり活動に取り組みましょう!



牛久市民限定

抽選会!

「元気アップ! りいばらき」を活用して健康づくりに取り組み、1000ポイントを獲得した方に、協賛企業からご提供いただいた景品の抽選を実施しています。

申込期間は、令和8年12月を予定しています。(申込方法等詳細はアプリ内・広報紙で案内予定)

【前回の景品一例】空気清浄ファンヒーター、防災リュック、メロン1玉

【問合せ先】牛久市保健福祉部健康づくり推進課 029-873-2111  
8:30~17:15 月~金曜日(祝日・年末年始除く)

