

筑波地域包括支援センター

かわら版 第99号

発行日: 令和8年7月1日

TEL828-5806

夏らしい青空が広がる季節になりました。

7月は七夕があります。皆様の願い事は何でしょう。筑波包括では、皆さまがお元気に、笑顔で毎日をご過ごせますよう願っております。暑い日が続きますので、こまめな水分補給で、元気に夏を乗り切りましょう。

夏の高たんぱく、ネバネバレシピ；豆腐（木綿でも絹でも）を軽く水きり、小口切りのオクラと混ぜ、めんつゆ+ごま油で味付けする。豆腐は豊富なたんぱく質でオクラは食物繊維とビタミンB。食欲が無い時でも喉に通りやすいおかずです。



そろそろ、夏祭りの時期になります。京都では1か月かけて八坂神社の祭礼「祇園祭」が開催されます。

最近では地域のお祭りも少なくなっていますが、筑波圏域では、各地区で「祇園祭」が開催されます。神輿を担ぐ子供達の姿もめっきりと減りましたが、かき氷やわた飴等、懐かしい屋台も見られます。

地域のお祭りは、世代を超えて人がつながり、伝統を未来へ受け継ぐ大切な行事です。

交流・文化・活気が
生まれ、地域の力を
育てる場として
欠かせない存在です。



筑波圏域地名の穴埋めクイズです。全部わかるかな？

⑩ ○ や ○ ○ ○ はら
⑨ ○ ○ ○
⑧ ○ ○ ○ げ
⑦ ○ ○ ○ やま
⑥ ○ ○ ○ しんでん
⑤ ○ ○ ○ さわ
④ ○ ○ ○ おお
③ ○ ○ ○ る
② ○ ○ ○ そべ
① ○ ○ ○ あき



フレイルサポート
教室開催！！
大盛況でした。

認知症を学び、
脳トレを実践
しました。



答①安食②磯部③漆所④大貫⑤上沢
⑥高野原新田⑦田水山⑧洞下⑨山木⑩和台原