



菖蒲の節句の楽しみ方

菖蒲の葉を用いた風習を3つ紹介します。



- ▶ 菖蒲湯…湯船に葉を浮かべ、無病息災を祈る
- ▶ 菖蒲枕…枕の下に葉を敷いて寝ることで、邪気を払う
- ▶ 軒菖蒲…葉を自宅の軒や窓につるすことで、邪気を払う

菖蒲には「血行促進」「精神安定」「鎮静効果」など、健康につながる多くの効果があると言われています。

「高齢者等ごみ出し支援事業」の要件が変わりました

令和8年4月から、対象要件及び問合せ先が一部変わりました。

要件 4月 から 拡大	1 世帯員全員が①～④のいずれかに該当する世帯 ※ただし世帯員のうち、18歳未満は該当なしでも可
	①要支援2、要介護1～5までのいずれかの認定を受けている
	②身体障害者手帳のうち視覚障害または肢体不自由の1～3級 ③精神障害者保健福祉手帳1級 ④療育手帳AまたはA
2 同一敷地内および隣接地に、①～④に該当しない親族が居住していない世帯	
3 ごみ出しについて親族、ヘルパーなどの協力を得ることや、福祉サービスを利用することができない世帯	

《問合せ先》

▶ 介護認定を受けている方：つくば市役所高齢福祉課高齢者政策係

▶ 障害者手帳をお持ちの方：つくば市役所障害福祉課福祉連携係

(代) 029-883-1111 ※いずれも市役所代表番号へお問合せ



認知症予防に関する〇×クイズ

- ① 好きなことをするのは認知症予防に効果的である。
- ② 日常生活はできるだけ自宅内で過ごす方が良い。
- ③ 家事をすることは認知症予防に効果的である。
- ④ 地域には「オレンジカフェ」という集まりの場があり、脳トレや制作活動、専門職などへの相談ができる。



今年度も「フレイルサポート教室」を開催します

5月11日(月)から申込を開始します。(先着30名程度)

▶ 申込先：筑波地域包括支援センター ☎029-828-5806

日付	6/12(金)	6/19(金)	6/26(金)	7/3(金)	7/10(金)
内容	フレイル総論	認知症の話 脳トレ	運動の話 健康体操	口腔ケアの話	栄養の話 測定会
時間	10時から12時				
場所	市民ホールつくばね 2階会議室(北条5060番地)				
持ち物	飲み物。動きやすい服装、履物でお越しください。				

※**申込必須**。場所をお間違えの無いよう確認をお願いいたします。

※詳細は区会回覧(5/15~回覧)でもご確認いただけます。

認知症予防に関する〇×クイズ(答え)

- ① ○ 脳の機能向上に繋がります。
- ② × 血流促進のため、外出・交流が効果的です。
- ③ ○ 家事だけでなく、積極的に身体や頭を動かす機会を作ると良いです。
- ④ ○ 筑波圏域では月1回(第4水曜日)筑波中央病院で開催されています。