

移動スーパー運行中

カスミ移動スーパーは常総市内を巡り、地域の皆さまのお買いものを
お手伝い！お買物を身近に！便利に！あなたの街へお伺いします。



カスミ水海道栄町店 【お問い合わせ】 ☎0297-20-1051 (受付時間 10時～17時)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
稲荷神社(孫兵工新田) 10時30分～	玉文化センター 10時30分～	十花公民館(下十花) 10時15分～	八坂神社(向石下) 10時25分～	東野原田園都市センター 10時25分～
左平太新田公民館 10時50分～	特別養護老人ホーム・ハーモニー石下 10時50分～	平町公民館 10時40分～	原宿公民館 10時55分～	山口公民館 10時45分～
蔵持公民館 11時20分～	本椎木集落センター 11時30分～	浄運寺公民館 11時05分～	上石下公民館 11時20分～	三妻公民館 11時15分～
寺前公民館 11時50分～	JA常総ひかり 石下支店 11時55分～	川又公民館 11時30分～	八幡神社(館方) 11時45分～	常総市心身障害者福祉センター 11時40分～
千代田団地 12時15分～	デイサロン彩葉 向かい駐車場 12時15分～	高野町公民館 12時00分～	本豊田私有地 12時10分～	千代田団地 12時10分～
上川崎公民館 14時30分～	上十花公民館 14時35分～	山戸内公民館 14時10分～	観明寺駐車場 14時35分～	仲新田公民館 14時35分～
森下観音堂 15時00分～	中山農村集落センター 15時00分～	沖三坂集会所 14時35分～	元上蛇公民館 14時55分～	廣大寺 15時05分～
御城公園 15時20分～	旧たぬき食堂 15時25分～	篠山公民館峰分館 15時00分～	五箇公民館 15時15分～	亀岡町会館 15時35分～
天満町公用地 15時45分～	わおんグループホーム守谷 15時45分～		石川会館 15時40分～	

カスミきぬの里店 【お問い合わせ】 ☎0297-20-3750 (受付時間 10時～17時)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
鈴声庵(かさあみだ様) 10時25分～	浜砂原公民館 10時15分～	向石下公民館 10時35分～	染色村会館 10時15分～	井山製作所跡地 10時20分～
福祉事業所てくてく 10時50分～	砂原地区私有地 10時35分～	国生農村集落センター北側私有地 11時00分～	細野下会館 10時40分～	堀込会館 10時50分～
デイサービスふなもと 11時15分～	六軒公民館 11時00分～	岡田田園都市センター 11時20分～	中村商店駐車場 11時05分～	上野会館 11時15分～
内天公民館 11時50分～	野方会館 11時45分～	西山公民館(飯沼) 11時50分～	歓喜寺 13時50分～	原農村集落センター 11時40分～
無量寺駐車場 14時15分～	出山団地 12時10分～	長ノ入農村集落センター 14時25分～	四ツ山ふれあいセンター 14時15分～	つくば長寿の郷 14時20分～
向山集会所 15時00分～	けんちの苑 14時35分～	向地公民館 14時50分～	筑波キングス・ガーデン 14時45分～	下新田農村集落センター 14時55分～
篠山会館(大塚戸町) 15時25分～	中華料理興楽駐車場 15時05分～	グループホームまつの木 15時15分～		細野集落センター 15時25分～
	古谷コミュニティセンター 15時35分～	鹿小路集会所 15時45分～		

- お買物袋をご持参ください。
- ご要望の商品については、移動スーパー担当が直接お受けいたします。
電話でのご注文はお受けしておりません。
- 天候等により、運行スケジュールが変更となる場合があります。
- 店舗の通常価格(特売・キャンペーン等の対象外)での販売となります。



詳細・最新情報はこちら

常総市 高齢者向け情報誌

JOSO ☆ ハッピーだより

2026年
夏号

発行
常総市高齢福祉課
(地域包括支援センター)
☎0297-23-2930

常総市にお住まいの高齢者、そのご家族へむけて情報を発信します。介護予防教室やサービス、お知らせなど様々な情報を掲載します。ぜひご覧ください。

問題を解いて 脳を活性化させましょう!

漢字クイズは認知機能の維持や向上に寄与することができます。
漢字を読む・書く過程で脳が活性化され、記憶力や思考力を鍛えることができます。
特に認知症の予防や進行を遅らせる効果があるとされています。

①～⑭の漢字の読み方を右の□から選びましょう。※答えはページの下にあります。

- ① 鱈
- ② 鯡
- ③ 鰹
- ④ 鰯
- ⑤ 鰯
- ⑥ 鰻
- ⑦ 鰈
- ⑧ 鰯
- ⑨ 鰯
- ⑩ 鰯
- ⑪ 竹麦魚
- ⑫ 海月
- ⑬ 鮎
- ⑭ 鰻

- はも
いわし
かれい
ほうぼう
どじょう
かずのこ
あんこう
めばる
ぼら
きす
にしん
とびうお
くらげ
あじ

【回答】

- ① 鱈 (きす) ② 鯡 (かずのこ) ③ 鰹 (はも) ④ 鰯 (ぼら) ⑤ 鰯 (いわし) ⑥ 鰻 (あじ) ⑦ 鰈 (かれい) ⑧ 鰯 (にしん)
⑨ 鰯 (あんこう) ⑩ 鰯 (とびうお) ⑪ 竹麦魚 (ほうぼう) ⑫ 海月 (くらげ) ⑬ 鮎 (めばる) ⑭ 鰻 (どじょう)

介護予防教室のお知らせ

いきいき教室・いきいきパワーアップ教室

《時間》 おおむね90分 《講師》 保健師、管理栄養士、健康運動指導士等
 《持ち物》 水分・タオル・老眼鏡（必要な方）・動きやすい靴

いきいき教室 身体を動かす「関節痛予防体操」、頭を動かす「脳のトレーニング」、生活と身体の講話、レクリエーションや手芸・工作などを行います。

会場	曜日	開始時間	7月	8月	9月
菅生公民館	月	午前10時	13日	24日	14日
内守谷公民館	月	午後1時30分	13日	24日	14日
坂手公民館	火	午前10時	28日	25日	8日
豊岡公民館	水	午前10時	22日	26日	9日
五箇公民館	水	午後1時30分	22日	26日	9日
三妻公民館	金	午前10時	3日	7日	4日
大花羽公民館	水	午前10時	15日	19日	16日

いきいきパワーアップ教室

主に健康運動指導士が教室を担当します!

会場	曜日	開始時間	7月	8月	9月
生涯学習センター	木	午前10時	2日	6日	3日
きぬふれあいセンター	月	午前10時	6日	3日	7日
石下文化センター	金	午後1時30分	10日	28日	11日
石下西公民館	火	午前10時	7日	18日	1日・15日



理学療法士による指導



健康運動指導士の指導

シルバーリハビリ体操教室【右ページの★マークのついた介護予防教室でも行っています!】

《時間》 おおむね90分 《持ち物》 水分・タオル・老眼鏡（必要な方）

会場	曜日	開始時間	7月	8月	9月
菅生公民館	水	午前10時	1日・15日	お休み	2日・16日
内守谷公民館	水	午前10時	1日	お休み	2日
坂手公民館	水	午後1時30分	1日・15日	お休み	2日・16日
豊岡公民館	木	午前10時	2日・16日	6日・20日	3日・17日
生涯学習センター	木	午前10時	お休み	お休み	お休み
	金	午前10時	3日	お休み	4日
菅原公民館	火	午前10時	28日	25日	お休み
大花羽公民館	金	午前10時	24日	お休み	25日
三妻公民館	木	午後1時30分	23日	お休み	お休み
五箇公民館	火	午前10時	7日	4日	1日
石下文化センター	水	午後1時30分	15日	お休み	16日
石下西公民館	火	午後1時30分	14日	お休み	8日

シルバーリハビリ体操指導士が丁寧に指導します! 初心者も大歓迎です!



※天候や諸事情を理由に、急遽、教室が中止となる場合があります。

【お問い合わせ】常総市高齢福祉課(地域包括支援センター) ☎0297-23-2930 市ホームページ→



地区の介護予防教室のご案内

介護予防推進員（ボランティア）が主催している教室のご紹介です。皆さんがお住まいの地区で週1回～月1回程度開催されています。地区によって活動内容は様々。体操やレクリエーション、手芸、お茶飲みなど…皆さん楽しく活動されています。

介護予防教室 会場一覧 (R8.1.30 現在)

〈水海道中学校区〉 ・諏訪会館 ・淵頭町公民館 ・川又公民館 ★水海道交流センター ★橋本町民会館 ・森下町コミュニティーセンター ・栄町公民館 ★新井木町和会館 ★相野谷町公民館 ・東構造改善センター ★長助公民館	〈水海道西中学校区〉 ★河原公民館 ・飯沼集落センター ・上口集落センター ・上新田農村集落センター ★岡之内生活改善グループセンター ★宿生活改善会館 ★染色村会館 ★坂手町推進員宅 ・きぬの里自治会館（2団体） 〔★シルバーリハビリ体操おしゃべり会〕 ・内守谷公民館（2団体） ・長ノ入農村集落センター ・向地公民館 ★大塚戸会館 ・下香会館 ★大花羽公民館	〈旧鬼怒中学校区〉 ★寺前公民館 ・三坂新田町中下公民館	〈石下中学校区〉 ・上石下公民館 ・西原公民館 ★大房農村集落センター ・横堤農村集落センター ★玉文化センター ・本椎木集落センター ・豊田文化センター ・山口公民館
---	---	------------------------------------	--

★マークのついた会場ではシルバーリハビリ体操も行っていきます。

※実施日・会場の変更や人数の制限がある場合があります。初めて参加する方は、常総市高齢福祉課在宅福祉係（☎0297-23-2930）またはご近所の介護予防推進員に日時や持ち物等をご確認のうえ、ご参加ください。

介護予防推進員とは?

自分のため、ご家族やご友人、ご近所の方など周囲の方のため、介護予防に取り組むボランティアです。活動内容は様々で決まりはありません。

介護予防推進員について
詳細はこちら



介護予防推進員については常総市高齢福祉課(地域包括支援センター)☎0297-23-2930 までお問い合わせください。

高齢者の熱中症予防

エアコンを活用

- ☐天気予報で熱中症注意の放送が流れたらエアコンをオン。無理な節電をせず、夜間もしっかり使しましょう。
- ☐すだれやブラインドで直射日光を遮る。
- ☐扇風機も一緒に使うとより効果的です。



お出かけ前のチェック

- ☐襟元が緩く、風通しの良い服を選びましたか?
- ☐帽子や日傘をもちましたか? 外を歩くときには日陰を選んで歩きましょう。
- ☐水分は持ちましたか?
- ☐緊急時、困ったときの連絡先を持ちましたか?



水分はこまめに取る



のどが渇いた状態は
⚠️ 脱水状態 ⚠️

高齢者におすすめ

【時間を決めて水分補給】

- ☐朝起きた時
- ☐食事ごとに一杯ずつ
- ☐出かける前
- ☐活動中は20～30分毎に
- ☐お風呂の前後
- ☐夜寝る前

のどが渇く前に水分補給



一日当たり 1.2ℓが目安 (コップ約6杯分)

【いつもの水分補給】

水や麦茶など

コーヒー・紅茶・お茶は利尿作用があるので適しません。

【汗をかくとき】

スポーツドリンクや経口補水液

塩分や糖分が含まれているので、制限がある方は主治医の指示に従いましょう。