

シニア

ふるさと通信 9-10 2017

土浦・つくば・牛久版 第38号

今回の発行は平成29年11月1日です

暮らしの瓦版・暮らしの110番	2.3
コーヒー特集	4
米食ガイド・元気ごはん	5
高齢期のからだづくり・施設だより	6.7
健康医療ナビ	8.9
高齢者向け理想の住まい選び特集	10
住宅改修(介護保険)特集	11
敬老の日特集	12
命のつながり	13
わが街だより・イベント	14
暮らしとお金のいろは・世界の魅力	14
ハッピーガーデニング	15
読者の投稿コーナー・プレゼント	16
筑水苑かすみがうら施設紹介	16

発行元/株式会社ふるさと通信社

〒300-0873 土浦市荒川沖5-44-101

TEL 029-886-9790

FAX 029-886-9791

E-mail info@s-furusato.com

HP http://www.s-furusato.com

年間購読募集中

年間1000円(送料)で
ご自宅に郵送いたします。
詳しくは左記まで。



▲栗は太陽の光が当たるところにしか結実しない

▲【栗の花】見頃は6月

9月上旬から収穫が始まる丹沢をはじめ、筑波、紫峰、石鎚など、さまざまな品種の栗が10月下旬まで出荷される。茨城の恵まれた風土を生かして豊かに育った栗は、実が大きく味が良いと市場からの評判も上々。ゆで栗はもちろんのこと、さまざまな料理やスイーツとしてもアレンジが楽しめる。

凍害から栗の苗を守る術
生産性を高める手助けに
茨城は栗の生産量日本一。その中でも、かすみがうら市は県内有数の栗の産地だ。「肥料分が少ない土地柄だったので、江戸時代までは活用することもなく原野だった」と話すのは、栗園を営む四万騎農園(かすみがうら市上土田)の代表・兵藤昭彦さん。大正時代に兵藤さんの祖父が栗園経営を始めた。県内における栗栽培の功労者の一人だ。



た品種の枝(母方)を接ぎ足すことで、同じ性質(味や形は母方)を持った木を増やして成長させていく方法。接いだ部分の水脈がなくなり、根からの水分を吸い上げるようになるのだ。

栗は同じ品種同士では受粉できない自家不結実性なので、他品種の花粉が必要になる。そこで栗生産者は「接ぎ木」という作業を行う。栗の実から成長した台木(父方)に異なる

早生栗の代表品種「丹沢」は甘くホクホクとした食感。国内で多く栽培されている「筑波」は肉質が良好で、甘みがある。黒褐色の「利平」は大粒で甘み、風味が豊か。「石鎚」は渋皮がむきやすく、食味も良いなど、多彩な品種がそろっている。「栗はお米と同じ。食べ比べれば違いはあるが、それぞれ個性があつておいしい」。ゆでる、焼く、蒸すなど、調理法はさまざま。「栗はゆで足りないよりは、ゆで過ぎぐらいがおいしい。平均50分ぐらい。水がなくなったら途中で水を足せば大丈夫」。

当時の地上から10cm回りで接ぎ木をするのが主流だったが、凍害で枯れてしまうことが多く、思うように育たない時期もあったという。「祖父は接木部分が寒さに弱いことを突き止めました。地上から30cm程度の高い位置で接ぎ木をする『高接ぎ法』が最適だと分かったのです」。その後、苗の凍害が改善され、高接ぎ法が世に広く定着し、農作物として安定的に供給できるようになった。

栗には栄養成分が凝縮
栗は腐りにくく貯蔵しやすいので、大事な食糧になるほか、建築材として、昔から人びとの生活を支えてきた。青森県にある三内丸山遺跡の集落跡から栗が出土したことで、縄文時代から栗が栽培されていたとも考えられている。「栗の苦手な人は意外に少

ない。私たちには古代から食べてきたDNAが組み込まれているのでは」と笑顔で話す。食べているのは実ではなく栗の種の部分なので、高い栄養価を持つ。造血作用を促進する葉酸(ビタミンB群の一種)や、腸内環境を改善する食物繊維のほか、カリウムやカルシウム、マグネシウムなど健康維持に不可欠な栄養素も多く含まれている。

【取材協力】四万騎農園
02999-509-20308

旬の地元食材を贅沢に使った
本格イタリアン料理
ELEGANCE
イタリアンダイニング
エレガンス
029-859-0883 つくば市二の宮3-15-28 各種ご宴会も承ります

採れたて直売もどうぞ
栗拾い
梨・巨峰食べ放題
武田栗園
かすみがうら市上土田302
0299-59-2557

8種類以上の栗が楽しめる
やなだ栗園
0299-59-3738
かすみがうら市五反田259
(県道64号沿い、やまゆり保育所前)

渋皮煮の栗、特製のモンブランクリームを
贅沢に使用し、食べやすい四角い箱にお入れした
本格モンブラン <9月初旬販売予定>
「つくばの栗ひろい」 840円(税別)

からだに優しい
大好評!!
お豆富ランチ
予約受付中
900円(税別) 付
うな重お持ち帰り 2,500円
柳内
029(857)6230
11時~14時/17時~21時
月曜定休 つくば市花室844

茨城の栗を豊富に取りそろえ
どきどき秋の味覚市開催!!
柿・栗・ぶどう・梨(豊水)・新米など勢ぞろい
9/16(土)~18日(月)祝
ポケットファームどきどき つくば牛久店
029-879-8800 10:00~18:00
牛久市猪子町967-1 水曜定休 (土・日・祝は9:30から営業)

La Cote d'Azur
コート・ダジュール
本店 つくば市東新井19-26
0120-58-3094
9:30~19:00 火曜定休
ふるさと通信をご持参の方
本格モンブラン「つくばの栗ひろい」 10%OFF
2017.9.9~10月末日まで
本店・ドレット店のみ対象
※数に限りがございます。お品切れの際はご了承ください。

くらしの瓦版

「救急医療週間」に合わせ 救急医療のPRを行うイベントが9月10日(日)、つくば市研究学園の大型複合商業施設イースつくば3階で開かれる。午後1時〜同4時30分まで参加無料。

医療相談や転倒予防指導も 9月10日救急医療のPRイベント

つくば市



地域住民に救急医療や救急業務に理解と認識を深めてもらう催し。血圧測定や医師による医療相談、理学療法士による転倒予防指導やロコモ度テストなどが行われる。つくば市医師会、同市消防本部、日本赤十字茨城支部合同で開催。



盆踊りとバンド演奏の融合 心ひとつに 盆LIVE2017

9月16日(土)午後3時〜同8時、つくば市学園南の研究学園駅前公園で、「盆LIVE2017」が開かれる。雨天時は17日(日)に延期。筑波大生による盆LIVE実行委員会主催。今年で3回目。

多彩なバックグラウンドを持つ市民や学生らが一堂に会し、盆踊りを通して有意義な交流を図るイベント。盆バンドが演奏するさまざまなジャンルの楽曲と盆踊りの融合で一体感を楽しめる。つくばならではの国際色豊かな飲食ブースの出店も。



問い合わせ / tsukubabonfesta@gmail.com 盆LIVE実行委員会

牛久市は、認知症などで方向不明になったり、道に迷っている高齢者や障がい者を地域で連携して早期発見、保護に努める「SOSネットワーク事業」を実施している。行政や警察をはじめ、消防、協力機関、住民が協力してネットワークを構築し、未帰宅者を家族のもとに帰すことを目的としたシステム。未帰宅者が発生した際、その情報をFAXで協力機関および協力者に一斉送信し、可能な範囲で捜索に協力してもらう。

認知症などによる未帰宅者を早期発見へ 地域で守る安心ネットワーク

万が一の場合、迅速な対応ができるよう、市では帰宅困難になる恐れのある人は名前や特徴などを事前登録しておくことを呼び掛けている。登録には直近の写真と印鑑が必要。ネットワーク協力者も募集している。事前に氏名、FAX番号を登録するか、市メールマガジンに登録すると「かつばメール」にて情報が送られてくる。

宇宙飛行士の講演のほかイベント多数 「筑波宇宙センター特別公開」9月30日

宇宙をテーマにした各種イベントが楽しめる「特別公開」が9月30日(土)、つくば市千現のJAXA筑波宇宙センターで開催される。午前10時〜午後4時。入場無料。当日は、JAXAつくば駅とJRひたち野うしく駅から無料送迎バスも運行する。

普段入ることができない施設内を見学できたり、大西宇宙飛行士の講演を聞いたり、JAXAの研究や開発を身近に感じてもらおう催し。水ロケット工作教室、運用管制官模擬体験、ロケットエンジン体験迷路、電波試験設備の見学、漫画「宇宙兄弟」と筑波宇宙センターによるコラボ企画展など、子どもから大人まで楽しめるイベントが盛りだくさん。一部のイベントについてはWEBによる事前申込みが必要。

脳卒中のリハビリは お任せください 長年の経験を活かし作成した 手作りリハビリ器具 無料貸出し

「デイサービスからではうす」では、利用者様等のリハビリ器具としてオリジナルローラーボックス(写真)で機能訓練を行っていただいております。麻痺等の方にとっても効果があり、簡単に利用できるもので自宅でもリハビリができるよう無料貸出しをしております。なお、当施設をご利用でない方も無料で、お貸ししております。ご希望の方は下記までご連絡ください。*

つくばからうす 土浦市中村西根1055-1 ☎029-886-8873 からだはうすあゆら つくば市上ノ室255-1 ☎029-893-3155

くらしの瓦版

認知症に関する正しい知識や予防法を学ぶ「脳いきいき教室」が開かれる。土浦市在住の65歳以上の人を対象に、認知症についての講話や頭と体を使う体操などを通して、楽しく脳の活性化させる方法を学ぶ。参加無料。

頭と体を使って脳をいきいき活性化 認知症予防教室を開催

指先を使った体操などを学ぶ。定員20人程度(先着順)。半日講座形式▽都和公民館 10月25日(水)午前10時〜同11時30分▽新治総合福祉センター 10月31日(火)午後1時30分〜同3時。認知症についての講話、軽い体操、頭の体操などを学ぶ。両会場とも定員50人になり次第締め切る。



正しい口腔ケアや栄養改善について学ぶ「おいしいな教室」が開かれる。土浦市在住の65歳以上を対象に、一人ひとり合った口の手の入れ方方法や、バランスの良い食生活について歯科衛生士や栄養士が指導する。参加無料。定員30人(先着順)。

口腔ケアや栄養改善で楽しく食事を 「おいしいな教室」参加者募集

牛久市

牛久市は認知症の早期診断早期対応に向け、医師と医療介護福祉の専門職からなる「認知症初期集中支援チーム」を立ち上げる。認知症になっても住み慣れた自宅で最後まで暮らし続けることができるよう、自立生活のサポートを行う目的。

認知症初期集中支援チームを設置 医師ら専門家構成 10月スタート

認知症の専門医をはじめ、看護師、社会福祉士の3人からなるチームで構成。地域包括支援センターなどで認知症に関する相談を受け付けると、チーム員が自宅を訪問し、医療機関への受診や介護保険サビ

小町の館開館20周年記念講座 「小野小町伝説の世界」

平安時代を代表する女流歌人で絶世の美女として知られる小野小町にまつわる伝説が数多く残る土浦市小野地区。里山体験や観光の拠点である「小町の館」では、開館20周年を記念して小町を題材にした記念講座が行われる。小町の生誕地や墓所にまつわる伝説、晩年の逸話などを解説しながら、「古今和歌集」に収められた作品の背景を読み解いていく。講座最終日は、「小町の墓」「腰掛石」の見学と小野越峠の一部を散策。開催日は10月4日、11日、18日、25日、11月1日の毎週水曜(全5回)、午前10時から。受講料1000円。定員40人になり次第締め切る。

安心・安全 暮らしの110番 キャッシュカード受取型の詐欺に注意! 多発! キャッシュカードをだまし取る手口 警察官や全国銀行協会、郵便局員等がキャッシュカードを取りに来ることは絶対にありません! 「キャッシュカードを預かる」はすべて詐欺! こちらも注意! 現金をだまし取る手口 「携帯電話番号が変わった」等と電話し、お金を要求する息子や孫はすべて詐欺! すぐに警察相談専用電話☎9110へ 茨城県警察

脳卒中のリハビリは お任せください 長年の経験を活かし作成した 手作りリハビリ器具 無料貸出し 「デイサービスからではうす」では、利用者様等のリハビリ器具としてオリジナルローラーボックス(写真)で機能訓練を行っていただいております。痛みのある方 関節の動きの悪い方 機能を維持したい方 むくみのある方 つくばからうす 土浦市中村西根1055-1 ☎029-886-8873 からだはうすあゆら つくば市上ノ室255-1 ☎029-893-3155

健康と笑顔をつくる3時間 オープン リハビリ型デイサービス OPEN 筑波大学田中教授と共同開発 運動プログラム 高機能マシン スクエアステップ Record book ☎029-896-5884 土浦市港町1-7-5 櫻井ビルⅡ(土浦駅東口前)

人と違う! アクティブなデザインを聞いた AQUA クロスオーバー 新登場 茨城トヨタ自動車株式会社 牛久店 土浦南店 土浦店 土浦北店 土浦中央店 土浦西店

お山のふもと... 和食つじ山 新築の武蔵野風旅館 土浦の隠れ里 福百五十年 ランチ 900円(税込) 土浦市西真鍋町10-4 ☎029-824-7728

カロリーメイトは5大栄養素を バランスよく含んでいます ビタミン ミネラル タンパク質 脂質 糖質 大塚製薬 水戸出張所 ☎029-243-1001

厚生労働大臣指定 「専門実践教育訓練講座」 平成30年度 一般入試 第1回 9月14日(必着) 募集要項 9/16(土) 筆記 1次試験 9/30(土) 面接 2次試験

「はつらつと生きる高齢期のからだづくり」

【第38回】
知っておこう「生命のバイタルサイン」
 筑波大学名誉教授 教育学博士 芳賀 晴光
元日本運動生理学会会長、元日本体育学会副会長

「バイタルサイン」とは生命維持に不可欠の生体反応、または兆候のことで、疾病の予兆と関わりが大きく、生命維持に重要な情報です。ヒトのバイタルサインは基本として、**血圧、脈(心)拍数、呼吸、体温**の4項目です。これに**意識レベルと対光反射**(光に対する目の反射)が加わると、6項目となります。

- 1. 血圧：心臓から拍出(送り出)される血液と動脈壁にかかる圧力のことです。**心臓の収縮力、血液量、血管の柔軟性、神経系の働き等が関与します。**最大血圧が安静時に160mmHg以上/95mmHg以上あれば高血圧と判断。200mmHg以上の場合は極めて重症。**また、**最大血圧が90mmHg以下の場合は低血圧と考えます。最大血圧がさらに低下し、60mmHg以下の場合は致命的重症**となります。家庭用血圧計を常に準備することが肝要です。
- 2. 脈拍(心拍)数：規則正しく(リズムよく)血液を拍出しているか脈拍の回数を測るものです。**1分間に**60~80回が「正常値」、50回以下を「除脈」、100回以上を「頻脈」と判定**します。また、この脈拍測定は「**不整脈**」の有無を感知する目的があります。不整脈とは規則正しい脈拍ではなく、**脈が飛ぶ(途切れる)、脈が非常に速い、数えることが困難な症状等**のものを示します。
- 3. 呼吸数：呼吸とは息を吸う、息を吐くという横隔膜の胸廓の運動**で大気中の酸素を肺内に取り込むことです。**正常範囲は1分間に15~20回**繰り返します。苦しうにゼーゼーと音を立てることや、呼吸の回数が多いと重症化しやすい病気の可能性もあります。
- 4. 体温：体温は運動、疾病、発汗等で変化**します。通常、腋窩部で測定します。通常、**36.0~37.0℃の範囲が「正常」、37.0℃以上に達すると「発熱」、37.1~38.0℃の範囲で「微熱」、「熱中症」では41.0℃以上の場合もあり、42.0℃以上になると「死」。**
- 5. 意識レベルは下記の通りです。対光反射については省略**します。各家庭においては**電動血圧計、体温計を準備して日常的に健康管理**を心掛けることが重要です。

意識レベルの変化(例示)

【軽度】意識はあるが、はつきりしない。ぼんやり状況を示す。名前や生年月日が言えない。

【中度】呼びかけ、大きな声、痛み等で開眼する。

【重度】刺激すると手足を動かす、少しだけ動かす、意識がない等。

耳より! 栄養ガイド

協力:大塚製薬
 Vol.17 **もしもの災害時の供えに**

9月1日は防災の日です。昨今台風や竜巻、地震などの自然災害による被害が以前より多く感じます。もはや災害は発生することを前提に準備することが必要と言えます。ライフラインの中でも水と食料の確保は重要です。災害発生直後から3日間は、エネルギーと水分の確保が重要となります。脂質は糖質に比べ高効率のエネルギー源。災害後のショックやストレスで食欲がない時でも効率良いエネルギー摂取が可能です。またビタミンB群、ビタミンCの摂取も望まれます。長期保存できる栄養補助食品は栄養バランスも良く調理の必要もありません。災害直後の状況でも速やかな栄養補給が可能です。



ヘルスマイトの 元氣ごはん vol.29

協力/土浦市食生活改善推進員協議会
 押し麦のベトナム風ぜんざい
 今回は、押し麦を使った冷たいデザートを用意しました。季節のフルーツや白玉など、お好みでアレンジしてお試し下さい。

材料(2人分)	
押し麦	15g
水	ひたひたになる量
バナナ	1/2本
キウイフルーツ	1/2個
豆乳	50ml
ココナッツミルク	50ml
はちみつ	10g
ゆで小豆	30g
パナラエッセンス	適量
クコの実	4粒

栄養ひとことメモ【押し麦】
 押し麦には、私たちが不足しがちな食物繊維が豊富に含まれていて、その量は白米の19倍にもなります。食物繊維には水に溶ける「水溶性食物繊維」と、溶けない「不溶性食物繊維」があり、それぞれ私たちが健康を維持していくために大切な働きをしています。特に、押し麦には血糖値の急激な上昇を抑え、余分な塩分やコレステロール等を吸着して体外に排泄する作用のある「水溶性食物繊維」が多く含まれています。麦ご飯だけでなく、やわらかく茹でた押し麦はスープやサラダなどに加えてもおいしいです。

施設 豊より

特養 やすらぎの園
 地域住民を対象とした健康フォーラムが今年も開催され、約120人が参加。筑波大学の山中克夫准教授を講師に迎え、認知症の人たちにグループ活動で楽しんでもらい認知症機能を全般に活性化することを目的とした認知活性化療法や、行動分析などについて学んだ。

土浦市小岩田西2-1-49

特養 木の花さくや
 毎年恒例の七夕祭りを開催。さまざまな模擬店が並んだほか、職員がピエロに扮して登場するなど会場をにぎわせた。入居者と職員らで作成した七夕吹き流しの作品コンテストでは、人気投票の結果に一喜一憂の大盛り上がり。最後は、地元の老人施設などの活躍するつばソーラン会の踊りも披露され、楽しいひと時を過ごした。

土浦市小岩田西2-1-49

特養 滝の園
 入居者をはじめデイサービス利用者、家族、近隣住民、職員ら大勢の人が集い、今年も盛大に納涼夏祭りが行われた。職員による模擬店が並び、焼きそばや今川焼き、かき氷などを園庭で食べながら夕涼み。地元のボランティア団体「亀城太鼓」、「天翔如人」も参加し、太鼓演奏や踊りで会場を盛り上げ、和やかなひと時を過ごした。

土浦市常名町2212

特養 滝の園
 入居者をはじめデイサービス利用者、家族、近隣住民、職員ら大勢の人が集い、今年も盛大に納涼夏祭りが行われた。職員による模擬店が並び、焼きそばや今川焼き、かき氷などを園庭で食べながら夕涼み。地元のボランティア団体「亀城太鼓」、「天翔如人」も参加し、太鼓演奏や踊りで会場を盛り上げ、和やかなひと時を過ごした。

土浦市宍塚1935

至福の一杯には健康効果も 深みと香りを楽しむ「珈琲」

コーヒー豆の収穫を終え、新しい年度が始まる10月1日はコーヒーの日。湯気の揺らめく淹れたての一杯がおいしい季節でもある。茨城大学大学院理工学研究科教授で、日本コーヒー文化学会茨城支部の顧問として活動する高妻孝光さんに、コーヒーにまつわる話を聞きました。



高妻 孝光さん
 日本コーヒー文化学会 茨城支部顧問
 茨城大学大学院 理工学研究科教授

イスラム圏から世界へ
 コーヒーは、エチオピアが原産のアカネ科の植物。イスラム教徒たちが飲み始め、イスラム圏を経由してヨーロッパなどへ広がりました。イスラム教徒と交易があった大航海時代の船乗り達にも愛飲されたそうです。アラブ首長国連邦の硬貨の表面には「コーヒーポット」が描かれています。生活の象徴として「コーヒー」は重要なものとしてきたのだと考えられます。

コーヒーを抽出する道具(一部)

- ドリッップ**
ドリッップにセットしたフィルターペーパー(または布)にコーヒー粉をセットして、お湯を注いで、ろ過する抽出方法。
- サイフォン**
フラスコ部分に水、ロートに粉をセットして、アルコールドランプで加熱。蒸気圧を利用して自動的にお湯が移動する抽出方法。
- バーコレーター**
水とコーヒー粉をポットに入れ、直火でお湯を沸かす。お湯が中にあるパイプを伝って循環する抽出方法。アウトドアに最適。

飲むタイミングで効果大
 リフレッシュしたい時や、仕事の合間のちよと疲れた時に飲む一杯のコーヒーは格別です。コーヒーに含まれる代表的な成分「カフェイン」には覚醒作用があります。コーヒーを飲んで一息つく、スッキリした感じになるのはカフェインの作用によるものです。

脳の中の睡眠をコントロールする「アデノシン」という化学物質が、アデノシン受容体に結び付くことで睡眠を促します。アデノシンとカフェインはよく似た構造をしているため、眠気覚ましにカフェインを摂取すると、カフェインがアデノシン受容体と結び付いてしままい、アデノシンは行き場を失ってしまいます。睡眠を促すという本来の仕事が出来なくなってしまうのです。これが眠気を覚まし、スッキリした感じになる仕組みです。

健康に良いとは言っても、豆の焙煎方法によってクロロゲン酸の含有量は変わりますし、カフェインが体質的に合わない人もいます。飲み過ぎると、「眠れない」「頭痛がする」などの原因にもなるので、飲むタイミングや適度な量を守ることが大切です。

コーヒーは楽しみ方が多彩で、とても奥が深い飲み物です。風味や香りを味わったり、リラックス効果を上手に取り入れたい、自分に合ったコーヒータイムを楽しんでほしいと思います。

毎日、焙きたてのコーヒーをお届けします。
 コーヒー豆の選別もお任せ。
 おかけさまな32周年
自家焙煎 コーヒーファクトリー
 tel.029-851-2039
 つくば市千現2-13-1 | 9:00~18:30 | 木曜定休

豊かな風味を作りだす
 紀州備長炭
炭火焙煎
 珈琲倶楽部 なかやま
 つくば市古来1420-1 (土浦学園隣)
 tel.029-857-2780
 日曜/11:00~18:00 火曜~日曜/11:00~20:00

どこか懐かし、暖かい雰囲気の中で
コーヒーを楽しむひとときを
 カフェ・マナ
 COFFEE & STUDIO
 土浦市千束町9-3
 ☎029-822-1766
 10:30~18:00
 日曜、木曜定休

小さな森のフレンチカフェ
 緑に囲まれて、至福の一杯
 アオイオト
 a.o.i.o.t.o
 つくば市研究学園5-19 イーアスクつくばアウトルーム
 10:00~22:00(L.O.21:00)(水曜定休) ☎029-845-2055

日本最高峰の質、規模、内容を誇る競技大会!
これが土浦の花火だ!
 第86回 **土浦全国花火競技大会**
 10月7日(土) 18:00~20:30
 桜川畔にて ※荒天時は延期
 問い合わせ先 ☎029-826-1111 (土浦全国花火競技大会実行委員会)

日本一の夜空になる日
土浦商工会議所
 土浦市中央2-2-16 ☎029(822)0391
 http://www.tcci.jp/
 ~水と緑と歴史のまち土浦~
一般社団法人 土浦市観光協会
 土浦市中央一丁目3番16号
 ☎029(824)2810

ようこそ土浦へ

つくば市医師会



飯岡 幸夫 会長 (飯岡医院)

65歳以上の高齢者は約半数近くが何らかの自覚症状を訴え、日常生活に影響のある人も少なからず見受けられます。つくば市医師会は、つくば市と共に地域に合った住まい・医療・介護・予防・生活支援の一体的な提供に向けて協議を進めています。

烏山診療所



今高 國夫 院長

健康に関するあらゆることを総合的に診断し、一人ひとりにあった医療を提供します。訪問診療、訪問看護、訪問介護、訪問リハビリ、居宅介護支援事業所の各部門が他の事業所と連携し、地域の患者様にとって必要な医療と介護を両面から支えます。

サンシャイン・クリニック



金丸 修三 院長

高血圧や糖尿病などの生活習慣病に対し、食事・運動・睡眠などに、文字通り生活習慣を見直すことに焦点を当て、診断・治療・予防に当たります。高齢の方はもちろん、中壮年の方には、20年後・30年後を想定して、よりよい人生を過ごせるようにお手伝いしたいと思います。

サンルーナ 小寺内科クリニック



小寺 実 院長

頭痛、しびれ、めまい・ふらつき、歩行障害、麻痺、ふるえ、物が二重に見える、物忘れ、意識障害などの神経症状を診察します。脳卒中、心筋梗塞、閉塞性動脈閉塞症などの発症の予防には動脈硬化の危険因子である高血圧の治療が最も効果的です。診断としての24時間ABPM、CAVI検査もできます。

体内に塩分が入ると、体は塩分濃度を一定に保つために、塩分1gにつき水分(血液)を1200cc増やす必要があります。その分血圧が上昇する仕組みになっています。日本人は、一般的に塩分を取り過ぎていて傾向があり、健康な人でも1日10g未満に、血圧の高い方は6g未満で十分と思われま。医師は、患者さんの塩分処理能力を見越して、塩分療法を提案しています。一方で、塩分は体を維持するのに欠かせない栄養素です。通常は1日に汗や尿から1.5gの塩分が失われるといわれますが、高温多湿の環境では、熱中症予防のためにも最小限の塩分を取る必要があります。塩分を減らすためには、味を薄くする量を減らすしか

ありません。しかし、長年慣れ親しんだ味を今日から変えるのは難しいと思います。味付けを変えたりも、味噌汁や梅干しの回数減らしたり、減塩の調味料や塩分を含まない香辛料(コショウ、トウガラシなど)や酸味・甘味などを利用したりすることで、食事を楽しむながら減塩をしてみると意識することが出来ます。食への工夫 ●減塩調味料を使う ●辛味や酸味を利用する 調理法の工夫

むくみは体調のバロメーター 生活改善の目安にも 塩分が多いかどうかは自分で「むくみ」で確認できます。むくみは、足のすね(骨の内側)の部分で10秒間押し、指の跡が残らないかチェックしてください。重力の関係でむくむ場合もありますが、指のあとがすぐに戻らず、朝でもむくんでいる場合には病的なサインかもしれません。「体の中に余計な塩分が多いのでは」と疑って、

余生をよりよく生きるために 自分で血圧を測ることは、数字を確認するだけでなく、体調の良し悪しを判断することができます。いつもよりも血圧が高いときには、なんらかのストレスがかかっている恐れがありますので、無理をせず、慎重に行動しましょう。同じ天寿を全うすることでも、寝たきりの天寿なのか元気な天寿なのかによつて余生は変わってきます。そのために、治療を続けるとともに、医師と相談しながら減塩を中心とした食事や生活習慣を見直し、今からでも少しずつ軌道修正していきましょう。

健康医療ナビ なるほど! 知っ得

放っておくと怖い! 高血圧

高血圧と診断されても自覚症状がなく、治療を受けない人も多いという。放っておくと脳や心臓、腎臓などに負担をかけて命に関わる疾病を招くことも。「高血圧症」の基礎知識と予防法について、サンシャイン・クリニック(つくば市)の金丸修三先生に話を聞きました。

今回お話を伺ったのは



サンシャイン・クリニック 院長 金丸 修三 先生

高血圧の診断基準 診察室で測定した血圧 140/90 mmHg以上 家庭で測定した血圧 135/85 mmHg以上 日本高血圧学会 「高血圧治療ガイドライン2014」より

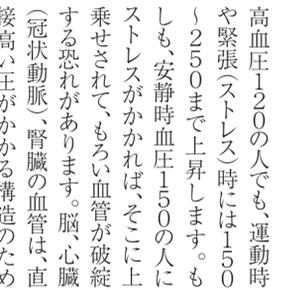
血圧は一定じゃないの? 心臓は1分間に5ℓ、80年間に約20万ℓの血液を、絶えず全身の隅々まで送り出しています。その血液を心臓が送り出す圧が「血圧」です。心臓が収縮したときの血圧が最高血圧であり、血液でふくらんだ大動脈が元に戻る時に押し出す圧が最低血圧です。血圧は、体の状況によって速やかに変動し、安静時には最も

筑波学園病院 筑波学園病院では高血圧症に対し循環器内科、腎臓内科、神経内科等で多角的な診療を行っています。高血圧はメタボにも関連が深いのですが、県内に15名しかいないロコモティブアライザーである原田病院院長在籍の整形外科もあり、運動療法を含めた総合的高血圧治療が可能です。

ひたち野ファミリークリニック 当院は何でも相談できる「かかりつけ医」として、病気について丁寧に説明し、安心してできる医療を心がけています。皮膚科の副院長と二人で、最新の設備で、専門性の高い医療を提供します。健康寿命を延ばすため、生活習慣病の予防と治療に取り組んでいます。お気軽にご相談下さい。

つちうら東口クリニック 高血圧や動脈硬化、認知症などの悪化要因に慢性炎症があり、魚と鶏を中心とした地中海食で改善するそうです。漢方的には瘀血体質そのもので、駆瘀血薬で改善できます。高血圧治療中で動脈硬化が心配な人や、血圧の薬を飲むほどでもない人に漢方の食養生と駆瘀血薬をお勧めします。

塩分と血圧の関係 味を変えずに量を変える 血圧を下げる確実な方法は、「余計な塩分を減らすこと」です。腎臓が健康であれば余計な塩分は尿に出してくれますが、加齢とともに腎臓の処理能力が低下し、若い頃と同じように塩分を取ると、体に残ってしまうので血圧上昇を招きます。



1日の血圧の変動 就寝 朝 昼 夕 0時 6時 12時 19時 21時 時刻 血圧値

定期的に健康診断を受けましょう。私たちは皆様の健康をサポートします

病気の早期発見と早期治療のため 健康診断を受けましょう

内科 循環器内科 整形外科 (木曜日/午前中のみ診療) 院長 医学博士 金丸 修三 総合内科専門医 循環器専門医 日本医師会認定産業医 日本人間ドック学会認定医 介護支援専門員

訪問診療 往診 健康診断 お気軽にご相談ください 院内にCT設置 立体画像(3D)による診断も

予約制となります。随時、お問い合わせ下さい。 高血圧 高血糖 脂質異常症 不整脈 飲酒・喫煙習慣のある方 一般健診 7,000円 血液検査・尿検査・胸部レントゲン検査 心電図検査・生活習慣の調査など 循環器健診 33,000円 24時間ホルター心電図・24時間血圧測定・胸部CT(副腎、腎臓を含む)など 肺がん健診 22,000円 胸部CT・喀痰検査・呼吸機能検査など

Table with columns for 診療時間/曜日, 月, 火, 水, 木, 金, 土, 日/祝. Rows show hours 8:30-12, 13-15, and 15-17 with availability indicators.

医療法人社団 みなみつくば会 サンシャイン・クリニック ☎029-839-3333 つくば市谷田部6107-14

定期的に健康診断を受けましょう。私たちは皆様の健康をサポートします

医療法人社団 希望会 烏山診療所 いきいきと暮らす 地域医療をめざして 訪問介護ステーション マナ 訪問看護ステーション のぞみ 烏山診療所居宅介護支援事業所 訪問リハビリテーション烏山 土浦市烏山2-530-386 ☎029-843-0331

漢方と西洋医学 漢方内科 神経内科 小児科 動脈硬化・高血圧・肝臓 糖尿・冷え・胃腸虚弱など ご相談ください 休診日/水曜・日曜・祝日 つちうら東口クリニック 土浦市有明町2-31 関鉄土浦ビル4階 ☎029(825)7880

24時間対応で安心の 二次救急指定病院 一般財団法人筑波鐘学会 筑波学園病院 予約センター ☎029-836-6688 TXつくば駅よりつくバス15分→谷田部車庫下車

健康まつり イベント 日時 9月10日(日) 午後1時~4時30分 会場 イーアスつくば3F (つくば市研究学園) 参加無料 血圧測定 ロコモ度テスト 医師による 医療相談 理学療法士による 転倒予防指導 お問い合わせ つくば市医師会 ☎029-877-1414 平日 午前9時~午後4時まで

地域に根ざした専門性の高い「かかりつけ医」を目指します 内科 神経内科 サンルーナ 小寺内科クリニック 午前 8時30分~12時 午後 2時~6時 休診 木曜・土曜午後・日曜午後 ☎029-869-8882 土浦市おつ野2-1-2 住診・訪問診療ご相談ください

地域の皆様が家族で安心して受診できるクリニックを目指します 内科・外科 消化器内科 小児科 院長/高野 恵輔 副院長/高野 なぎさ 皮膚科 診療時間 9時~12時 14時~17時 15時~19時 休診日 木曜・土曜午後・日曜・祝日 ひたち野ファミリークリニック ☎029-871-8080 牛久市ひたち野西2-27-2

有料老人ホーム

有料老人ホームは老人福祉法に規定された高齢者向けの住まいで、大別して「介護付」と「住宅型」に分けられる。介護保険制度の中での位置づけがそれぞれ異なる。

介護付：掃除や洗濯、食事買物などの「生活援助」、入浴や排泄、着替えなどの「身体介助」など、さまざまな「介護サービス」が提供される。自立した生活を送ることができない人から介護が必要な人までそれぞれの身体状況に合わせた介護サービスの提供やケアプランに基づいてその施設の職員から直接サービスが受けられる。

住宅型：ホームが提供する「生活援助」サービスを利用することができる。介護が必要になつた場合、入居者自身が必要な介護サービス(訪問介護、デイサービス、その他個別のサービス)を外部事業者と契約し、サービスを利用しながら住み続けることができる。

両タイプともに、居室に家族や友人を招いたり、散歩や買い物などをしたり自由に過ごすことができる。

高齢者向け 理想の住まい選び

【取材協力】厚生労働省 老健局

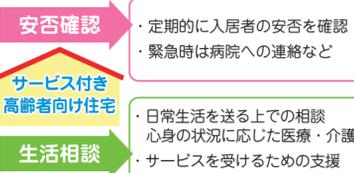
一番心が安らげる場所で余生を過ごしたい。それは万人の願いです。自宅を住みやすいようにリフォームしたり、高齢者福祉施設を「住まい」の一つとして考えたり、選択肢も増えていきます。老後を支える安心の住まい選びができるようポイントを紹介しましょう。



サービス付き 高齢者向け住宅

サービス付き高齢者向け住宅(以下、サ高住)は、高齢者の一人暮らしや夫婦世帯が安心して居住できる賃貸住宅として、平成23年10月に「高齢者住まい法」の改正により創設された制度。対象は例外もあるが、原則として60歳以上。

▽居室の床面積が原則25㎡(共同スペースがある場合は18㎡)▽バリアフリー構造▽各専用部分に台所、水洗便所、収納設備、洗面設備、浴室といった設備の備え▽安否確認や生活相談サービスを必須としている。



自宅に近い居住環境で、散歩や買い物、旅行などもでき、生活の自由度が高い。基本的に食事はオプションサービスなので、自炊や外食を楽しむこともできる。介護が必要になつた場合には外部事業者と契約をしなければ

ことができる。入居時に介護の必要がない自立している人、要支援や要介護認定を受けた人が対象だが、「60歳以上」「65歳以上」などの年齢条件、受け入れ可能な介護度や医療依存度など、施設によって条件が定められている。

提供される主なサービスは▽食事サービス▽普通食、特別食の提供▽介護サービス(身体介護、通院の付き添い、機能訓練など)▽アクティビティ(旅行、イベント、サークル活動など)▽生活支援サービス(清掃や洗濯、買い物などの代行)▽健康管理サービス(健康相談、服薬管理など)▽生活相談サービスなど。

費用面には主に入居時に必要な「入居一時金方式」と、毎月支払う「月払い方式」の2種類がある。入居一時金は、生涯にわたり施設で生活するための家賃とサービス等の相当額を一括で支払うものである。一定期間内で消費されるが、退去や死亡した場合は一定額が返還される。

月払い方式とは家賃、介護サービスを受けたものに対して発生する費用(1割)、管理費、食費、水道光熱費など。

ばならない。「介護サービスを外部事業者から」という点は、住宅型の有料老人ホームと同じで、訪問介護や訪問看護など利用した介護保険サービスの分だけ費用を負担する仕組み。一部のサ高住では「特定施設」の指定を受けている施設もあり、有料老人ホームと同様のサービス(食事の提供、入浴や排泄など介護の提供、洗濯や掃除などの家事の提供、健康管理)を併用しているところもある。両施設は単純に比較できず、位置づけが難しいところもある。

また、サ高住は多種多様な業種が参入している背景がある。医療体制が整っている、介護職員の数が有料老人ホーム並みで充実した介護が受けられる、安心・安全の施設構造で過ごしやすい環境が作られているなど、運営会社や法人の特徴を考慮することも住まい選びのポイントとなる。

年金や家族からの援助などの収入、月額利用料やその他の支出を考慮して、大まかな資金計画を立てることが望ましい。

認知症高齢者 グループホーム

認知症グループホームは認知症の症状があり、要支援2または要介護の認定を受けた人が、共同生活住居ごとに少人数(5~9人)で共同生活を営む居住形態。認知症対応型共同生活介護として介護保険上に位置付けられている。地域密着型サービスの一つなので、原則、入居者は同じ市区町村の住民に限られている。

小人数で顔見知りの環境を作り、自立した暮らしができるようサポートすることで、心身の状態を穏やかにし、能力に応じ自立した生活を営むことを目的としている。

要支援・要介護認定の目安

- 要支援1 食事や排泄はほとんど自分でできるが、掃除などの身の回りの世話の一部に介助が必要。
- 要支援2 要支援1の状態より日常生活を送る能力が低下し、何らかの支援、または部分的な介助が必要。
- 要介護1 立ち上がりや歩行などが不安定。排泄や入浴など、生活の一部に部分的な介助が必要。
- 要介護2 立ち上がりや歩行など自力では困難。排泄や入浴などに一部または全介助が必要。
- 要介護3 立ち上がりや歩行などが自力ではできない。排泄や入浴、着替えなどに全介助が必要。
- 要介護4 日常生活を送る能力がかなり低下。排泄や入浴、着替えなど全般に全面的な介助、食事のときの一部介助が必要。
- 要介護5 日常生活全般にわたって全面的な介助が必要。意思の伝達も困難。介護なしでは日常生活が不可能。

居室は原則として個室で、基本的に台所や居間、風呂などは共有。家庭に近い環境で食事の支度や掃除、洗濯などの日常生活の行為を入居者や職員らが共同で行う。認知症に理解のある職員が常駐し、身体介護や機能訓練、レクリエーションなども受けられる。

看護師の配置が義務付けられていないため、医療ケアに対応していないところもある。日常的に医療ケアが必要となつた場合は、外部の医療機関や他の介護サービス等の利用を検討しなければならない場合もある。



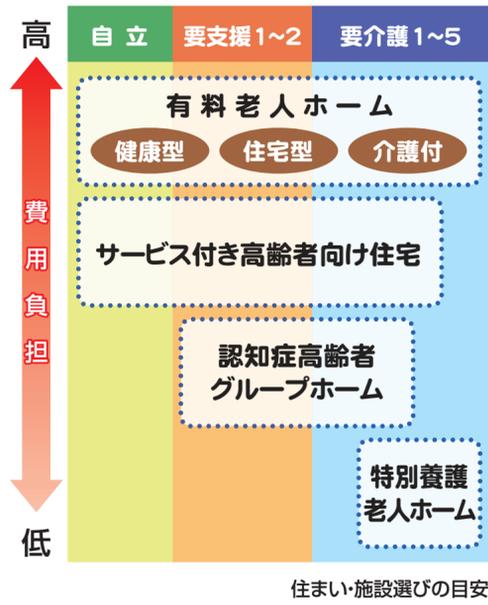
特別養護老人ホーム (介護老人福祉施設)

特別養護老人ホーム(以下、特養)は、地方公共団体や社会福祉法人等が運営している入所者を養護することを目的とした施設であり、「介護老人福祉施設」として、介護保険法上に位置づけられている。

対象は原則65歳以上で、身体上・精神上著しい障害があり、原則として在宅での生活が困難な「要介護3」以上の介護認定を受けている人。入浴や排泄、食事の提供などの介助や介護、日常生活の世話、機能訓練や健康管理、療養上の世話などのサービスを受けることができる。居室は複数のベッドが配置されている多床型や、ユニットタイプの個室型など施設によってさまざま。



入居者3人に対して1人以上の介護職員が配置されるほか、理学療法士や作業療法士、看護師などの機能訓練指導員の配置が義務付けられている。要介護度が高い人を対象にした介護施設なので、24時間体制で介護が受けられる。入所する際の初期費用は必要なく、居住費や光熱費、食費といった日常生活の費用のほか、介護サービス費(1割)の負担を求められる。有料老人ホームより費用が抑えられているため、人気が高い一方、入所待機者も多い。



住まい・施設選びの目安

私たちは真心込めたサービスを提供いたします

今川医療福祉グループは高齢者とそのご家族を応援します

介護 湖の都 サンテヌ土浦

空室2室 本館 フロントサービス おもてなしの心で、暮らしを総合的にサポート。食事サービス 季節感あふれる味わいをお楽しみください。生活援助サービス 様々なサービスで、日々の暮らしをサポート。健康管理サービス 総合病院と提携し、健康管理をきめ細かく行います。

要介護者様専用棟 併設 新館【介護棟】 入居受付中 短期利用も可能。ご相談ください。

お問合せ・見学・相談はこちらまで 社会福祉法人 筑水会 サンテヌ土浦 本館 ☎029-826-6333 土浦市文京町8-3 http://www.centaine.jp

空室3室 木の香りが薫り心が落ち着く木造施設 認知症対応型グループホーム 筑水苑

空室1室 常緑樹に囲まれた自然豊かな遊歩道での散策 介護付有料老人ホーム サンシャインヴィラ つくば倶楽部

空室1室 ご自身のライフスタイルに合わせた快適な生活を サービス付き高齢者向け住宅 サンシャインコンフォートつくば

空室1室 医療福祉の里 つくば市谷田部6107-1

空室1室 谷田部中学校通り サンシャインクリニック 産産木薬局 バックエリクス

【事業主体】 お問い合わせ・見学・ご相談はこちらまで (入居相談受付中) ローゴハ ックバ 医療法人社団 みなみつくば会 ☎0120-658-298 事業拡大につき看護職員募集 [採用担当] ☎0800-888-2982 みなみつくば会

私たちは真心込めたサービスを提供いたします

介護付有料老人ホーム おかげさまで25周年 かがやきの郷

美しい自然と太陽に包まれて いま始まる、新たな未来...

お部屋残りわずか 健康な方から介護の必要な方までご相談ください

ご見学・ご相談随時受付いたします ☎0120-085-787 http://www.kagayakinosato.com (公社)全国有料老人ホーム協会会員 株式会社 サンライズヴィラ土浦 土浦市常名町2212 ☎029-823-8808 (代)

住宅型有料老人ホーム 東若松 長寿館 土浦市東若松町 3970-1

長寿館で心安らぐセカンドライフを! 介護付き有料老人ホーム 阿見 長寿館 稲敷郡阿見町中央 6-8-18

見学・資料請求 お問い合わせは 株式会社 長寿館 ☎0120-048-234 http://www.tyujukan.jp

健康管理用品から介護用品まで 安心価格でご提供

シニアふるさと通信 カタログ販売 申込締切 10月末!

持ち運びにも便利! CL ブラウン 軽くてコンパクトなシルバーカー サニウォーカーAW-III カラ:チェックNB (株)島製作所 座面高 45cm 19,860円 税別

活動量計 カロリズム E-Zシリーズ モカ/ラスベリ/アブリコット (株)タニタ ボタン電池 CR2032 x1 3,440円 税別

→ 13,860円 税別 → 2,752円 税別

シニアふるさと通信カタログ販売 お申し込み お問い合わせ ☎029(886)9790

その他、車いす、介護シューズなど多数商品取り扱い

9月18日は敬老の日

おじいちゃんおばあちゃん

いつまでもお元気で

元気館
祝元氣館敬老会
祝・長寿
すこやかに笑顔で過ごします。



滝の園
模擬店も並び和太鼓演奏や盆踊りなどみんなで楽しく納涼夏まつり。



もりの家
地元の北荒川沖町夏まつり・御神輿巡行。今年も元気をいただきました。



なごみ
昨年の敬老会より、迫力満点の和太鼓を披露していただきました。



静霞園
毎年行われる夕涼み会でヨーヨー釣りに夢中の利用者様たち。



飛羽ノ園
納涼祭で入居者らも赤、青色のハッピを着て飲食や踊りなど楽しんだ



日本人の平均寿命はおよそ男性80歳、女性87歳。いくつになっても若々しく、元気に活躍しているシニア世代は多い。いつまでも健康で生き生きと過ごしてほしい。一長寿を祝う9月18日は「敬老の日」。

木の花さくや
秋の味覚まつり。秋刀魚祭りとも。楽しい東真鍋あつま会のお離子。



シルトピア
昨年の敬老会。練習を積み重ねて披露した男子職員による和太鼓演奏。



土浦晴山苑
「茨城県民オペラ協会」の方々と懐かしい曲を一緒に口ずさんだ。



やすらぎの園
大岩田小学校の生徒による金管バンド演奏に耳を傾ける入居者。



博慈園
地域の方も一緒に楽しんでいただく納涼祭




ご長寿 お祝い申し上げます
笑顔の花を咲かせる
～生活に密着したリハビリをご提供～
・デイサービス・ショートステイ
・居宅介護支援事業所



社会福祉法人のぞみ会 特別養護老人ホーム
木の花さくや
029-828-7061 つくば市鬼ヶ窪1212-11

暖かな光 爽やかな風
安らぎのある暮らし
いっはいのハートでお手合い
スタッフの元気はお年寄りの笑顔



社会福祉法人常新会 特別養護老人ホーム
シルトピア
ホームページが新しく生まれ変わりました!!
http://www.shirutopia.or.jp/
029-862-1717 土浦市本郷1679-1

機能訓練で筋肉・体力の維持
豊富なレクリエーション



特別養護老人ホーム
社会福祉法人 晴山会 **土浦晴山苑**
土浦市田村町2321-5 029-828-2322

地域密着型 特別養護老人ホーム
やすらぎの園 アネックス
木のぬくもりがある生活を
個室、2・4人部屋 介護士・看護師募集中
入居受付中
社会福祉法人寿生会 特別養護老人ホーム **やすらぎの園**
029-835-3131 土浦市小岩田西2-1-49

ご利用者に喜びを
ご家族に安心を



社会福祉法人 博慈会
特別養護老人ホーム **博慈園**
牛久市文化町253-2 029-874-4800

地域の介護の拠点となるべく
様々なサービスを提供します

特別養護老人ホーム **飛羽ノ園**
土浦市小松3-18-18 029-826-2941

特別養護老人ホーム **憩いの里**
土浦市高岡2315 029-829-3030

デイサービス **ながみね**
土浦市中村西根2078-1 029-830-5610
見学・体験随時受付中

社会福祉法人 **祥風会**
土浦市小松1-3-33ハトリビル6F
029-896-3520 http://www.showfukai.com/

元気な笑顔の元気館



ショートステイ デイサービス 居宅介護支援事業所
特別養護老人ホーム **元気館**
社会福祉法人 慈陽会
029-830-8686
FAX.029-830-8585 牛久市城中町148-1

居心地の良い うるおいある生活を。

特別養護老人ホーム **滝の園**
土浦市穴塚1935 029-826-1110

小規模特別養護老人ホーム 滝の園 別館 **ねもとの里**
土浦市穴塚1988-1 029-893-2110

特別養護老人ホーム **大地と大空**
つくば市稲荷原1241-1 029-879-8101

グループホーム **だんらん**
土浦市穴塚1957 029-821-7071

土浦市老人デイサービスセンター **つわぶき**
土浦市中都町1-5428-2 029-831-4126

家族のようなかたがたの心を
介護サービスを提供いたします。

特別養護老人ホーム **なごみ**

社会福祉法人 道寿会 TEL.029-841-7532
土浦市右親644-1 http://nagomi-tsuchiura.com/

介護の事なら何でも！お気軽にご相談ください。

（その他施設）
ユニット型 特別養護老人ホーム **いちようの木**
つくば市上野崎834 029-875-6013

グループホーム **いちようの木**
つくば市上野崎835-6 029-840-1050

特別養護老人ホーム **きのの里**
つくば市上野崎1945-27 029-840-1131

社会福祉法人 **愛信会** http://www.aishinkai.or.jp/
介護職・介護アシスタント若干名募集中

見学・体験利用 受付中

特別養護老人ホーム **もりの家**
土浦市北荒川沖町8-1 tel.029-830-4755

特別養護老人ホーム **もりの家 サテライト**
デイサービスセンター **ひだまり**
土浦市乙戸230-1 tel.029-886-9080

介護保険を利用した 自宅の住宅改修で安全対策

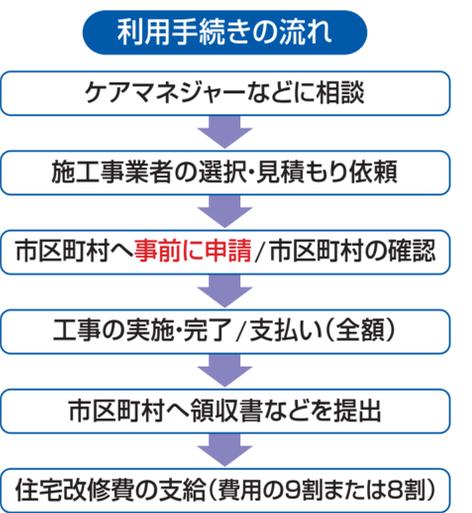


●要支援1・2
●要介護1～5
に認定された場合

20万円を上限に住宅改修費が支給されます

生活の妨げとなる障壁(バリア)を解消することがバリアフリー。高齢者にとって、敷居などの小さな段差は転倒の原因に。あらゆるバリアを改善することで、車イスでの生活が可能になったり、介助者の負担が軽減したり、すべての人にやさしい住まいへと変わります。足腰が弱ってくると、かがんだり立ち上がったりする動

作は健康な人でも困難。手すりに掴まることで、動作が楽に行えます。また、足を滑らせた時にとっさに掴む場所があれば激しい転倒を防ぐことも可能に。廊下や階段、玄関、浴室、トイレなど、段差がある場所、立ち座りする場所、身体の向きを変える場所には、手すりを設置して改善することが大切です。



介護リフォームのことはお任せください

孫が遊びに来たくなっちゃうリフォーム
子供が祖父母の家で苦手なのはトイレなんです。
(一社)住宅リフォーム推進協議会調べ

暗い・寒い・狭い・古いトイレを变身!!

リフォレI型(手洗い付)H-1グレード
本体 244,000円 → 158,600円(税別)
■棚手すり 29,200円 → 13,432円(税別)
■タオル掛け 7,900円 → 3,634円(税別)
※既存トイレは広さ780×1650位を想定、コンセントありを基準に算定
※クロスは張替え(床、壁、天井)は別途40,000円からあります

全額取り替えても 227,400円
撤去費、配管費、取付費、諸経費も含まれています。

100年クリーン アクアセラミックス
トイレの汚れがツルツルと落ちるリング状の黒ずみ、くすみとサヨナラ。新品時のツルツルが、100年続く。

あなたの街のリフォーム専門店
株式会社 **TSUCHIDA** 土浦市中村南4-1-18 9:00～18:00(日・祝定休)
0120-606-585

IXIL パットリフォーム サービスショップ

これまでガマンしていた住まいの不満も、最短1時間の工事でスッキリさようなら。

内窓 1時間
手すり 18分

手すりの取付けなどの室内改修や水まわりなどリフォームのことならどんな事でもご相談ください。

お見積り無料。
お見積りも無料。
お見積りも無料。

ガラパゴス工房
tel.029-879-7593 つくば市高崎1793-1(水曜定休)

住まいを安心・安全に

トイレ改修 段差解消 手すり設置
住宅改修を検討中の方、一度ご相談下さい。
ご満足して頂く自信があります!!

- ① 段差解消工事
- ② 手すり設置工事
- ③ ドアを引き戸に交換
- ④ 和式トイレを洋式に

住宅改修・修繕工事が得意な会社です

株式会社 **ホームケア**
土浦市中高津2-2-4
0120-46-5583

シリーズ第9弾

命のつながり

くご先祖様に感謝の心を

9月20日から26日までが秋のお彼岸。ご先祖様を偲ぶこの機会に、穏やかに生きる心の持ち方について、真言宗豊山派東福寺(日立市)の渡辺隆正副住職に話を伺いました。

大切なことは感謝の心を養い、育てること

お盆やお彼岸には多くの人がお墓参りをされます。お供えの花、墓地のお線香の香り、お参りされる方々の「こんにちは」とあいさつし合う姿など、どれも心地よいものです。お墓参りは何のためにするのでしょうか。それは近しい故人へご先祖様のご供養のためだと思います。先祖とはその家系の初代で、その血統に連なる人々という意味になります。ほとんどの人は何代も前になる。ご先祖様のお名前もわからないと思います。20代前まで遡ると自分のご先祖様の数はどのくらいになるのでしょうか。答えは100万人以上になります。私たちは父親と母親から誕生し、自分の父親と母親はそれぞれの父親と母親から生まれました。そう考えていくと、先ほどの答えになるわけ



真言宗豊山派 東福寺
日立市河原町

です。その中の一人でも欠けていたら私たちは今の環境でいることはもちろんのこと、生を受けているかもわかりません。顔も名前も知らない命がつながってきたことよって今の「自分」が存在しているのです。現在ではその家庭の年長者が記憶している範囲の肉親を先祖と考えることが少なくないようです。確かに、何代も遠くなら親しみが薄くなってしまうのは当然のことだと思いますが、やはり「自分」という存在が

私たちが生きていくために必要であった一人ひとりが「先祖」なのだと思えます。

では、供養にはどのような意味があるのでしょうか。供養とは供給、資養という言葉がもとになっています。供給とはお供えをすること、資養とは資を養うということ。資には元手という意味があります。元手とは何でしょうか。それは心、感謝の心だと思います。お供物を供えることは供養ではなく、私たちが心、感謝の心を養い、育てることが合わさって初めて本当の供養と呼べるのだと思います。ここで、真言宗を説かれた弘法大師のお言葉を紹介します。

この身は虚空より化生するにあらず。大地より変現するにあらず。
必ず四恩の徳に資つてこの五陰の体を保つ。【教王経開題】

仏教には四恩として、「父母の恩」「国の恩」「衆生の恩」「三宝の恩」があります。「父母の恩」とは、自分を生んで育ててくれた両親、命をつないでくれたご先祖様も含まれています。父母の恩、そして連なる命がとも尊いものであると、弘法大師は考えられていました。しかし、私たちの今があるのはそれだけではありません。安心して暮らせる「国の恩」、生きとし生けるすべてのもの、そして仏様、仏様の教え、その教えを正しく伝えてくれた人々。身の回りのさまざまな恩のおかげな



渡辺隆正 副住職

です。現代のように物があふれ、生活が豊かになると自分の存在だけを考えると、周りの恩や恵みを見失いがちです。大切なことは、私たちが多くの恩により生かされていることに気づき、そのことに感謝をすることなのです。

もう一つ大切なことは、感謝をするだけでなく、それらの恩に報いようとすることです。これを仏教では「報恩」といいます。似た言葉に「報恩返し」がありますが、恩返しは恩を受けた人に直接的に返すことで、報恩とは意味が異なります。

例えば、電車やバスで席を譲られた時など、見知らぬ人から親切にされたらそのことに感謝します。そして、自分も同じような状況に直面した時、同じ行いをしてあげたいと考えます。恩を受けたことで自然と周囲の人に気配り、思いやる気持ちが芽生え行動に表れます。報恩とは、受けた恩を返すことではなく、受けた恩に恥じることのないように、正しく生きていくことだと思えます。



秋の香りを楽しむ「さんま祭り」も開催

ポケットファームどきどきつくば牛久店

初秋を彩る「秋の味覚まつり」が9月16日(土)〜18日(月・祝)、牛久市猪子町のポケットファームどきどきつくば牛久店で開催される。17日18日の両日は午前11時から、旬のサンマを先着400人に1尾ずつ無料配布する(1家族2尾まで)。敷地内に網焼き場が設置され、その場でサンマを焼いて食べることもできる。16日は常陸牛やローズポークなどが最大4割引になる肉の特売日。18日には新米や旬の果物が当たるビンゴ大会を開催。



◆午前10時〜午後6時
(土日祝は午前9時30分から営業)
◆水曜定休
◆牛久市猪子町967-1
☎029-879-8800

源氏物語を学ぶ機会に古文の細道

土浦市の生涯学習インストラクター・宮本千代子さんが講師を務める講座「古文の細道」では、来年から始まる講座の受講生を募集している。平安時代の長編小説「源氏物語」の世界を楽しく学び、王朝文学の魅力を読み説く。



▽日時 平成30年1月11日〜3月1日の木曜(全7回)、午前10時〜正午▽場所 土浦市新治地区公民館▽対象 市内在住または通勤している人▽教材費 500円▽定員 20人。募集期間は9月17日(日)まで。講座に関する申し込み方法は、新治地区公民館まで。月曜休館。
☎029-8662212073

わが街だより

笑って、ますます長生き 牛久秋の落語祭り

三遊亭圓窓師匠に師事し、県内で活躍するアマチュアの噺家が集う「牛久秋の落語祭り」が開かれる。落語愛好家らでつくる「牛久味わい亭」と「牛久亭」によるコラボ企画。



牛久亭 梅朝

▽牛久亭発表会 9月16日(土)、牛久市総合福祉センター、牛久亭二門会主催▽牛久味わい亭第19回落語会 9月18日(月・祝)、中央生涯学習センター大講座室、落語会「牛久味わい亭」主催。いずれも午後1時45分開場、午後2時開演。入場無料。
問い合わせ/望月さん ☎090-4757-4414

関節運動学に基づく治療法で腰痛にアプローチ

腰痛・むぎ痛 つくば保健整骨院

「腰痛の原因の多くは、仙くほど改善腸関節の不具合によるもの」と話すのは、つくば保健整骨院の遠藤新太郎院長。同院では、手術も薬も不要な腰痛治療「AKA」博田法を取り入れている。大阪大学医学部の博田医師が開発した治療法で、腰部にある1〜2mmほどの仙腸関節の機能を手技で正し、腰痛などの痛みを解消する。脊柱管狭窄症やヘルニアと診断されている人でも、足腰の痛みやしびれが驚



◆土曜午後、日曜、祝日定休
◆午前9時〜午後1時
◆午後4時〜同8時
◆守谷市御所ヶ丘1-2の1
◆常総線新守谷駅ロケット1内
☎02997-20-6680

「シンチャオー」ベトナム語初心者向け語学講座

土浦市国際交流協会(事務局 同市役所内)では「初心者向けベトナム語講座」の受講生を募集している。日本人の観光地として人気のベトナム。良好なコミュニケーションを図る手段として現地の言葉を学んでみませんか。▽期間 10月4日から12月20日までの毎週水曜(全12回)、午後7時〜同9時▽会場 同市大岩田の霞ヶ浦文化体育会館▽受講料 7000円(国際交流協会会員は6000円)▽定員 30人 先着順▽申込方法 9月21日(木)までに電話またはEメールで。

申し込み問い合わせ/土浦市国際交流協会事務局 ☎029-8261111
(平日の午前8時30分〜午後5時15分)
✉kokutab14@city.tsuchinaga.jp

イベント情報

芸術の秋

山中庸子展「水の声」

9月8日(金)〜18日(月・祝)、JR結城駅北口の結城市民情報センター1階。11日(月)は休館。午前9時〜午後7時。結城市在住の画家として活躍する山中庸子さんのアクリル絵画展。沖縄の自然に魅了され、海の中をはじめ雨、森、太陽、月などを題材に心象風景を描いた大作6点を含む25作品を展示。入場無料。キッズスペースあり。

結城市民情報センター
☎0296-34-0150



NOVA(小野さん)
☎090-4053-7201

「ラ・フォレスタ」グランドコンサート2017

9月23日(土・祝)、つくば市吾妻のナバホール。午後2時開演。つくば市を拠点に活動するマンドリン・ギターアンサンブル「ラ・フォレスタ」のコンサート。▽マンドリン合奏=組曲「山の印象」、四季のうた、交響曲第5番「運命」第2楽章、ミュージカル名曲集ほか▽ギター合奏=ベサメムーチョ、オブリビオン〜リベルタンゴほか。入場無料。

ラ・フォレスタ(神田さん)
☎029-836-5072

「アンサンブルアジュール」10thコンサート

9月29日(金)、つくば市竹園のつくばカピオホール。午後2時開演。日本を代表するプロのマンドリン奏者の指導を受け活動している女性3人のマンドリンアンサンブルのコンサート。指導者の青山忠氏も参加。演奏曲はドリカムメドレー、サンタルチア、ジュピター、ハナミズキほか。入場無料。未就学児入場不可。

アンサンブルアジュール(村上さん)
☎029-852-9394

秋のお彼岸セール
〜ご先祖様へ、香りを贈る。〜
ご進物用線香 10%引き
白檀とフローラルのゆかい香り
銘香芝山桐輪華寸10入り 3,000円(税別)
佐乃屋佛具
【月曜定休】 土浦市霞ヶ岡町 2-18
☎029-823-1716 さのやぶつぐ 検索

秋のお彼岸セール
ご進物用線香 10%引き
白檀とフローラルのゆかい香り
銘香芝山桐輪華寸10入り 3,000円(税別)
佐乃屋佛具
【月曜定休】 土浦市霞ヶ岡町 2-18
☎029-823-1716 さのやぶつぐ 検索

御仏壇
日本のお盆に作る手作りの
屋久杉 けやき 桑 などの
どの様な型寸法でも
ご予算に応じてお作りします。
製造 販売
自社工場からできる価格で
アフターサービス！
御仏壇や香の修理承ります
創業 昭和6年
尾張屋
おわりや
土浦市中央1-11-1(駐車場あり)
9:00~19:30(水曜定休)
☎0120-300-629
☎029-823-0527
土浦まちなか広場 富士通駅前

今川医療福祉グループ 社会福祉法人 筑水会
特別養護老人ホーム
筑水苑かすみがうら
 かすみがうら市栄倉 **10月開所** 予定

<p>特別養護老人ホーム 「寝たきり」や「認知症」などで自宅での生活が困難とされた方が利用できる公的な介護サービス。要介護3以上が入居対象。</p>	<p>通所介護(デイサービス) 日帰りで施設に通い、食事の提供や入浴ケアのほか、レクリエーション、機能訓練などが行われる。要支援1以上が対象。</p>
<p>短期入所生活介護(ショートステイ) 施設に短期間入所し、日常生活(食事・入浴)の世話や機能訓練などが受けられる。連続30日間まで。要支援1以上が対象。</p>	<p>居宅介護支援事業所 自宅で介護保険サービスを利用するために、ケアマネジャーがケアプランを作成し管理していく。</p>

完成予想図
周辺環境と調和した明るく生き生きした高齢者施設
木の温もりを感じる木造平屋建て
 敷地面積9526㎡(床面積3636.30㎡)
 完成したばかりの施設をご覧いただけます
内覧会のご案内
 10/18(水)・19(木)・20(金)
 午前10時～午後4時

JR神立駅から車で5分。かすみがうら市の中央部に位置し、畑地に囲まれたのどかな静かな立地。施設は周辺の環境や地域住民に配慮し、高さを抑えた木造平屋の建物。県産木材をふんだんに使用し、香りや木目、触感の暖かみなど、五感に訴えかける心地よい生活空間を演出する。

民に配慮し、高さを抑えた木造平屋の建物。県産木材をふんだんに使用し、香りや木目、触感の暖かみなど、五感に訴えかける心地よい生活空間を演出する。

光を確保、開放的な雰囲気。テラスも配置し、光や風も呼び込むことが出来るため、自然とのつながりを感じることが出来る。また、居室内の家具には耐久性に優れたヒノキを使用。ヒノキは自然木材の中で、木目がやさしく、清涼感あふれる爽やかな香りが特徴で癒し効果も抜群。居室はユニット・80床を備える。特別養護老人ホームが50床、短期入所生活介護(ショートステイ)が30床で、完全個室型となっている。そのほか、通所介護(デイサービス)も併設される。

特養の入居対象は、要介護3以上(介護認定)の人。個々の生活スタイルを重視し、自宅のような雰囲気の中で暮らせるよう、個別ケアを行っている。

管理棟から居住棟をつなぐまっすぐ伸びた廊下は、リハビリにも活用できる。ユニットごとに共同生活スペースが設けられ、入居者同士が交流できる場も。寝たきりや歩行困難など、介護が必要な人のニーズに合わせた機械浴や介護浴槽も設置するので、安心して入浴を楽しめる。

さらに、利用者の生活の質を向上するだけでなく、介護現場の負担を軽減できるよう、リクライニング式のベッドがボタニックで車椅子に変形する「離床支援型電動ベッド」を導入する。寝たきりの要介護者を車椅子に移乗させる際に、ベッド本体を半分に分離し、身体を持ち上げずにリクライニングすると車椅子になる仕組み。緊急時の提携医療機関との

交通略図
 至水戸
 タキロン橋 東京工場
 セブンイレブン
 エネオス
 特別養護老人ホーム 筑水苑かすみがうら
 至東京
 JR神立駅
 かすみがうら市栄倉16150-5 電話029-869-6331

オープニングスタッフ募集
 経験のない方やブランクのある方もご相談ください
 TEL.029-869-6331(担当/採用係)

介護職 月給 175,000円～231,800円 (特殊業務手当・資格手当・処遇改善手当含む)	看護職 月給 233,000円～310,000円
---	---------------------------------

休日 4週8休(年間休日109日)、有給休暇・慶弔休暇・年末年始・ハースデー休暇・リフレッシュ休暇・産前産後・育児休暇・介護休暇あり

ごあいさつ
 今川医療福祉グループ 会長 今川 美明
 このたび茨城県、かすみがうら市の多大なるご高配を賜り、同市栄倉に特別養護老人ホーム「筑水苑かすみがうら」を今秋の開所に向け準備を進めております。国内2番目の湖面積を誇る霞ヶ浦に程近く、緑や畑地の多い自然豊かな静かな環境において、ご利用者の皆様に安全で安心できる快適な暮らしを提供してまいります。

今川医療福祉グループは県南地域を中心に、特別養護老人ホームをはじめ、有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅、介護老人保健施設、デイサービス、グループホーム、クリニック、薬局などを運営しております。高齢化社会の中、更に医療と福祉を充実させ一人でも多くの方の役に立ち、地域の皆様から愛され必要とされる施設づくりを目指し、地域社会に貢献してまいり所存でございます。

県南地域で医療と福祉の充実を図る今川医療福祉グループは、かすみがうら市栄倉に特別養護老人ホーム「筑水苑かすみがうら」を10月の開所に向けて準備を進めている。運営は社会福祉法人筑水会。短期入所生活介護や通所介護、居宅介護支援事業所も併設する。

心地良い空間を演出 特徴的な施設づくり
 JR神立駅から車で5分。かすみがうら市の中央部に位置し、畑地に囲まれたのどかな静かな立地。施設は周辺の環境や地域住民に配慮し、高さを抑えた木造平屋の建物。県産木材をふんだんに使用し、香りや木目、触感の暖かみなど、五感に訴えかける心地よい生活空間を演出する。

民に配慮し、高さを抑えた木造平屋の建物。県産木材をふんだんに使用し、香りや木目、触感の暖かみなど、五感に訴えかける心地よい生活空間を演出する。

光を確保、開放的な雰囲気。テラスも配置し、光や風も呼び込むことが出来るため、自然とのつながりを感じることが出来る。また、居室内の家具には耐久性に優れたヒノキを使用。ヒノキは自然木材の中で、木目がやさしく、清涼感あふれる爽やかな香りが特徴で癒し効果も抜群。居室はユニット・80床を備える。特別養護老人ホームが50床、短期入所生活介護(ショートステイ)が30床で、完全個室型となっている。そのほか、通所介護(デイサービス)も併設される。

特養の入居対象は、要介護3以上(介護認定)の人。個々の生活スタイルを重視し、自宅のような雰囲気の中で暮らせるよう、個別ケアを行っている。

管理棟から居住棟をつなぐまっすぐ伸びた廊下は、リハビリにも活用できる。ユニットごとに共同生活スペースが設けられ、入居者同士が交流できる場も。寝たきりや歩行困難など、介護が必要な人のニーズに合わせた機械浴や介護浴槽も設置するので、安心して入浴を楽しめる。

さらに、利用者の生活の質を向上するだけでなく、介護現場の負担を軽減できるよう、リクライニング式のベッドがボタニックで車椅子に変形する「離床支援型電動ベッド」を導入する。寝たきりの要介護者を車椅子に移乗させる際に、ベッド本体を半分に分離し、身体を持ち上げずにリクライニングすると車椅子になる仕組み。緊急時の提携医療機関との

備える。特別養護老人ホームが50床、短期入所生活介護(ショートステイ)が30床で、完全個室型となっている。そのほか、通所介護(デイサービス)も併設される。

特養の入居対象は、要介護3以上(介護認定)の人。個々の生活スタイルを重視し、自宅のような雰囲気の中で暮らせるよう、個別ケアを行っている。

管理棟から居住棟をつなぐまっすぐ伸びた廊下は、リハビリにも活用できる。ユニットごとに共同生活スペースが設けられ、入居者同士が交流できる場も。寝たきりや歩行困難など、介護が必要な人のニーズに合わせた機械浴や介護浴槽も設置するので、安心して入浴を楽しめる。

さらに、利用者の生活の質を向上するだけでなく、介護現場の負担を軽減できるよう、リクライニング式のベッドがボタニックで車椅子に変形する「離床支援型電動ベッド」を導入する。寝たきりの要介護者を車椅子に移乗させる際に、ベッド本体を半分に分離し、身体を持ち上げずにリクライニングすると車椅子になる仕組み。緊急時の提携医療機関との

地域住民にも開放 開かれた拠点施設へ
 地域住民が集い、施設との交流を図ることを目的とした「地域交流スペース」を一般にも開放する。多目的なイベントができるほか、カフェや駄菓子コーナーを設け、地域の憩いの場として活用する。

自治体や他の福祉・介護事業者、医療機関とともに連携しながら、地域に信頼される施設づくりに取り組んでいく。

「セルフメディケーション税制」は健康の維持増進及び疾病の予防への取り組みとしてスタートした特例です。対象者は「健康の維持増進に努める人」で左記の4つに該当することが必要です。

- ① 所得税と住民税を納税している
- ② 健康診断や予防接種を受けている
- ③ 対象医薬品の購入費用が1万2000円を超えている(上限8万8000円)
- ④ 従来の医療費控除を適用しない

対象期間は2017年1月1日から2021年12月31日までの4年間です。ただし、適用を受けるには毎年確定申告が必要になります。対象となる医薬品には「共通識別マーク」が付与されていて、レジでも確認ができます。(図1参照)

確定申告では、従来の医療費控除とセルフメディケーション税制の併用ができませんので、どちらか一方の制度を選択しなくてはなりません。どちらの減税効果が大きいか1年分を計算する必要があります。まずは、薬のレシートや病院を受診した際の領収書を整理しながら保管することから始めましょう。

課税所得400万円の人が対象医薬品を年間で20,000円分購入した場合、20,000円-12,000円(下限額)により控除対象は**8,000円**
【減税効果】
 8,000円×20%(所得税率)=**1,600円**
 +
 8,000円×10%(住民税率)=**800円**
税金が減る! 2,400円

共通識別マークセルフメディケーション税 控除対象
 このマークが印
 かぜ薬

ふるさと薬局 領収証
 2017年〇月〇日
 チョコレート 1点 ¥108
 ★かぜ薬 1点 ¥1,728
 トイレトレーニングペーパー 1点 ¥324
 合計 3点 ¥2,160
 ★印はセルフメディケーション税制対象商品です

暮らしを彩る **ハッピーガーデニング** vol.10
根の活着をよくする「支柱」で風害防止
 9月から10月は秋の台風シーズンです。強風で揺さぶられることで庭木が倒れたり、傾いたり、あるいは枝折れ、幹折れなどの被害を受けることがあります。被害を避けるため支柱で支える必要がありますが、支柱の本来の目的は、庭木の根の活着をよくすることです。庭木を植えた直後は、木を「置いた」状態と同じです。しっかり根が張り十分な水分が得られるようになるまでに3年ぐらひかかります。支柱はあくまでも根が活着するまでの仮のものなので、たとえ支柱が朽ちてきても根付きがしっかりしていれば外しても大丈夫です。樹種によっては風の影響を受け根が十分に張れない場合もあるので、支柱の掛け直しが必要になります。生い茂った木は風が当たりやすいので同時に剪定も行うと良いですよ。
 協力：筑波ランドスケープ

四季を愛でる暮らし **庭専門**
 エクステリア&ガーデン 設計 施工 メンテナンス
無料相談会 受付中 毎週土日 完全予約制
 (株)筑波ランドスケープ 代表取締役 枝 洋一
 1955年茨城県生まれ 東京農大卒 同大学非常勤講師 2015年5月 TBS ジョブチューン出演 テレビチャンピオンガーデニング王決定戦第8・9回優勝
低木下草+果樹剪定教室
 ●管理しきれなくなった下草の透かし方 ●お庭の果樹の剪定方法
 参加費 500円(先着20名様) 毎月好評につきお早めのご予約を
 10月1日(日)午前10時～ 参加費 500円(先着20名様) 予約制
 場所：つくばプラザ(つくば市面野井192) 持ち物：帽子・剪定ハサミ(貸出可)
無料で資料をお送りします
 ☎0800-8000-388 ☎029-863-3858
 お気軽にお問い合わせください
 ガーデン・エクステリア・リフォームローン取扱可能
ソー・マオリアルガーデン
 株式会社 筑波ランドスケープ
 つくば市面野井192 営業時間 10:00～18:00(土・日・祭日)
 ソーガーデン 庭師 水曜日休

世界の国から **タイ** 魅力発信! vol.1
微笑みの国「タイ」 首都:バンコク
 日本から飛行機で約6時間。時差は2時間ほど。「微笑みの国」と呼ばれているように、笑顔を絶やさぬ優しい人がたくさんいて、人々に奉仕する気持ちがあふれています。日系企業の進出の影響もあって、日本語教育に熱心な高等学校も多く、親日家もたくさんいます。旅行シーズンは乾季にあたる10月～2月が過ごしやすいでしょう。特に12月は各地でお祭りが行われるのでおすすめです。寺院も多く、日本と比べて外観はさびやかですが、中に入ればとても静かで落ち着きます。交通の便も豊かになり、移動が楽になりました。タイ文化を体験するならグルメが一番です。タイ風の焼きそばや焼き鳥、お粥もおいしいですが、ぜひ本場のトムヤンクンを。安くおいしい屋台料理も味わってみてください。それでは、楽しいタイの旅を!

タイ語講師 ฅอศัตตา วิมลวิทยา
 チョーラーダー ヴィモンヴィタヤーさん (ニックネーム:チョーさん)
 協力:筑波国際アカデミー

受講生の声
 タイを訪れてから興味を持つように、人柄も行事もすべて魅力的!タイ語も楽しく勉強しています。
 長瀬さん(60代女性)

文末に男性は **ครับ** (クラブ)、女性は **ค่ะ** (カ)を付けます
こんにちは สวัสดีครับ (サトディー クラブ) **ありがとうございます** ขอบคุณครับ (コフバン クラブ)
男性の場合 สวัสดีครับ (サトディー クラブ) **ありがとうございます** ขอบคุณครับ (コフバン クラブ)
女性の場合 สวัสดีค่ะ (サトディー カ) **ありがとうございます** ขอบคุณค่ะ (コフバン カ)

完全プライベート制 **マイペースで** 月1回でもOK!
外国語の会話レッスンが受けられます。
 お近くで世界の言葉「16ヶ国語」が習えるのは筑波国際アカデミーだけ。初めの方も、中・上級者の方も皆楽しく楽し頭の体操に集まっています! 60歳以上を対象にした完全プライベート制レッスンは1年間ご受講できる方のための特別コースです。授業料は月謝制とお得な前納割引をご用意。16ヶ国語の各コースとも2名制までの限定募集です。お早めにお問い合わせ下さい。
無料体験 予約受付中!
筑波国際アカデミー
 ☎029(824)6689
 土浦市港町1-5-15 TEK土浦ビル1階 JR土浦駅東口徒歩3分(無料駐車場完備)

10万円で **相続対策個別講座**
 相続対策の時代! 争相続になる時代! 約90分の講座です
 財産をどのように残したいか、想いは人それぞれです。「私は大丈夫」と思っている、結果もめつめた争相続。そのようなケースも数多くあります。「自分の時はどうなるだろう?」「身近な人には相談できない!」でも、「誰に相談してよいかわからない!」そんな時の為の個別講座を開催します。一般的なお話しの後、現状やこれからの想いを伺うことで、ご自身が何を考えなければいけないかがわかってきます。皆様の悩みを解決するお手伝いが出来れば幸いです。
 参加費1000円(事前予約制) 参加希望日をご相談ください
 ※ご応募いただきました個人情報、本講座及び個別相談会に関する通知以外には使用しません。
 お申し込み・お問い合わせ先
 株式会社 アミーライフ クラモチ
 ☎0120-123065
 受付時間 9:00~18:00
 土浦市永国997-1(土、日、祝日定休)