次回の発行は平成31年5月1日です

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

わが家を長持ちさせる方法 (外壁・屋根) くすりの心得・暮らしの110番・高齢期のからだづくり 健康医療ナビ「うつ病」――――とおる歯科クリニック特集・栄養ガイド・元気ではん 空き家対策特集わが街だより 一 命のつながり シニアふるさと通信 高齢者応援企画 ガーデニング・我が家を守る手引書・保険活用術土浦市を想う・牛久市を想う 桜情報・プレゼント 読者の投稿コーナ-15 ショートステイ ルシオーレ完成記念特集

年間1000円 (送料) で ご自宅に郵送いたします

県内トップクラスの生産を誇る土浦市産のアルストロメリア。名前を 聞いてピンとこなくても、見たことがあるという人も多いはず。花持ちが よく、鮮やかな色彩に花束やフラワーアレンジメントとして使われる人気 の花である。3月から本格的に出荷が始まり、これから可憐な花を楽し

【取材協力】JA水郷つくば花き部会・日本花き生産協会会長 久家源一さん

取り 態でした」と苦笑い。 原産のユリ科の植物で、別名「インカ ルストロメリアは南米アンデス山

度以下にならないと花芽が分化しない のユリ」とも言われている。寒冷地に自 生する植物で、高温に弱く気温が 0 がどんどん繁茂していった。次 の影響で花は咲かず、葉だけ で花や実になるように性質 を形成していた新芽のところ が変化すること。夏場は高温 性質がある。「分化」とは葉 花を咲かせようと葉を切 20 葉っぱ いう。小ぶ ねじれているのも特徴だ。

が付け

根のところで180

確立していった。「失敗は成功 成長しなかった。 ました」。こう にして取り除くことが良いな 切らずに軽く引っ張るよう 栽培法もいろいろ研究し 切 り返し、 り取るのではなく、 現 して試行錯誤 在の栽培法を など新たな門出のお祝いに、花言葉を のでボリュームが出やすく、アレンジメン 端で枝分かれして多数の花を付ける 添えて花束やアレンジメントに カーネーションのように、1本の茎が先 、の憧れ』。 や花束として好評だという。 「アルストロメリアの花言葉は

元です

てほ

ると株を傷めるらしく、

全く

ピカー

からないことばかりで全てが手探り状 度が低いだけでなく、栽培方法など分 勧められ、オランダで品種改良された 今から36年前。種苗会社から栽培を ある久家源 始まる出荷を前に、土浦市の が、アルストロメリアと出合ったのは グラジオラスも手掛けていた久家さ 寄せた。久家さんは「当時は知名 ロメリアの苗を県内で初めて 一さんを訪ねた。

なった。

人生の 花言葉は 菛 出に幸せを願って贈ろう 未来 0) 憧 n

どきれい ンク、白、黄色、オレンジなど多彩で、 冬場で1カ月ぐらい、夏でも2週間ほ 気や虫にも強い。また、花持ちも良く かな色から淡い色までさまざま。 ルストロメリアは他の花と比べ、 いな花が楽しめる。花色は赤、ピ

化束やアレンジメントとして人気が高 失敗してもそれらは学びに ス ŀ 持ち 口 ーメリ の良さから、 ア栽培

県内

初の

ア

ル

いアルストロメリア。これから本格的に 生産者で 久家さんはその

通して栽培する に保つことがで が、高 ことができる。 きれば年間を ように20度以 3 花の最盛期 原地 4 月だ 帯の



開催中! 😸

性質を利用し、地 中にパイプを通



(受付は午前9時間催される。午前日の一分が大会」が3月

-前9時30日

主催

歩いて健

康「ウオ

キ

グ大会」3月10日開催

るボラ のため

**7** 

浦

市

シニアふるさと通信

# 大穂豊里地域

# 谷田部西地域

# 地域包括支援センターが開設

### 4月/つくば市 ― 旧町村ごとの7つの地域別に順次設置 ―

つくば市は旧町村ごとの7つの地域別に「地 域包括支援センター」を順次設置している。 2018年に筑波、茎崎地域が開所され、今春 4月には大穂豊里地域と谷田部西地域が開所 となる。また、桜地域と谷田部東地域は2020年 4月に開所予定。高齢者が住み慣れた地域で 暮らし続けられるように、地域住民と共に包摂 的な社会を目指す。



つくば市では「世界のあしたが見えるまち」をヴィジョンに掲 げて、国連の持続可能な開発目標 (SDGs) の考え方を取り入 持続可能なまちづくりを進めています。

SDGsの基本理念の一つである「誰一人取り残さない」包摂の精神のも と、年齢、性別、地域、国籍などによらず、一人ひとりの安全が守られ、地域 の隅々まで福祉がいきわたり、つくばに集うすべての人が自分らしく生き、 幸せが溢れるまちを目指していきます。

## 地域包括支援センターとは?

高齢者の暮らしを地域でサポートするための拠点として、介護 だけでなく福祉、健康、医療など様々な分野から総合的に高齢者 とその家族を支える機関であり、地域の窓口となっています。



## 包括的・継続的ケアマネジメント

ケア体制や介護支援専門員のネット ワーク、医療機関を含めた関係機関と の連携・協力体制の構築。日常的個別 指導・相談および支援困難ケース等へ の指導・助言を行ないます。

## 介護予防支援事業 介護予防ケアマネジメント事業

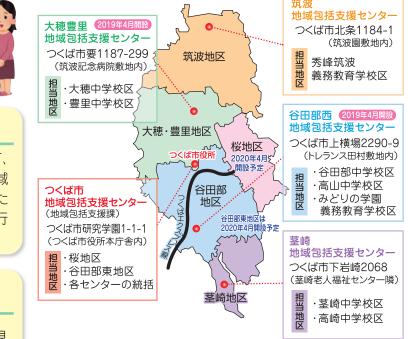
介護予防支援事業所の指定を受け、介 護認定要支援1・2・チェックリスト該当者 の方に対する介護予防ケアマネジメント を行ないます。

# 総合相談·支援

地域の高齢者の総合相談窓口として、 どのような支援が必要かを把握し、地域 における適切なサービス、関係機関また は制度の利用につなげる等の支援を行 ないます。

## 権利擁護

認知症高齢者の方の支援や成年後見 制度の活用支援、高齢者虐待への対応 など、高齢者に対し専門的・継続的な視 点からの支援を行ないます。



各センター 目~金曜日、8:30~17:15 (土、日、祝日は休み)

つくば市地域包括支援センター(<sub>地域包括支援課)</sub> つくば市研究学園1-1-1(つくば市役所本庁舎内) ☎029-883-1111(代表)

## 私たちは地域の高齢者の皆様の暮らしを支えます



### 暮らしの ― かわらばん―

(約うつを巡りながら、りつを巡りながら、りつとを返りながら、りつと 月 目のラクスマ 波山などの豊かな自 (約6㎞)を歩く。 集合場所は同 加無料、雨天

んりんロードは、霞ヶ浦や筑と保険証を持参すること。 当日は飲み

一催する「ウオーキの運動普及推進員 分から)、 「館など のM 口 2 丁 し込 の運動を地域で実践す同市では、健康づくな 進員」を養成して キングや運動教室を開催 **及推進員としてさまざまな活** 問い合う ア「土浦市運 **3** 上が運動普 動普及推

健康運動教室4月ス

夕

参加者募集

進施設い

通知書を添えて、同プラザに平成30年4月以降の健診結

参

込む。受

付時間は平

の相談窓口につながる) ば 市







市では、本庁舎内に牛々る事例が後を絶たない。歳者がつけ込み、被害を

高齢者の「お金」「孤独」「健

安に悪質

を

電話勧誘によるト

ない商品を送

送付し、代金ーラブル(注文

9月、

0円(全43回)。

点検商法

や不必要な工事

り、医師から運動を

止め

参加費は各コ

ル(高額商

品の売

牛人け

人で悩まず消費生活センタ

に相談を

教室(75歳以上)」、 室(75歳以上)」、

スは「元気はつらつ運動教

る相談や講話ななど)、健康また

康増進施設いきい

ラザ

防や

会場、

問い合われ

る運動

ブ運動教室(40歳

費生活センタ

ブルに関す

契約してしまっても、クード高額契約)▽還付金詐欺など

00円(全35回)。

談内容は▽訪問販売に

0 2 ば市 -日の午 一日の午

# 今。平屋が流行しています!!

✓ 1世帯の人数が少なくなっている ●ムダな部屋をなくしてコンパクトにしたい ●2階への上り下りが大変になった ●掃除や家事が楽だから

でも・・・・ 「土地が狭いから」 「予算が心配だから」と平屋を あきらめていませんか? ●コミュニケーションが取りやすいから (だからこそ!)

| 敷地調査から資金計画、プランなどの

ご要望をお聞きして無理のない

ローコスト住宅をご提案いたします!



ココカラ生活は、お家を建ててい ただくための**「説得」**は行っており ません。家づくりは、「納得」をして 進めることがとても大切だと思って おります。**「納得」**されて建てた お家は、いつまでも「誇らしい家」 トータルアドバイザー となるからです。

価格以上の安心をお約束します

0120-50-4417 つくば市春日2-18-8細大ビル1階 ココカラ生活 検索

遠藤 清人





(隙間を

などの

象が現

れ

0

### 2019年(平成31年)3-4月号 | 4

きる「塗膜」によって

役割 雨風

塗装後にで

に劣化を抑えるため

豊富で、

加えることで、

屋根は

風

壁塗装は新築時のように見

壁などの建

を紫外

重

発生

# らっと生きる。高齢期。からだづくり

【第47回】

寝たきり予防、介護予防を考える 健康づくり運動への男性高齢者の参加率は10%以下!!



シニアふるさと通信

筑波大学名誉教授 教育学博士 芳賀 脩光 元日本運動生理学会会長、元日本体育学会副会長 芳賀 脩光

## 【高齢者健康長寿研究の全国初の展開】

筆者は文部省-筑波大の国民体力特別プロジェクト研究におい て、**全国初**となる高齢者の健康長寿・運動による**動脈硬化予防研究** と地域貢献事業の担当者として、精力的に努力して参りました。例を 挙げると、**土浦地区**では厚生年金受給者友の会会員(約100名)を 中心として30年間、古河市では福祉の森事業で約10年間、また、 つくば市では平成11年から現在まで20年間、1週間に6地区 計500名ほどの運動教室を展開してきました。この研究と成果 に対し、**厚生省老人保健強化推進特別事業費**を受領することが でき、つくば市高齢者健康づくり運動の活動拠点施設として、大穂 地区に「つくば市いきいきプラザ」を建設することができました。

しかしながら、この事業を見直してみると大きな課題が見えて きます。それは**男性高齢者の健康への認識は決して十分なもので** はなく、健康運動教室への参加率は何と…10%以下なのです。 病気や寝たきり、介護等の予防をどのように考えているのか。運動 の重要性には全くの無関心と考えられる現状です。怠慢や油断と 言えるものかも知れません。家長の高齢者が寝たきり、介護状態 になれば御夫人による老老介護となってくるのは必定でしょう。

### 【高齢者健康づくり運動の重要性】

ヒトが長命を維持できつつある今日、運動による健康増進(免 疫力の増大)、体力向上、種々の生活習慣病の予防・治療、認知症 予防等に大きな役割を果します。こうした運動の普及を高めるた め「つくば高齢者健康づくり運動推進協議会(会長・杉浦義久氏 84歳、元本省要職に従事)が結成(13団体)され、市行政と活動 を円滑に推進させるべく相互に助言・協力を行なっております。 また、大穂地区では男性高齢者だけの「ダンディ運動クラブ(会長 池島利男氏・83歳)」が結成され、5年経過、現在23名が参加。 平均年齢72歳、70歳代:70%、60歳代:30%、場所は「いき いきプラザ」毎週土曜日13時~。3~4ヶ月毎に小講演を企画し、 勉強会も実施中です。今後の活動に大いに期待しています。

高齢期は特に生活の中に適切な運動を取り入れ、防衛体力を 高め、疾病には早期発見、早期治療です。祈念御長寿

## 身につけよう! くすりの心得 協力: 今川薬局

## 薬を服用するタイミング

回数や時間の違い、食前や食間などの飲み方について・

薬は効果の持続時間や吸収のされ方によって、服用する時 間や回数が決められています。1日3回服用は食事のタイミン グに合わせられるため、多く処方されます。1日1回服用で効果 が続くよう設計された薬は、飲み忘れ防止にも効果的で最近は 良く用いられます。服用する時間も大切で、食前・食後は食事の 前後30分、食間は食事から2時間を目安に服用します。起床時 や寝る前など指定された時間や症状発現時のみに服用する場 合もあります。飲み方は食事の影響や薬の作用の特徴を考慮 して決められています。例えば、利尿剤はトイレが近くなり睡眠 に支障が出るため朝に飲みます。胃を荒らす薬は食後、食事で 吸収が悪くなる薬は食前や食間に服用します。ただし飲み忘れ や食事が摂れない時に時間をずらして服用してよい場合もあり ますので薬剤師にご相談下さい

# 安全・安心事らしの110番/

高齢者の交通死亡事故が多発!!



平成30年中、茨城県内の交通事故死者数122人のうち、 高齢者の交通事故死者数は65人(構成率53.3%)でした。

- 事故が多発する夕方から夜間に運転する時は、歩行者や他の通行車両に 自車の接近を気付いてもらうために、早めのライト点灯で交通事故を未然
- 夜間運転中、対向車や先行車がいない場合は、ライトを上向きに切り替え、 歩行者や自転車の早期発見に努めましょう。
- 歩行者や自転車の側を通る時は、不意の動作などに備え、安全な間隔を 取るか徐行するなど、思いやりのある運転を心がけましょう。

● 夕方以降に外出するときは、明るい色の服装や、 反射材を身につけるなど、ドライバーに自分の存在 を知らせる工夫をしましょう。



もう**寒い家**は嫌だ*達* 

● 道路を横断するときは、必ず止まって左右の安全 を確認しましょう。

● 自宅近くでの事故も多く発生しています。気をゆるめず慎重に行動しましょう。

## 茨城県警察本部交通総務課



**2029-869-6411** 9時~18時 水曜定休

●松屋●ココス●マクドナルト

至荒川沖





## ごあいさつ

一般社団法人 木造住宅塗装リフォーム協会 代表理事 古畑 秀幸

私ども木造住宅塗装リフォーム協会 は国土交通省が重点政策として進める 「住宅リフォーム事業者団体大臣登録」 の第14番目の認定となりました。一番の 狙いは「消費者が安心してリフォームが できる」その為に事業者の人材育成、技 術レベルのアップ、消費者相談窓口の 設定です。木造住宅の屋根、外壁の診 断技術はトップレベルです。長期優良住 宅化リフォーム補助金の対応ができます のでご利用いただきたいと思います。

> では、親水性を利用 が一般的で P 10 耐久性能は 年 Oる塗料の 間が約 るの

事 的であるとも言えます 要になる ので、 えや高額な 被 ま 修

が安心 数 している業者 ム協会

P 導、

住宅リフォーム 事業者団体 国土交通大臣登録

(一社) 木造住宅塗装リフォーム協会 URL http://www.mokutokyo.jp/

チョーキング化 ひび割れ

100

ニューキング割れ 剥がれ **応を!** 

なるし

壁

る際リ

者を選ぶ指標に

# 長持ちさせる方法

我が家を少しでも長持ちさせるために最も大切なことは、定期的なメンテナンス。 どんなに丈夫な家でも高価な家でも、メンテナンスを怠れば徐々に劣化し、 建物の寿命を縮めてしまうことも。大事な我が家を長持ちさせる方法について、 (一社)木造住宅塗装リフォーム協会茨城支部長の小林健一さんに話を聞きました。

> 膜 永か、 0 線 然環 、その働き や

その他 開口部·建具 割れ (作動不良、変形 **9.8**% 7 (雨漏り、はがれ) 内壁 **27.1**% (はがれ、ひび割れ) **10**% 色あ 設備機器 外壁 (作動不良、漏水 長期間 10.4% (はがれ、ひび割れ) 22.9% (変形、傾斜、汚れ) 17.2%

傷みや な自然環境にさ る必要 \$ シスを 場所  $\bar{O}$ 

選定は家の診断 数やや

・快適に な機能性をつ 過 一般社団法人 木造住宅塗装リフォーム協会 の面 理 事 茨城支部長 小林 健一さん

など

種



に登 装

認

子供達へお家を継承するから長持ち住宅にしたいな… メンテナン 子供達はこの家に戻らないから

老後を安心して暮らせる最小限のリフォームがしたいな…

外壁が劣化すると、

内部にも影響を及

ぼします。劣化が見

られたら早急な対



当社で施工されたお客様は1、3、5、10年

とに無料点検させていただきます。

識や技術

るので、

主浦まちゼミで大佐 自分で出来る 壁の自己診断講座 会場:コバヤシ建装(土浦市乙戸南2-8-26) 外壁の自己診断チェックポイントや 住まいの悩みの解決策を説明するセ ミナーを行っております。 受講料は無料です。お気軽にお問い

屋根も割れや汚れによる劣化で、雨漏 りなど日常生活に支障がでます。自分で 見にくい場合は専門家にお願いしましょ

応募締め切り:4月20日 う。コバヤシ建装は無料診断を行って 〒300-0873 土浦市荒川沖5-44-101 いばらき高齢者優待制度 「いばらきシニアカード」ご提示で

シニアふるさと通信 「孫川柳コンテスト」係 FAX ▶029-886-9791 MAIL ▶info@s-furusato.com ※応募の際に記入していただいた個人情報は当選者への連絡

①住所 ②氏名・ペンネーム ③年齢 ④電話

番号を明記の上、ハガキ・FAX・メールの

いずれかで下記までお送りください。

《第3回》ご応募お待ちしています。!

孫川柳コンテスト

「孫」をテーマにした川柳を大募集!

土浦市在住の絵本作家

・小林由季さんが描いた

「木の実とふねのものが

※詳しくは9ページをご覧ください

たり」を差し上げます!

シニアカード」などもご利用いただけますので、お気軽にご相談ください。 株式コバヤシ シニア世代のお家の"四った"を "良かった"に変える「街の駆け込み寺」工務店 (一社)木造住宅塗装リフォーム協会 会員

今年の10月は消費税が10%に引き上げとなります。外壁塗装工事も4月1日

以降の契約になると引渡日時点の税率が適用されます。しかし、ご家族の大切な

お家ですから、あせらず考えていただきたいと思います。「助成金」や「いばらき



**☎029-842-6417** 

土浦市乙戸南2-8-26

筑波大学附属病院 精神神経科 **松﨑 朝樹**先生

# 健康な暮らしに欠かせない大切な歯

シニアふるさと通信

能性があります。歯科医院で診て

3時と時間を必ず決めています。ものを食べています。しかし10時

ものを食べています。しかし10ものが大好きで、おやつは必ず

つでも当てはまると歯周病の可気になる症状はありませんか。

など

# でお口の健康を守ろ

▼ 歯と全身との関わり

うでない 果、歯周病を強く疑われる 共同して、36~55歳の男性3 症が2倍多いことが明 心筋梗塞の関連を調べまし人を対象に5年にわたり、歯 いたところ血糖値のコン

尿病の患者が、歯周病の治療を受ました。また、歯周病に罹患した糖 東京大学の研究チームが産り込み全身に影響を及ぼ 病は、歯科での治療とご自身で 歯周病菌は、歯肉の血管から 人に比べて、心筋梗塞の発 ムが産業医と 、歯周病と 人は、そ が細く とすぐにズキズキします 歯は神経が太いので、虫歯になるなっていきます。乳歯や若い方の にある痛みを感じる神経が細れ

ことが多くあいているという **の人こそ定期** ります。**大人** ときには、歯に

牛久カスミ

いても痛みを感じ

ることが少

、なって、

くると、虫歯が進行・ズキしますが、神経

とおる歯科クリニック

くるにつれ、歯の

い !?

**2029-875-6388** 

診療時間	月	火	лk	木	金	+	В	祝
9:00~13:00								
14:30~18:30								

牛久市神谷6-1-3 (カスミ牛久店内)

診療時間	月	火	水	木	金	$^{\rm H}$	ш	祝	ı
9:00~13:00									
4:30~18:30									
▲ ・土・日曜の午後診療は14:00~16:00まで									

今回は、とっても滑らかな仕上がりが自慢の 1人分の 脂 質/5.9g カルシウム/109mg 蒸しプリン。おいしく仕上げるコツは、とにかく弱 | 栄養素量 | 食塩相当量 / 0.2 g ※添えのイチゴは含まず | 火でじっくりと蒸すこと。どうぞお試し下さい。

材料 (6個分) **牛乳 ・・・・・・・500cc ●**容器にサラダ油を塗る。 砂糖 ······40g 卵 ……3個(M) バニラエッセンス ・・・・・少々 サラダ油(容器用)・・・・適量

②ボールに卵を割りほぐし、砂糖・常温の牛乳・バニラエッセ ンスを入れ、泡立て器でよく混ぜる。裏ごしして容器に流し

作り方

3蒸気の上がった蒸し器に並べ、極々弱火にして20分蒸す。 **④**容器のまま冷やす。旬の果物を添えたり、黒蜜をかけたり、 お好みでアレンジも。

ひとことメモ【 卵 】

良質なたんぱく質をはじめ、脂質やビタミンなど私たちの身体に必要な栄養素が豊富に含まれ る卵は、希釈性・凝固性・起泡性・乳化性などの調理性にも特徴があります。生卵は、水や牛乳・ だし汁などで薄めることができ、加熱によって凝固します。蒸しプリンや茶碗蒸しは、卵の希釈性や 熱凝固性を利用したもので、希釈に用いる水分や調味によって仕上がりに違いが出てきます。 食塩(ナトリウム)や牛乳(カルシウム)は、加熱による凝固を促し、反対に砂糖は凝固を遅らせます。 蒸し料理で問題になるのが「すだち」です。「す」の発生を避けるには、卵液の沸騰を防ぐように、

蒸し器内の温度を適切に保つことが必要です。余熱を利用する方法もありますが、今回は弱火 にしてじっくりと仕上げます。実に料理は科学ですね!



がないことも珍しくなく、放置しつ症状がかなり進むまで、自覚症状歯周病は、「沈黙の病」です。

の時間がとて きが必要です あげるために、 お子さん、お孫さんの歯を守って

**す。**こまめに食 も重要なので 歯ブラシ時に大人による仕上げ 。また、食事、おやつ くらいまでは

と治療が可能です。

歯を爪でこすると血がでる

白いブヨブヨが取れる(歯垢)

・口臭が気になる・歯肉が腫れたり、うずく

が続き、歯が溶けや

なるので

が酸性状態

時間を決めて食べることが

大切で

ちなみに、私の子供2-

つけると全身への病気にも影響

。適切に対処することで予

もありません。また、中学生くらいりますが、今のところ虫歯は1本上げ磨きを忘れてしまうこともあ 治療に結び付けることもで までは歯が強くないのでフッ素を定 虫歯を見つけてもらうことで早 虫歯と診断されたら歯科医院 八切です。学校歯科 歯質を強く

ます。**当院では安心感を与えら**とで、痛みや怖さが和らぐと思 どんな治療を行う り丁寧に行い、治療前には、事前にも軽減されるように治療をゆっく どんな治療でも、痛みが少 のか説明す

行検診で初期 すること 耳



# からだの内側から花粉症対策を

冬が終わり、徐々に春の到来を感じ始めました。風邪の 流行の次に気がかりなのは「花粉症」でしょうか?花粉症を 患う人口は年々増加し、国民の約30%が花粉症とも言わ れます。また、マスクやメガネ、空気清浄器など花粉症対策 の手段も様々です。そのような中「内側からの花粉症対 策」として、体調管理に力を入れる方が増えています。そし て、体調管理の一環として乳酸菌を摂り入れることにも注

目が集まっています。腸内環境や免 疫力などの改善・向上を期待される 乳酸菌ですが、その種類は様々。それ らの種類や特徴を調べ、目的に合った 乳酸菌を生活に取り入れてみてはい かがでしょうか?



の松﨑朝樹先生に話を聞きました。

考えることができない集中力や判断力が低下し、

次第に調子が戻ってくるといった が特に症状が重く とはいえ、単なる「気分の落ち 、夕方にか

的です。日常 疑うのが一般 おが続くよう 間以上落ち込 準として、2週 必要かどうか」が境目を吟味し 表的な診断基 つ病の特徴があるのか、専門 か」を判断し しながら、「治療が

励ましたり、気分転換をすすめ「休養」です。周りが「頑張れ」と

や仕事に

続き、生活に支障が出てくる場落ち込んでいる状態がしばらく 時的に気持ちが落ち込んださまざまな出来事が原因で 疲れやすい、何事 誰でもありますが、なかには食欲がなくなったりすること 食欲がない 気持ちが落ち込む 自分に価値がないと思う

によって症状の現れ方があり、朝には「うつ病」を疑います。時間これらの不調が長く続く場合

ルできなくなり、う 絡み合い、脳の働きに異変が起ここうしてお互いがそれぞれに 起こされると言わ ることで感情をう うつ病の 人に「頑張れ」など つ状態が引き

が、うつ病は症状が気持ちの問題う言葉で片付けられカセン はありません。誰にでも発症すちの問題でうつ病になるわけで うつ病は「気の持ちよう

つ病の治療で大切なことは く場合は、あまり身構えずに恵んでほしいと思います。不調が結ので、焦らず希望を持って取り細

不調が続

気分が続いたら要注意毎日のように憂うつな

# 脳の機能低下を招

で、脳の働きに異変が起きて ど生活上のスト 近年の研究で、う レスが続く レスがきっかけ、つの病は対人

くなっても脳は回復せず、憂う合はストレス要因が目の前から

診断で中等度以上

して認知行動

でなく、記憶を司る「海馬」も萎 ロトニン」「ノルア ル」も持続的に高値になるだけ スホルモンと言われる「コルチ バミン」といった脳の中の神経伝達 、脳からの命令がうまく伝わ なります。さらに、スト 療法(カウンセリング)が有用にな なければならないう 再発を防ぐため抗う そうで怖い」と思う人も であれば、薬と並行 ます。「薬がやめられず 体に依存性があるわけではあ

つ薬を続け

います

病もあるの

学

免許を持(

ビスを

く、「あの人は忙しかったから」とがなくても嫌われているのではな い考え方を見つけたり、あいさつか黒か」「0か10か」で判断しなを減らしていきます。物事を「白 く考える癖を修正し、脳への負 、より良い考え方の癖を



ものではない 頑張ってどう し、気分転換で治る にかなる







様の身

人は少なくなく、抗うつ薬ですが、回復後に薬を止め

認知行動療法では、物事を悪

デイサービスほっと
サポラカ

www.chance-cc.com

常陽銀行●

牛久市中央4-10-12 **☎029-873-2525** 

で、体力する。そのは、 す。そのは

様の機能訓練に 運動が と機能訓練の効果で 回復を早める ックスし 可能と 常駐

のの

利用抗







# ー 空き家対策特集 ー

関根一彦副会長、倉田建一専務理事に多くの人を悩ま 県宅地建物取引業協会の張替武敏会長をはじめ は空き家になると言われている。公益社団法人茨城 せている空き家問題の対策について話を聞きました。 全国に820万戸もある空き家。い

# 空き家が増えた背景とは

固定資産税の問題も

あ

0 ㎡までの土地に建

# 会問題となっています 【張替会長】 家は長男が継ぐ や核家族化などの理由によ少子高齢化における人口減 、全国で空き家の増加が社 もの」という

え親から実家を相続しても、ケースが多く見られます。たと 所帯を構えることが多く、 「自分達には必要ない」と思う 家が空き家になってしま たちは実家とは異なる場所に 抱えているさまざまな状況 集約された問題が「空き家」 少なくないでしょう。日本 たが、現在では子ども ため放置したままにする人も金が優遇されず、税金対策の体して更地にしてしまうと税 います に軽減されます。空き家を解 1に、200㎡以上は3分の1物が建っていれば税金が6分の

法」が施行され、空き家の管理 【関根副会長】 あるような危険な空き家は、 者へ助言や指導ができるよう 「特定空家」として罰金や行 自治体から空き家の所有 放置したままに に倒壊の恐れが してお

しましては、賃貸用の住宅が約れていますが、空家の内訳と致空き家が820万戸と言わ 賃貸用の住宅を建てると相続 52%、長期不在の住宅などその

老朽化し、空き家化している物それらの住宅も年月とともに 賃貸住宅経営に乗り 増えたからと言 われて とさ

います 今に 【張替会長】

際、建築士が基礎や つ制度があ

対策は困難です にもつながります 策は困難です。さまざまな行政サイドだけでは空き家

茨城県宅建協会HPアド http://i-takken.or.jp

茨城県宅地建物取引業協会 張替 武敏 さん

用の住宅が増えたのは、更地に他の住宅が約39%です。賃貸

な空き家にしないためにも、みたいと思いません。そのよ せれば、市場に中古住宅としなどをして資産価値を向上さ めの対策が必要なのです みたいと思いません。そのようも倒壊しそうな家には誰も住 しや

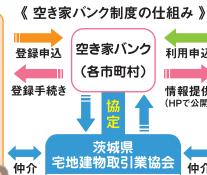
# 空き家を利活用する手助け行政、団体それぞれが協力

【倉田専務理事】

の利用希望者に紹介する制度込みを受けた情報を、空き家賃貸・売却したい人から申し 。茨城県宅地建物取引 とは、空き家を

しかし、「空家対策特別措置





宅建協会所属の

利用申込 情報提供 (HPで公開) 仲介

り者 仲介

協力業者が仲介をする

協会(以下、茨城県宅庭生の 長等が協力を求め推進していの自治体には、当協会の支部

実施された物件の場合に仲介いずれかの要請により調査が 調査する「建物状況調査」とい 外壁、天井などの建物の劣化 古住宅を取り 柱の構造

り主、買い主ともに安心して取対する不安が解消されれば、売 果をもとに、購入者に対して建 引できるようになり、早期契約 物の品質や状態を告知する義 する宅建業者は、その調査結 建物の品質に ^。売主・買主

産に関する困りごとやトラ茨城県宅建協会では、不 活用を推進する手助けになっ団体が協力し合い、空き家の利 と思っています

たら、ぜひ各相談所をご利用います。相談ごとがありまし 相談所を県内7カ所 ルなどに対応する不動産無料

# 空き家などの住まいに関することならご相談ください。私たちは皆様の住まいをサポートします

# 土浦市の絵本作家・ コバヤシ建装主催の「孫川 小林由季さん 始めていく予定」と話す 抽選で絵本プ 絵本を初出版 レゼント

塗装専門

店のコバヤシ建装で

小林さんに自社看板や内壁

絵画、各作

品を飾る展示スペ

住まいの増改築専門店「リ

ム本田」は、店内に写真や

携帯電話(スマホ

ポケッ

どきレス

トラン

H

30食限定

月に『木の実とふねのものがた作家小林由季さんが、昨年12土浦市在住の絵描き・絵本 の歌の楽譜も掲載。全32頁 のことを考えるきっかけになる ちの環境や私たち以外の誰か 大切なメッセ 林さんは、「世界中の子供た 』を出版、絵本 本文の英語訳、 す女の子の物語で、私たした。本作は不思議な船 -ジが込められて る。 かけに作家活動を応援 画の制作を依頼し

今回、孫をテ

た「孫

今回の企画は「シニアふるさ

顔満載の写真』を募集する。家族や友人、ペットなどの『笑と通信」との合同企画として、

などの『笑

切は4月20日(土)まで。

ルまでお送りく

ださい。

応募締

高齢世代のために

が選べる「お好

して

いの場を提供

している。

電話番号を明記の上、左記メして、①住所②氏名③年齢回

スを設けるなど近隣住民の

撮影した写真をメ

含む)またはデジタルカメラ等で

ちにも読ん ニジノ絵本屋出版

選で10名様に同絵本をプ ┗。応募方法は、4面に掲載のコ 川柳」を募集。応募の 建装の広告にて。 中から抽

円分)をプ

レゼント。すべての応

て、5人にクオカー

応募者の中から優秀作品とし

 ${\Bbb N}$  info@s-furusato.

と

定(1日30食)。 意。1080円(税込)。

焼き物や煮物

、揚げ物など

ふるさと通信「リフ

募作品は、5月

ム本田

で 展 示 る 1 か ら 31 日

# で、海外でのでほしいの 読み聞かせ

# 介護ロボット体験会 3月 76日・30日開催

街

0

ペースに飾られる。

医療法人社団 みなみつくば会

## なみつくばと話すのが 葉を聞く時が本当にう 同会が20 た』と利用者の方々からのお言「『わぁ立てた』『また歩け いる最先端の介護用ロボッ ば会の野口兼慎され は、医療法人社団み 年 自立支援用 から導入し

どの体幹・ 弱った人な 向上をア 肢機

9 | 2019年(平成31年)3-4月号

は、足腰が

の機能向上を促し、 3 月 16 る 自立度を

7の2)を会場に、「介護ロボッ 両日、サンシャ 体験会」と題した介護セミ -(つくば市谷田部6. 日(土)と30日(土)の れも午

の実際を事例紹介するほか、装前10時~正午。参加無料。 サーが開催される。いずれも午 どなたで

**◆つくば市谷田部6107の2** 

「で、体幹動作や立ち座」

る装着型口

# 健康食品や市販薬もさらに充実してリニューア た"

# 今川薬局 店

18日(月)にリニューア なる地域貢献を目指え 店(土浦協同病院前)は、さら 地域の人々の健康維持をサ している今 川薬局土浦 ルする。

にめ、食事の することをは い、薬に関

ヒーなどの軽食がとれるく。に取り揃えるほか、パンやコースを拡張し、扱う商品も豊富康食品や市販薬が並ぶスペー の機能はそのままで、店内の健これまでの調剤薬局として スを新たに設けた。 上に地域に根付いた立ち寄 を記念して、3月末までマバイスを行っている。リニュー 摂り方や栄養についてなど、さ やティッシュボックスなど、 まざまな角度から相談やアド

い店舗を目指 ◆土浦市おおつ野5の1の25

# ◆ 1◆ 1→ 29・869・64000< 本田」係まで。 に自分で盛り付 50種類以上が並 の惣菜、地元の新 ら、お好みのおか したサラダ

# 30分開場)。入場短後2時~同3時2 日(日)、牛久市立日本の伝統話芸 2階視聴覚室で 筑波大学落

の資格を持つ 登録販売者

れる。

し込みは不要。定る演目が披露され 大喜利など、語研究会によ へまで楽しめ れる。事前申

0 (市立-中 0

# 3月3日筑波大 「かつぱ落語会」 」 開催 の 落研が寄席

完会」が3月3 芸を身近に親 央図書館

流会」が4月7日(日)、つくば 市竹園のつくばカピオで開かれる。午前9時~正午。参加 自由、入場無料。 県南地域 學同好会の 学同好会の 学司好会の 学司好会の 学司好会の 学司好会の 等可好会の 等可好会の 多する」と。

はつらつ太極 拳クラブ (石河











長越●

牛久市中央5-4-4セントラルクリエイト3号

2029-828-7800 9:30~18:00【水曜定休】
(公社)茨城県宅地建物取引業協会 会員 茨城県知事免許(3)第6595号 横 索

したちの暮ら

空き家を考える

た

られた「新耐震基準」に適合また、昭和56年以降に建て

マツザカハウス 検索

# 「笑顔満載の写真」大募集 おかずが自由 に選べる「お好み定食」

ンニアふるさと通信合同企画

リフォ・

ム本田

のビュッフェスタイルに店客に好評を得てい 放題では量が多 新たなスタイ ば牛久店の シいというし 税込)。平日限の大学のでは、自由におからいという人や 0 ムどきど いる。こ 従が 間制限は 盛り

70

分

ロ回限りで

付終了。 日 時 30 分で、午 後 7ンは午前11 日 時 30 分で、午 後 ム等の一部除外

隣 接す

供から大人まで楽しめ利鮮野菜が購入できる 定期的に開催されて しめるイ 8

# うを指定の器がウンターか 、果物など ▼水曜『 ◆牛久市猪子『 はつらつ太極拳交流会 4月7日つくばカピオで開催 「第15回はつらつ太極拳交流会 4月7日(日)、つくば カピオで開催 ュピオで開か 。参加

ぶカウンタ

いる私たち

八間のことで

が、そのまま仏のお命を

迷いに満ちた人間である

いるという

生死

じ」と読むの

、いつも迷いに満ちた人生をが、それは雑念や欲望だら

の春の

日から24

龍ケ

**ゲ崎市出身)にご先祖様に対する思い、偲ぶこの機会に、臨済宗天正寺の佐** 

方について話を伺いました。

の

J.

シニアふるさと通信



日頃よりご愛読いただき、ありがとうございます。平成25年に創刊以来、 読者の方々より多くのお便りが寄せられております。福祉施設見学や老後 に役立つ情報が知りたいとのご意見も多く、弊社では定期的に皆様と共に 学べる場を企画いたします。お気軽にご参加ください。



ご予約は「シニアふるさと通信 | まで 🏗 029-886-9790 受付:平日9時~17時

# 参加費 お1人様 福祉施設の特徴を学ぼう見学ツアー

シニアふるさと通信のスタッフが、有料老人 ホーム、デイサービス、特別養護老人ホームな どの福祉施設をご案内するツアーです。



# 3月28日(木)

9:00~	ご自宅へお迎え
10:00	ふるさと通信社 出発

自然に恵まれ土浦市街を一望 介護付有料老人ホーム
土浦市常名 かがやきの郷 到着

コーヒータイム 11:30 かがやきの郷 出発

> 土浦市おおつ野 大型デイサービス ライフサポート サンルーナ 到着

昼食(バイキング) 13:00 見学・体験

14:00 | ライフサポート サンルーナ 出発

医療法人が運営する安心の施設 14:30 高齢者複合施設 土浦市東崎町 いっせい 到着 見学・体験

コーヒータイム 15:30 いっせい 出発

ご自宅までお送り

# 当日はご自宅まで送迎いたします(付き添いの方お一人様まで可)

4月6日(土)

0

9:00~ ご自宅へお迎え

10:00 ふるさと通信社 出発 特別養護老人ホーム
つくば市鬼ケ窪

木の花さくや 到着 コーヒータイム

11:30 木の花さくや 出発

12:00 介護付有料老人ホーム つくば市谷田部 サンシャイン・ヴィラつくば倶楽夢 到着

13:00 見学・体験

14:00 サンシャイン・ヴィラつくば倶楽夢 出発 つくば市高崎 **14:30** デイサービス ココカラ 到着

見学・体験 コーヒータイム

15:30 ココカラ 出発 ご自宅までお送り

## ※予約締切日は開催日の3日前となります(先着順)

# 暮らしに役立つ学びの場 ふるさとセミナ

地元で活躍する専門家が講師となり 暮らしに役立つセミナーを開催します。

ふるさと通信社 事務所内 (土浦市荒川沖5-44-101)

※交通手段がない方はスタッフがご自宅まで送迎いたします。 (土浦市・つくば市・牛久市にお住まいの方)



3月23日(±)10:00~11:30 住まい

住まいの外壁塗装はどうして必要?

大切な家を長持ちさせるために塗装の必要性や塗り替え時期、信頼でき 講座内容 る業者選びについて。また、消費税が増税になる前のお得な工事の仕方 について分かりやすくご説明します。

土浦市真鍋新町で県南エリアを対象とした住まいの外壁塗装専門店。理念を「家族を守る家は家族の一員」と掲げ、多くの家を守っている。

ネアドバイスを行い、より豊かな暮らしへの支援。 (一社)Forward to 1985 energy life 認定

外壁 屋根 塗装専門店

株式会社 霞美装

※1つでも当てはまれば、メンテナンスの時期です

外壁・屋根の無料診断いたします

土浦市真鍋新町18-13 土浦ピアタウン2階

(チョーキング) が日立つ

☑ 外壁を触ると白い粉がつく ✓

☑ ヒビ割れがでている

☑コケや汚れが目立つ

**3月30**日(±)10:00~11:30

教えて! 「お金の終活って何ですか?」

あなたは相続税のかかる人?かからない人?かからない人ほど相続対策 講座内容 でおさえておくべきポイント。また、今どきの「お金の終活」事情について 事例をもとに分かりやすく解説します。

(有)ファミリーライフ クラモチ ファイナンシャルブランナー 大森 健一 土浦市で1984年に創業した保険代理店。 生命保険、損害保険をはじめ、年金や資産 運用、相続対策などを専門分野としている。

**4月13**日(±)10:00~11:30

小さなエネルギーで豊かに暮らせる住まい

講座内容 東日本大震災に伴う福島原発事故により、私たちの暮らしには「エネル ギー」が深く関わっていることを認識させられました。賢く、楽しく、家庭で のエネルギー消費量を減らせるアドバイスをします。 気候、風土、ライフスタイルに合わせ的確な省工 暮らし省エネマイスター

各施設の情報は下記広告をご覧ください

佐々木 奘堂 住職

通りに支配しよう 込み、私物化してしまっている。 せんが、「私のもの」と勝手に思いという悲しい事件が後を絶ちま最近、子どもが虐待を受ける 私の会社」「私の国」などと言 を「私の 「私の子 自分の所有物 「私の 「私の」 して思い

人生だから自

仏様のお

生死を離れ仏となる これにしたがい おいて、仏様の前に自分の身 とお

せること、祈

た、「自分は仏だ」と思いと い命

「この生死は仏のおいのち |と道元禅師(鎌倉時代初期

不奘堂住職を いうことを忘れずに大切に、「ほとけの命」を生きているも、「私のもの」とするのでな 臨済宗 天正寺 大阪府大阪市天王寺区勝山1の11の31 ☎06-6771-4161 もご先祖は

様の尊い命を先

し、その命を自分のため、人の

道元禅師は、「 仏の わが身

ように仏様の前に身身を投げ出せばよいの 間をもつことは、とても ま仏様を信頼 心雑念に満ちないわずらうと を投げ

様にすべて任せる時間であり、分を取りつくろうのをやめて、 五体投地や坐禅や合掌は、 雑念をなり

ること のは無理でともありま 祈る姿勢で 感謝であり、ご先祖様への感謝 あるので

の姿勢が、「五体投地」であも大事にしています。その

ることだと思

な姿勢を体で実践することを

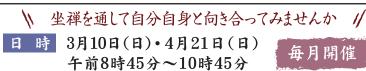


分も両親









鮨と旬の味 弥七 牛久市神谷5-35-1 四029-871-8700 (受付/問い合わせ) 参加費 1,000円

服装 足が組みやすい格好 禅寺天正寺住職 佐々木奘堂

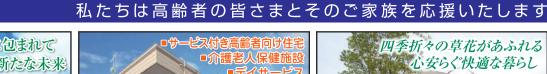
龍ケ崎市出身。東京大学、京都大学大学院卒。元京都大学教育学部助手。 2010年に大阪天王寺区の天正寺の住職となる。

天正寺のほか、京都(銀閣寺)や東京でも坐禅会を開催。 坐禅会に関する情報はホームページをご覧ください。 http://tensho-ji.o.oo7.jp











土浦市常名2212 2000120-085-787

健康な方から介護が必要な方までご相談ください

楽しみながら健康を取り戻しまし お料理教室、工作 カラオケ、囲碁クラブ 書道教室など

土浦市おおつ野2-1-1 2029-846-3607



充実したトータルケア 医療法人慈厚会 野上病院併設

高齢者複合施設 いっせい

土浦市東崎町6-15 **☎029-879-7541** 



● 医療法人社団みなみつくば会

サンシャイン・ヴィラつくば倶楽夢

介護付有料老人ホーム





茨城県南部地域は霞ヶ浦、牛久沼、筑波川などの豊かな自然に恵まれ、また 圏央道やつくばエクスプレスの開通など交通の利便性にも優れている。これま で以上に子どもからお年寄りまでが暮らしやすい、より良いまちづくりをしていく ために地元への想いを語ってもらいました。

牛久市

# 伊藤 裕一



私は国家公務員を退職後、前回の市議会議員選 挙で初当選させて頂きました。以来4年間、青年会議 所、消防団などの地域活動、年4回の市政報告発 行、ブログ執筆といった情報発信を継続、市政全般に わたる問題から道路の補修などの身近なご要望に 到るまで、愛する牛久市のため取り組んで参りました。

エスカードビル、牛久シャトーの再生が喫緊の課題 となるなど、課題は山積しております。いま国連は SDGs(持続可能な開発目標)を提唱していますが、 私は空き家対策、保育士の働き方改革、英語教育 の充実、起業支援、ボランティア・健康ポイントによる共 助社会の実現など種々の政策を通じ、「持続可能 な牛久市」を目指す所存です。



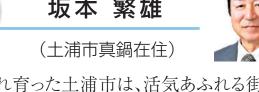
よしのり 田中 義法

(土浦市永国在住)

私を育ててくれた土浦市に、今こそ恩返しをしてい きたいとの強い想いを抱いています。私は文化事業の 一つとなる和太鼓を後世に伝承する取り組みを行って います。伝統を受け継ぎ、郷土の歴史を伝え、郷土愛 に溢れた子供たちを育てていきたいとの思いで続け ています。また、小中高のPTA活動を通して、協力・ 連携することの大切さを学びました。これまで以上に、 地域全体で子どもや高齢者を支え合う社会を築いて いくべきだと考えます。そのほか、キララちゃんバスなど の公共交通体系の新たな路線増の検討や、老若男女 問わず身体を動かすことができる環境づくりなど、土浦 の未来が優しく輝くために、私はさまざまな活動を今後 も続け、元気な土浦を取り戻したいと思います。



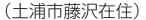
# 坂本 繁雄



私の生まれ育った土浦市は、活気あふれる街でし た。商都・土浦を守るために高架道の建設に反対し、 多くの商店主をはじめ市民と共に闘いました。現在は、 たくさんの商店街・ショッピングセンターも撤退・閉鎖し てしまい、静かな寂しい街になってしまいました。「少子 高齢化社会 |を迎えている今、私はこの大好きな土浦 がもう一度「活発で住みやすい土浦」になってほしいと の強い思いです。『高齢者の生きがい対応策の充実』 『公共交通と空き家対策を抜本的に強化』『男女共同 参画・女性の社会進出を支援強化』『子供の生活・ 教育・就業を支援強化」『障がい児の保育・療育・ デイサービスの充実化』が必要と考えます。



かずひこ 鈴木 一彦





土浦市の郷土かるたに「県南の1番都市は土浦 市」との札があります。しかし、現実はつくば市にリード されています。私は土浦が浮上するためには、子育て 世代が住みたくなるような街にすべきと考えます。多種 にわたるスポーツ少年団の数が多いことは良いことで すが、それぞれの練習場や試合会場の環境が充実 しているとはいいがたい状況です。学校教育の環境 は他市に勝っていると感じており、今後はスポーツの 環境づくりに力を注ぐべきと考えます。その中でも サッカー場の整備は急務です。現在の土浦市には 人工芝の競技場がなく、高校生の県南大会の開催も できません。未来を担う子供たちが「スポーツをするなら 土浦」と言う環境づくりを強く願っています。

# 早めの対策で安心 わが家で役立つ保険活

## 「ドライブレコーダー」は事故やトラブル時の動かぬ証拠に

あおり運転や危険運転による事故やトラブルなどが近年大きく問題 視され、ドライブレコーダーの必要性は日々大きくなっています。ドライブ レコーダーとは、自動車におけるトラブルが起きた時の正確な状況を 「記録 | するものです。事故は突然起こるものなので、よく覚えていない ことや主張が曖昧なことが多く、事故の状況を「記憶」で伝えることに よってお互いの意見の食い違いや、ほんの少しの状況の違いによっ て過失や責任の割合が変わってしまうこともあります。

以前、信号のある交差点でお互いに「青信号だった」と主張する 事故がありました。お互いに青という状況はありえません。しかし、目 撃者も証拠もないということでなかなか折り合いがつかず、最終的に 50:50で解決になりました。もしドライブレコーダーが付いていれば解決 も早く、実際に青だった方は責任を負わずに解決できたことでしょう。今 や「記憶より記録!」が自己防衛にもつながることは間違いありません。

近年ではドライブレコーダー付きの保険も発売されています

## ドライブレコーダー付きの保険で改善されること \*\*保険会社によって

1 事故状況が双方違う

→ドライブレコーダーは嘘をつかず、真実を伝える

2 動転して事故状況を覚えていない

→録画を元に事故の初期対応をする

**3** 事故解決のスピードが上がる

→事故で揉めるのは過失割合

→事故状況相違での揉めごとが減少

4 事故を起こしたお客様に的確にアドバイス →自動通報で安心ダイヤルから連絡

→早期の対応で不安を解消

ドライブレコーダーは、車を運転する際の自己 防衛の為に必要不可欠なアイテムです。興味の ある方は、現在ご加入されている保険会社に相 談されてはいかがでしょうか。

協力:総合保険代理店サンツクバ(株)



## 失敗しない「植物の植え方」について

植物の植え方の基本は、●根鉢(植物の根と周りの土がくっついて 塊になったもの)よりやや大きめの穴を掘り、穴の底と埋め戻す土に **堆肥をよく混ぜ込む 2**根鉢がしっかりと十に密着するよう、穴底の十

は中央をやや高く盛る。

③ポットから根 鉢を丁寧に取り出し、穴に植え込む❹樹 木や低木などは水を十分浸透させる必 要があるため、根鉢の周囲に水鉢(土を 盛り、溝を作ること)を作る 6十分に水を 与える。植え替えの時期は、基本的に春



と秋に行うのが適しています。夏に植えると根腐れが起きやすくなっ たり、水やりが負担になったりします。また、成長が止まる冬(休眠期) の植え替えは控えた方が良いでしょう。この時期に植えると、霜で根 鉢が浮き上がってしまい根が張らないことがあります。

協力:筑波ランドスケープ



### 消費税がUPする前に!外壁塗装のお得なタイミング

塗装のはがれ、壁のひび割れ、コーキング(継ぎ目やすきまの部分) の割れなどの症状が現れたら、外壁を塗り替えるタイミングです。放置 したままにしておくと、少しずつ壁の内部に雨水が入り込み、雨漏りや カビを発生させ土台や柱を腐らせる原因になります。家の寿命を延 ばすためにも定期的なメンテナンスが必要です。10月から消費税率 が10%に引き上げられますが、塗装工事では3月31日までに契約が 完了すれば、引渡日が10月1日以降でも旧税率(8%)が適用されま

す。4月1日以降に契約した場合は、 引渡日の税率(8%または10%)が適 用されます。駆け込み需要の混乱 に巻き込まれないよう、余裕を持った 塗装計画を立てることが大切です。

3月16日⊕ 30日⊕

4月6日⊕ 13日⊕

10:00~11:00、14:00~15:00 会 土浦ピアタウン2階(霞美装内)

◆参加者の皆さま全員に粗品プレゼント

ご予約は「シニアふるさと通信」まで ☎029-886-9790

量 土浦市真鍋新町18-13





お庭づくり教室、ガーデンセラピー&ガーデン風水教室 役立つ「風水」をお庭に取り入れ、良い運気を集める庭設計のポイントをご紹介します。

同時開催 ●Q&A形式のお庭のプチセミナー/11:00~先着5名様 ●お庭の相談会/セミナー終了後、1家族様限り・要予約

資料請求 (無料) ソーマオリジナルDVD付 受付専用番号: 2050-3567-4102 [24時間365日 自動音声]



代表取締役 枝 洋一 955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

季節の種と苗●お庭のことが良く分かる 「ソーマオリジナルDVD」 〔ご予約:10000800-8000-388〕

ソーマオリジナルガーデン 株式会社 筑波ランドスケープ

2029-863-3858 つくば市面野井192 ソーマガーデン 検索 水曜定休

\*サンツクバ株式会社

総合保険代理店

ございましたら 会場お気軽にご相談 ください。 代表平間 直樹

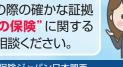
株式会社 霞美装 土浦ピアタウン2階 **100**0120-025-253



市民会館土浦市民会館

あなたに「ベストな保険」のお手伝いをいたします!

安心の事故対応 自動車事故の解決において一番困ることは、お互い の言い分が異なることです。事故の際の確かな証拠 となる"ドライブレコーダー付きの保険"に関する 詳しい内容についてはお気軽にご相談ください。



三井住友海上火災保険 ハイグレードエージェント 損害保険ジャパン日本興亜 三井住友海上あいおい生命 プレミアムパートナーズクラブ 損害保険ジャパン日本興亜ひまわり生命

土浦市中村南1-2-23 定休/土·日·祝日

**☎029-841-5858** 

サンツクバ 検索

様々なニーズに対応し 安全・快適なサービスをご提供

牛久市岡見町 —

シ

トステイとは

#望や状況に合わせてさまざま。自宅での生活が難しい場合な

入所生活

関も整えて

を提供することを目的に、平成24年にオ

ビスの充実を図り、同ホー

レ牛久」(牛久市岡見町)。さらなる高齢

ープンした介護付有料

〔設計・監理〕

長建築設計事務所

高齢者のさまざまなニーズに対応し、安全で快適なサ



とのできるメニュー

食事は隣接の 廊下や居室は明るい比感のある落ち着い れた季節感をしっか 込む明るい館内となって 色のクロスが 玄関

のどかな環境の中で心安らぐ暮らしを

お問い合わせ・資料請求 株式会社 ルシオーレ 牛久市岡見町1060-7 2029-871-1310

季節の



ご相談など、気軽に

地域の皆さまへ

て、ご利用者様、地域の皆した信頼される施設とし

応の協力医療機時には24時間対 節に合 も定期的に行 しが



ショートステイ ルシオーレの完成 心よりお慶び申し上げます

建築士があなたの夢を自由設計

太陽光省エネ住宅、ZEH施工会社



当社は家を建てただけで

終わりではありません

詳しくはお問い合わせください。

水戸市石川2-4081-1 NKビル302

Tel▶029-251-3228 Mail ▶river-foot@adomk.com

水戸 リバーフットリノベーション

春まつり

4月6日(土)

午前10時~午後2時(小雨決行) つくば市市民研修センター

つくば市北条1477-1 問い合わせ つくば市市民研修センター

**2**029 (867) 1153

日本の道百選に選ばれている北条大池 春の訪れとともに周辺は約250本の桜が咲き競う。4月6日のイベントは市内の団体に

よる踊り・演奏などの活動発表や、グラウンドゴルフ・輪投げなどの体験コーナーの ほか、焼きそば・カレーなどの模擬店も並ぶ。

## 桜と芝桜の共演



所 牛久大仏 牛久市久野町2083

問い合わせ 2029 (889) 2931

園内やその周辺にはソメイヨシノ、しだれ桜 山桜など約500本もの桜が咲き競い、芝桜はま るでお花のじゅうたん。広大なお花畑(ポピー・ かすみ草など)では、5月7日~下旬まで花摘み も楽しめる。



特別養護老人ホーム

土浦市小岩田西2-1-49 **2**029 (835) 3131

樹齢130余年のヤマザクラを囲んでの観桜 会。ローガンズによるバンド演奏や毎年好評の JA水郷つくばによる新鮮野菜の直売、焼きそ ば、カレー、焼き芋など模擬店も並ぶ。

開催期間 3月23日(土)~4月7日(日)

所 亀城公園、桜川沿い 乙戸沼公園など市内各所

問い合わせ 土浦市観光協会 **2**029 (824) 2810

「桜~うまいもん祭り」が4月7日(日)、亀城 公園で開催される。おいしい味自慢の飲食 ブースが並ぶほか、フリーマーケットやステー ジイベントなど盛りだくさん。午前10時~午後 3時まで。市内の桜の名所を周遊するバスも 3月30日(土)、31日(日)、4月6日(土)、7日 (日)に運行される。



牛久市新地町内

アクセス 牛久市観光アヤメ園から 三日月橋を渡った稲荷川沿い

※駐車場は牛久市観光アヤメ園の駐車場を

問い合わせ 牛久市観光協会 **2**029 (874) 5554

のどかな田園風景に映える約100本 の桜並木が1km程度続き、ソメイヨシノ を中心とした桜が楽しめる。



ス料理が

逆とみなし、この動きを反るが、幕府は 刺客が送り満しを狙うなる。

シコの麻薬カルテ

ルの「運び屋」

USシネマつくば☎029·8 仕事だったとは知らずに。

主が藩士を鍛 山道を

自宅も差し

車の運転さえ

日(金)公開。

売に失敗し、 (金)公開の (金)公開の が起。高 が展」は

から映画鑑賞券

機を知った安中藩士が計画を込まれた。遠足参加中に藩の危

ホテルマロウド筑波☎029・のお祝いメニューが楽しめる。

ニバイキン

れる。ホテル最

送迎会など、さまざまなシー ちに華やかな彩 祝いメニューがき、うこれできるマロウド特選のパープランを用意。新しい旅立ープランを用意。新しい旅立

5月31日(金)まで、宴会や歓

かが選べる「ラ のほかにライス・スープ点のスペシャルランチなめるボリューム満 サラダ 金)も、、シャートでが利用できる。



浦市街を一望できる素晴ら階(13階)にあり、霞ヶ浦や

プレゼ



先祖様に感謝の

ズ第13弾

あり方について話を伺いました。 敬い、偲ぶこの機会に、臨済宗天正寺の佐々木奘堂住職 (龍ケ崎市出身)にご先祖様に対する思いや、日々の心の 今年の春のお彼岸は3月18日から24日。ご先祖様を

# この 命は 仏のお

この生死は仏のおいのちな

られた本当に尊い命、仏様のお 作ったものでないですし、両親、ご 先祖様、さらには仏様から与え けで、いつも迷いに満ちた人生を ですが、それは雑念や欲望だら 今生きているこの命は、自分が 生きているというのです。自分が 歩んでいる私たち人間のことで 生死」は、「しょうじ」と読むの 。この迷いに満ちた人間である 禅僧)はおっしゃっています。 たちが、そのまま仏のお命を 」と道元禅師(鎌倉時代初期

命そのものなのです。 に振る舞うとき、それは 分の勝手に過ごすぞ」というふう ですが、「自分の人生だから自 仏の

佐々木 奘堂 住職

失ってしまいます。 で、結局は仏様の命であることを た、「自分は仏だ」と思い上がって 台無しにしてしまっています。ま 命」であることを忘れ、尊い命を しまったら、それも自分への執着

# 命は私の所有物ではない

葉上では言いますが、「私の」と ことにとらわれがちです。例え き勝手に扱ってよいものでは決し ば、「私の子ども」「私の夫(妻)」 いっても、自分の所有物として、好 てありません。 かを「私のもの」と思ってしまう 私の会社」「私の国」などと言 私たち人間は、どうしても、何

通りに支配しようとしても、自 とが、根本の問題だと思います。 ないと許せず、さらに強く支配 がありません。思い通りになら せんが、「私のもの」と勝手に思い という悲しい事件が後を絶ちま 格が自分の思い通りになるはず 分とは別の尊い命である別の人 込み、私物化してしまっているこ 自分の「所有物」として思い 最近、子どもが虐待を受ける

天正寺 臨済宗 大阪府大阪市天王寺区勝山1の11の31

祖代々 から私まで引き継いで生 ☎06-6771-4161 います。 の命を虐待して みであり、仏様 のは私物化の極 振るったりする 与えられた仏 いることだと思 もご先祖様も、 様の尊い命を先 たり、暴力を 自分も両親

様に感謝する生き方になると めになるような仕方でしつかり ということを忘れずに大切に 命も、「私のもの」とするのでな きています。自分の命も、人様の 思います。 く、「ほとけの命」を生きている 生きることが、そのままご先祖 し、その命を自分のため、人のた

# 仏様に身を任せて 合掌(坐禅) する

入れて、仏のかたより行われて、 もいれず、心をも費やさずして、 これにしたがいもてゆく時、 をも放ち忘れて仏のいえに投げ 生死を離れ仏となる」とおっ しゃっています。 つまり、自分の体や心をどうこ 道元 禅師は、「わが身をも心 力を

宗旨・宗派不問

الالاس

投げ出すのです。仏様に感謝し、 へおいて、仏様の前に自分の身を うしようという思いをいったん脇 ともいえるでしょう。このような す。全身全霊で「ただ祈ること」 在り方で生きることこそ、仏様へ 仏様へ全てをお任せすることで

とても大事にしています。その な姿勢を体で実践することを 祈る姿勢で生きる、その具体的 の感謝であり、ご先祖様への感謝 り、「合掌」であり、また「坐禅 祈りの姿勢が、「五体投地」であ 禅では、身も心も投げ出して

ま仏様を信頼し、任せ、その前に しょう。雑念をなくそうなどと ように仏様の前に身を投げ出 身を投げ出せばよいのです。この 思いわずらう必要はありませ すが、雑念をなくすのは無理で 間をもつことは、とても大事だと ると思われていることもありま ん。雑念に満ちた自分が、そのま し、仏様にすべてを任せていく時 雑念をなくすことが坐禅であ

墓所住所:土浦市国分町2294-1

国分メモリアルパーク

ご先祖様への感謝そのものだと な生きることがそのまま仏様や せること、祈りを貫くことが りも大いなるものに心も体も任 りです。雑念があるまま、自分よ 思います。 なると思います。そしてこのよう 日々生きるための拠りどころに 分を取りつくろうのをやめて、仏 様にすべて任せる時間であり、祈 五体投地や坐禅や合掌は、自

# 坐禅を通して自分自身と向き合

3月10日(日)・4月21日(日) 午前8時45分~10時45分

毎月開催

でもあるのです。

指導

鮨と旬の味 弥七 牛久市神谷5-35-1 ☎029-871-8700 (受付/問い合わせ)

参加費 1,000円 服

足が組みやすい格好 禅寺天正寺住職 佐々木奘堂

龍ケ崎市出身。東京大学、京都大学大学院卒。元京都大学教育学部助手。 2010年に大阪天王寺区の天正寺の住職となる。



永代にわたって日々のご供養と管理を行います

ご供養での困りごとはご相談ください





つまでたっても気分が晴れない」など しておくと、普段通りの生活を送るのが難し も。誰でもかかる可能性があると言われる心の病気 「うつ病」とはどんな病気なのか、筑波大学附属病院精神神経科 の松﨑朝樹先生に話を聞きました。



筑波大学附属病院 精神神経科 松﨑 朝樹先生

気分が続いたら要注意 毎日のように憂うつな

落ち込んでいる状態がしばらく は誰でもありますが、なかには り、食欲がなくなったりすること 合があります。 続き、生活に支障が出てくる場 時的に気持ちが落ち込んだ さまざまな出来事が原因で

気持ちが落ち込む

何に対しても楽しめない

- よく眠れない 食欲がない
- 自分に価値がないと思う 疲れやすい、何事も億劫だ
- 集中力や判断力が低下し、 考えることができない

特徴もあります。 が特に症状が重く、夕方にかけ によって症状の現れ方があり、朝 次第に調子が戻ってくるといった には「うつ病」を疑います。時間 これらの不調が長く続く場合

表的な診断基 うつ病の特徴があるのか、専門医 ありません。人生の悩みなのか、 込み」と「うつ病」に明確な境目は 必要かどうか」を判断します。代 が境目を吟味しながら、「治療が

疑うのが一般 準として、2週 的です。日常 ならうつ病を みが続くよう 間以上落ち込

とはいえ、単なる「気分の落ち

# うつ病の人に「頑張れ」など 励ますことは逆効果に

る身近な病気です。 ちの問題でうつ病になるわけで として出てくるのであって、気持 う言葉で片付けられがちです はありません。誰にでも発症す が、うつ病は症状が気持ちの問題 うつ病は「気の持ちよう」とい

治療を始めると

たりすることは心の負担になり、 励ましたり、気分転換をすすめ 休養」です。周りが「頑張れ」と うつ病の治療で大切なことは

支障を来す場合には医療機関を 受診をしましょう。 病気を悪化させてしまうことが

# 脳の機能低下を招く ストレスがきっかけで

で、脳の働きに異変が起きている ど生活上のストレスがきっかけ 関係のトラブルや心身の疲れな ことが分かりました。 近年の研究で、うつ病は対

スホルモンと言われる「コルチゾー らなくなります。さらに、ストレ ロトニン」「ノルアドレナリン」「ド 縮してしまいます パミン」といった脳の中の神経伝達 でなく、記憶を司る「海馬」も萎 ル」も持続的に高値になるだけ り、脳からの命令がうまく伝わ 物質の働きが十分ではなくな 過度なストレスが続くと、「セ

ルできなくなり、うつ状態が引き ることで感情をうまくコントロー 起こされると言われています。 絡み合い、脳の働きに異変が起こ こうしてお互いがそれぞれに

思うようにしたり、角度を変え がなくても嫌われているのではな を減らしていきます。物事を「白 けていきます。 い考え方を見つけたり、あいさつ く考える癖を修正し、脳への負担 く、「あの人は忙しかったから」と か黒か」「0か10か」で判断しな て、より良い考え方の癖を身に付

め関節可動

当施設で

の還流を促

肉の弾力性

門の医療機関にご相談ください。 を期待してしまいますが、うつ病 く場合は、あまり身構えずに専 ので、焦らず希望を持つて取り組 の治療は一進一退を繰り返します すぐに回復するの んでほしいと思います。不調が続

は事実ですが、回復後に薬を止め なければならないうつ病もあるの 再発を防ぐため抗うつ薬を続け そうで怖い」と思う人もいます。 つなままです。診断で中等度以上 場合はストレス要因が目の前から られる人は少なくなく、抗うつ薬 ります。「薬がやめられず依存し 療法(カウンセリング)が有用にな であれば、薬と並行して認知行動 のは簡単なことですが、うつ病の 自体に依存性があるわけではあ 無くなっても脳は回復せず、憂う 人の意思を尊重してください。 ストレスが無くなれば立ち直る

りません。 認知行動療法では、物事を悪

利用者様の

あん摩マッ

**買が最適なサービスを提供** 

# ものではないし、気分転換で治る ほど簡単な病気でもありませ あります。頑張ってどうにかなる ん。気分転換をする場合は、本

ジと機能訓練の効果で

マッサー

訓練指導 あん摩マ

作用する機 なり、筋や関 を取り戻し 取り入れて 果が高まり あん摩マツ 身体機能の回復を早める 「デイサー ビスほっと」で

ッサージ指圧師免許を持つ



ラスの効果がみられます。 た身体での運動が可能と 結果、利用者様の回復効 るようになりました。その は、利用者様の機能訓練に サージ指圧』を 能訓練ができ います。柔軟性 節に効果的に 機能改善にプ リラックスし

様にマッサージの施術を行っ が常駐し、すべての利用者 ております。 当施設では、3名の施術師

### ラクゼーション効果」、「血 である「あん摩マッサージ 果」などがみられます。 く揉みほぐし、さらに「リ 委縮を改善する効果」、 行・水分代謝の促進や静脈 関節周辺の筋・靭帯を緩 域を広げる効 を増加させ筋 す効果」、「筋 身体を心地よ サージ指圧は は、国家資格 見直しを図っています。 都合などを確認し、個別 移を考慮した機能訓練 行い、体力値・筋力値の推 の機能訓練計画を立てて 員が、利用者様の身体的 指圧師免許」を持つ指導 機能訓練の評価テストを います。その他、定期的に な状況や日常生活での不 ● 牛久市役所

# ビスほっと サポラカス JR牛久駅 常陽銀行● 牛久市中央4-10-12 **公029-873-2525** www.chance-cc.com

## 連っはつらっと 生きる高齢期。からだづくり」

## 【第47回】

## 寝たきり予防、介護予防を考える

健康づくり運動への男性高齢者の参加率は10%以下!!

筑波大学名誉教授 教育学博士 芳賀 脩光 元日本運動生理学会会長、元日本体育学会副会長 芳賀 脩光



### 【高齢者健康長寿研究の全国初の展開】

筆者は文部省一筑波大の国民体力特別プロジェクト研究において、全国初となる高齢者の健康長寿・運動による動脈硬化予防研究と地域貢献事業の担当者として、精力的に努力して参りました。例を挙げると、土浦地区では厚生年金受給者友の会会員(約100名)を中心として30年間、古河市では福祉の森事業で約10年間、また、つくば市では平成11年から現在まで20年間、1週間に6地区、計500名ほどの運動教室を展開してきました。この研究と成果に対し、厚生省老人保健強化推進特別事業費を受領することができ、つくば市高齢者健康づくり運動の活動拠点施設として、大穂地区に「つくば市いきいきプラザ」を建設することができました。

しかしながら、この事業を見直してみると大きな課題が見えてきます。それは**男性高齢者の健康への認識は決して十分なものではなく、健康運動教室への参加率は何と・・・10%以下**なのです。病気や寝たきり、介護等の予防をどのように考えているのか。運動の重要性には全くの無関心と考えられる現状です。怠慢や油断と言えるものかも知れません。家長の高齢者が寝たきり、介護状態になれば御夫人による**老老介護**となってくるのは必定でしょう。

### 【高齢者健康づくり運動の重要性】

ヒトが長命を維持できつつある今日、運動による健康増進(免疫力の増大)、体力向上、種々の生活習慣病の予防・治療、認知症予防等に大きな役割を果します。こうした運動の普及を高めるため「つくば高齢者健康づくり運動推進協議会(会長・杉浦義久氏・84歳、元本省要職に従事)が結成(13団体)され、市行政と活動を円滑に推進させるべく相互に助言・協力を行なっております。また、大穂地区では男性高齢者だけの「ダンディ運動クラブ(会長・池島利男氏・83歳)」が結成され、5年経過、現在23名が参加。平均年齢72歳、70歳代:70%、60歳代:30%、場所は「いきいきプラザ」毎週土曜日13時~。3~4ヶ月毎に小講演を企画し、勉強会も実施中です。今後の活動に大いに期待しています。

高齢期は特に生活の中に適切な運動を取り入れ、防衛体力を 高め、疾病には早期発見、早期治療です。祈念 御長寿