

シニアふるさと通信

7-8 2019

土浦・つくば・牛久版 第49号

次回の発行は令和元年9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

ご自由にお持ちください

暮らしの互版	2
いきいき茨城ゆめ国体・ゆめ大会2019	3
防災対策特集	4
一般社団法人 絆 利用会員募集	5
健康医療ナビ(貧血)	6
高齢者向け施設見学・体験ツアー	7
暮らしの110番・くすりの心得	7
命のつながり・夏祭り特集	8,9
夏の省エネ対策特集	10,11
わが街だより 栄養ガイド・元気でほん	12
「シニアふるさと通信」設置一覧	13
ガーデニング・我が家の手引き・保険活用術	14
読者の投稿コーナー・プレゼント	15
HondaCars茨城西ひたち野うしく店特集	16

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。



▲ 県オリジナル品種「恵水」

昼夜の気温差と水はけの良い土壌が梨栽培に適し、県西・県南地域を中心にさまざまな品種が栽培されている。梨の開花は4月、可憐な白い花が園内いっぱい咲きそろふ。梨はほとんど自然交配しないため、花が結実するよう異品種の梨の花粉を二花ずつ手作業で受粉していく。実が付き始めるのは5月ごろ。1カ所に5個くらいの小さな実が

至高の梨「恵水」

茨城県は全国トップクラスの梨の名産地。「幸水」や「豊水」など、さまざまな品種の梨が出荷されるが、その中でも県オリジナル品種の「恵水」は大玉で糖度が高く、市場でも高い評価を得ている。茨城の梨を味わえるのはこれからの季節。ぜひ味わってみたい。

【取材協力・資料提供】茨城県梨組合連合会／県販売流通課／県産地振興課

9月から収穫が始まる「恵水」は、県農業総合センターが「新雪」と「筑水」を交配して長い年月を

品種別 収穫時期

	8月	9月	10月
幸水			
豊水			
恵水			
あきづき			

付くので、実が大きく形良く育つよう、その中から選りすぐった実だけを残し、あとは摘果する。早生の品種では花が咲いてから120日ほどで収穫が始まり、お盆の時期に本格的な梨のシーズンを迎える。

果肉が柔らかく甘みが強い「幸水」、甘みと酸味のバランスが絶妙な「豊水」は主力商品。大玉で甘みが強い「恵水」は県オリジナル品種、そして甘くて酸味が薄くシャリつとした食感の「あきづき」と収穫が続く。

茨城県梨組 合連合会の岡野会長は「8月からさまざまな品種の梨が次々に旬を迎える。時期を追って、品種にも注目してもらいたい」と話す。

ナシ豆知識

幸水から豊水ができる!?

梨は苗から育てると収穫までに年数がかかるため、土台となる幹(台木)に違う品種の枝をつける「接ぎ木」という方法を用いて品種を更新することも。例えば、幸水の台木に豊水の枝を接ぐと数年後には豊水の実がなる。

「糖度が高く、市場や小売店でもおいしい」と評判は上々。恵水を本県の価値あるブランドとして全国に広めていきたい」と県販売流通課の担当者は話す。県では、「恵水」をはじめ、県産の梨をPRするフェアを各地で展開していく。

「恵水の苗木は県内でしか流通されていない希少な品種。栽培技術を普及させ、新たな生産者を増やしていきたい」と岡野会長。同会では、大玉を生産し、味や食感など品質の安定性を図るため、栽培管理の研修や生産者が集まって収穫に適した色や形などを確認する「目揃え会」を実施し、技術の向上に努めている。

かけて育成したオリジナル品種(平成23年品種登録)。果実は600g程度と大玉で糖度が高く、酸味が少ないのが特長。まだ生産量は少ないが、徐々に増えてきている。下妻市、石岡市の両産地では梨の選果に光センサーを導入して糖度を測定し、品質を維持しながら市場に出荷している。その中でも形が良くサイズが5L以上、糖度13度以上という厳しい基準に合格した恵水は「特選恵水」と呼ばれる逸品となる。

「恵水」や茨城の梨に関する情報は「茨城を食べよう 食と農のポータルサイト」に掲載されている [いばたべ](#) [検索](#) ☎029・301・3966／県販売流通課

中国美術 中国書画 現代アート 絵画 ジュエリー 掛け軸 茶道具 刀剣 陶磁器

美術品・骨董品 鑑定・査定 無料 お宝無料鑑定会

出張相談 承ります

土浦会場 日 7/27 土 11:00-16:00 場所 土浦市亀城プラザ 土浦市中央2-16-4 2F特設会場

水戸会場 日 7/28 日 11:00-16:00 場所 中央ビル 水戸市泉町2-3-2 8F特設会場

今が売り時!! 中国美術・現代アート 刀剣・茶道具 高額買取

本郷美術骨董館 presents 安東弘樹の探せ! お宝! 鑑定ラジオ TBSラジオ 毎週日曜日 11:55~12:00

東大赤門前で40年の実績 **本郷美術骨董館** HONGOU Antique Gallery 東京都文京区本郷5丁目25-17 本郷美術ビル2F TEL.03-3812-3211

営業時間 10:00~19:00 日曜日/10:00~17:00 東京都公安委員会許可 第305471009552号 美術商

予約受付中 **0120-518-100** 本郷美術 検索

国土交通省の認定を受けたボランティア団体

会員募集

あなたの **出かきたい** を応援します!!

一般社団法人 絆では、土浦市・つくば市・牛久市にお住まいの65歳以上の方を対象に、低料金で目的地までの送迎や付き添い介助などを行う「福祉有償運送サービス」を行っています。会員登録をいただくと、「買い物付き添いサービス」と「送迎サービス」がご利用できます。通院やお買い物でお困りの方、絆会員※になりませんか?

※入会金3,000円、年会費2,500円

新鮮食材を自分の目で見て、楽しくお買い物をしましょう♪

買い物付き添いサービス

お住まいの地域ごとに乗り合わせ、食品や日用品のお買い物の送迎を行うサービスです。買い物中はスタッフが同行しますので安心です。歩くことで運動にもなり、参加者同士の交流にもなります。購入された商品は、スタッフが玄関先までお持ちします。

対象者 絆会員登録者 **料 金** 半日3,500円
※お買い物代は実費
※10回ご利用ごとに特典あり

定 員 各回先着5名様 **予約制** 希望日の3日前までに、お電話にてご予約ください
※午前のコースと午後のコースどちらかをお選びください

土浦市にお住まいの方

7月11日(火)・22日(月) 8月2日(金)・16日(金)

午前のコース 9:00送迎開始 — 12:30帰宅

10:00~10:30 **さんふれ はすの里**

野菜を中心に新鮮な地元生産物が豊富に並び、地域住民の台所として、安心・安全な食材を提供。お盆用生花販売コーナーも。

10:45~11:30 **ホームセンター山新 土浦店**

日用品・インテリア用品のほか、プロ御用達の工具や木材関連の商品も充実。園芸コーナーでは季節の花を多数取り揃え。

午後のコース 13:00送迎開始 — 16:30帰宅

14:00~15:30 **土浦ピアタウン**

食品品の「フードスクエアカスミ」を中心に衣料品、和菓子店、本屋、業や日用品を販売する「マツモトキヨシ」、100円均一の店など多彩な専門店が並ぶ。

つくば市にお住まいの方

7月18日(水)・25日(水) 8月5日(月)・17日(土)

午前のコース 9:00送迎開始 — 12:30帰宅

10:00~11:30 **レブサモール つくば**

つくば市下原のショッピングモール。食料品では「カスミ」、業や日用品が揃う「マツモトキヨシ」、雑貨などの100円均一「セリア」などが隣接し大変便利。

午後のコース 13:00送迎開始 — 16:30帰宅

14:00~14:45 **ポケットファームどきどき**

毎朝、地元の農家が新鮮野菜を直接店頭に出る。「常陸牛」や「ローズボーク」などの精肉コーナーや惣菜コーナーで楽しくお買い物。

15:00~15:30 **ウエルシア つくば松代店**

医薬品、介護用品、化粧品、食料品など幅広い商品が揃う。薬剤師による服薬指導や、栄養士による栄養指導も受けられる。

牛久市にお住まいの方

7月19日(木)・29日(月) 8月8日(水)・20日(火)

午前のコース 9:00送迎開始 — 12:30帰宅

10:00~10:45 **ポケットファームどきどき**

毎朝、地元の農家が新鮮野菜を直接店頭に出る。「常陸牛」や「ローズボーク」などの精肉コーナーや惣菜コーナーで楽しくお買い物。

11:00~11:30 **ウエルシア 牛久猪子店**

医薬品、介護用品、化粧品、食料品など幅広い商品が揃う。薬剤師による服薬指導や、栄養士による栄養指導も受けられる。

午後のコース 13:00送迎開始 — 16:30帰宅

14:00~14:45 **フードオフストッカー 牛久ししこ店**

肉、魚、野菜をはじめとした食料品一式を取り揃え、価格と鮮度に挑戦し続けるスーパーマーケット。雑貨などの100円均一も隣接。

15:00~15:30 **サンキ 牛久店**

婦人、紳士のファッション衣料、寝具用品、インテリア、手芸用品など生活関連品を多数販売。広々とした売場でゆったりお買い物。

利用者の個別ニーズに合わせた介助を行います!

送迎サービス

車を使用して外出(病院、公共施設など)の支援を行うサービスです。車両への乗り降りの支援や、目的地での付き添いなど、利用者の個別ニーズに合わせた介助を組み合わせて行うことが特徴です。

対象者 絆会員登録者 **料 金** 規定料金(タクシーの半額程度)
エリア 土浦市・つくば市・牛久市 ※発着地のどちらか一方がエリア内であればご利用可能
予約制 利用希望日の3日前までに、お電話にてご予約ください



福祉有償運送 絆ドライバー募集

こんな方が働いています

- 退職後、お小遣い稼ぎがしたい
- 空いている時間を活用したい
- 地域に貢献したい

送迎車：自家用自動車を使用できる方
資 格：①二種免許で免許停止中でないこと。
②一種免許で過去2年間免許停止がなく、認定講習等を修了していること。(これから講習を受ける方も可能)

詳しくはお問い合わせください

一般社団法人 絆 — kizuna —
登録番号：関茨福第70号 http://s-kizuna.net/

お申し込み・お問い合わせ

☎029-846-6360

土浦市荒川沖5-44-101
【受付時間】平日 9:15~17:00

防災対策特集

台風や前線などの影響で大雨・暴風・集中豪雨などの自然災害が発生しやすい時期。「注意報」や「警報」などの防災気象情報を有効に活用し、早めの防災行動をとるよう心掛けましょう。

「防災気象情報」の呼び掛け

前線や台風を取り巻く発達した雨雲は、広範囲に大雨を降らせることがあります。積乱雲が同じ場所で次々と発生、発達を繰り返すことにより発生する集中豪雨では、狭い範囲で大雨が数時間にわたって降り続きます。毎年、こういった大雨により河川の氾濫や土砂災害が各地で発生しています。

水戸地方気象台では、このような災害を防止・軽減するために「警報」や「警報・注意報」の発表、発表中における現象の経過予想、防災上の留意点等を解説する「茨城県気象情報」などを発表し、警戒や注意を呼びかけます。まずは、テレビやラジオなどの天気予報で、「大雨」「雷」

災害から身を守るために(大雨の場合)

大雨になるおそれ 雨が降り出す

気象情報や空の変化に注意を
*周囲より低い場所など危険箇所を把握しておく
*避難場所や避難ルートを確認しておく

雨が強くなる

注意報
災害に備えた早めの準備を
*気象情報や外の様子に注意
*非常用品、避難場所、避難ルートの再確認
*災害に備えて、家の外の備えを点検

大雨が降り続く

警報
必要に応じて速やかに避難を
*自治体が発表する避難情報に注意
*特別警報が発表されていなくても早め早めに行動する

さらに激しい大雨が続く

特別警報
非常事態 直ちに命を守る行動を
*市町村からの避難勧告などに従い、直ちに避難所に避難する
*外出が危険な時は、家の中で少しでも安全な場所に移動する
*住居の位置、住居の構造、既に浸水が生じているかによって「自宅外避難」の必要性は異なるため冷静に判断する
参考:気象庁「命を守るために知ってほしい特別警報」

不安定」といったフレーズを耳にした時は、住んでいる地域や外出先の地域に警報や注意報などの気象情報が出ていないか確認して下さい。

安全の確保を第一に行動しましょう。ハザードマップや避難場所の確認、防災訓練に参加するなど、日頃から防災への意識を高めることも大切です。

また、今年から「土砂災害警戒情報」や「避難指示・勧告」などの防災情報に、5段階のレベルを追記して発表する制度が始まりました。豪雨の危険度を

を分かりやすく示し、逃げ遅れを防ぐ目的です。

最も危険度が高いのが警戒レベル「5」で、既に災害が発生しているか、大雨特別警報が出た段階になります。「4」は災害が発生する恐れが極めて高く、全住民に避難が求められます。「3」では高齢者らは避難を始め、他の人も必要に応じて避難する。「2」は避難に備える段階、「1」は最新情報に注意し、災害への心構えを高めます。

これからの時期、水害や土砂

災害などの自然災害が発生しやすくなります。新しくなった警戒レベルをしつかり理解して万が一に備えましょう。

「緊急地震速報」が鳴ったら瞬時に身を守る行動を

緊急地震速報とは、地震が発生した付近の地震計による情報をいち早くキャッチし、その情報をもとに瞬時に各地での強い揺れの到達時刻や震度を予想し、揺れが到達する前に各地に速報するものです。震源から離れていると、場所によっては数秒から数十秒、揺れが始まるより前に地震が来ることを伝えることができます。最大震度5弱以上の揺れが予想される場合に、テレビやラジオ、防災行政無線、携帯電話などを通じて報知音が鳴ります。

あくまでも、見聞きした情報から一人ひとりが自らの身を守るために活用するものです。地震を予知するものではないので、震源が近いとすでに地震波が到達している場合があります。

まわりの人に声をかけながら周囲の状況に応じてあわてず、まず身の安全を確保することが基本です。また、家屋の耐震化や家具の固定、ガラスの飛散防止、自治体による防災訓練に参加するなど、日頃から地震に備えることも大切です。

もしもの災害に備えて皆様のお役に立てるよう私たちは提案します

火災保険の 有効活用情報

火災保険は火災だけでなく

台風 突風 落雷 水害 水漏れ 破損

による家屋被害にも適用します

※2年前までさかのぼって事前申請ができます

過去の保険修繕例

ガラスのひび 瓦の割れ スレートの割れ スレートの浮き

コンクリート劣化 防水シート破損 台風による雨漏み アルミファン破損

当社は、保険会社へ的確な申請ができる「調査・支援サービス」を行っています。安心して家屋の専門家にお任せください。

代表 平岡 直樹

点検・調査・お見積り・ご相談など無料で承ります

株式会社 霞美装 ☎0120-025-253

土浦市真鍋新町18-13 土浦ピアタウン2階

蜂駆除します

ご家族・ご近所に被害が出る前に!!
蜂でお困りの方はお電話ください

7,000円~

お見積り
ご相談無料

常設クリーンサービス ☎080-7296-8940

防災診断

チェック

- ☐ 地震に対する補償はありますか?
- ☐ 自動車の水没や、盗難に対する補償はありますか?
- ☐ 台風など風災時の補償は十分ですか?
- ☐ 水害時の補償はありますか?

無料相談実施中

保険の総合コンサルタント
有限会社 アイガード
土浦市国分町2-27
9:00~18:00 ☎029-826-1820

株式会社 つくば総建

安心の地域密着企業

屋根の軽量 家の柱や基礎にかかる負担を抑えます

災害に備えた住まいのご提案はお任せください

耐震工事 補強工事で地震に備えた安心な住まいを

照明センサーライト 家の周りに照明センサーライトで防犯対策

本 社：つくば市下広岡1055-340 ☎029-852-9980

土浦市大畑の「ショッピングセンター さん・あびお」内にショールーム

シニアふるさと通信企画

高齢者向け施設 見学・体験ツアー 第3弾

高齢者の一人暮らしや夫婦のみ世帯が増え、福祉施設や介護サービスの必要性が高まっています。有料老人ホーム、特別養護老人ホーム、デイサービスなど、さまざまな福祉施設がありますが、特徴やサービス内容の違いについてご存じない方も多いのではないのでしょうか。実際に見学することで、多くの情報を得ることができます。この機会に、ふるさと通信のスタッフとともに施設巡りをしてみませんか。

対象 土浦市・つくば市・牛久市にお住まいの方 **参加費** お1人様 **500円** (昼食付き) **予約制** お電話にてお申し込みください

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

※当日はご自宅まで送迎いたします。
※先着順のため、お早目の申し込みをお勧めします。

7月24日(水)

定員
先着
5名様

9:00～ ご自宅へお迎え

10:30 介護付有料老人ホーム・ショートステイ

11:30 **ルシオーレ牛久** 牛久市岡見町

施設特有の規制や管理を最小限に留め、自宅のように自由に日々の生活を送ることができます。入居一時金、敷金、礼金はなし。



12:00 特別養護老人ホーム・デイサービス

14:00 **博慈園** 牛久市文化町

入居時には全室個室の「ユニット型」と4名一部屋の「多床室」から選べる。芝が敷かれた広い庭では足湯も楽しめる。



14:30 リハビリ特化型デイサービス

15:30 **コンパスウォーク牛久** 牛久市中央

理学療法士が常駐し、利用者の疾患、症状別に個別指導。歩くことに不安を抱えている人や筋肉の衰えを感じている人に適している。



15:30～ ご自宅までお送り

7月30日(火)

定員
先着
5名様

9:00～ ご自宅へお迎え

10:30 特別養護老人ホーム・デイサービス

11:30 **憩いの里** 土浦市高岡

のどかな環境のなかに建つ同施設は、利用者の要望を聞きながら、旅行や季節感を存分に味わえる行事を多彩に行っている。



12:00 軽費老人ホーム

14:00 **ケアハウス ポプラ館** 土浦市東若松町

いきいきと自立した生活を支える安心・安全な住まい。旅行やお買い物など自由にエンジョイできます。サポートも充実した「目から鱗」の施設です。特別養護老人ホームも併設。



14:30 特別養護老人ホーム・デイサービス

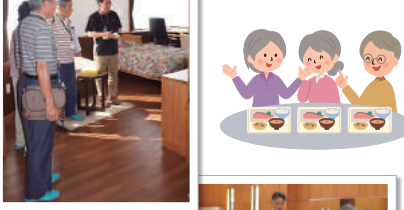
15:30 **滝の園** 土浦市穴塚

緑と田園に囲まれ、南に広がる台地には歴史を誇る貝塚があるほか、関東の名峰「筑波山」を望むことのできる風光明媚な環境。



15:30～ ご自宅までお送り

第2回 高齢者向け施設 見学・体験ツアーの様子



第2回施設見学ツアーを開催しました。福祉施設について学んだり、機能訓練を体験するなど楽しく過ごしました。

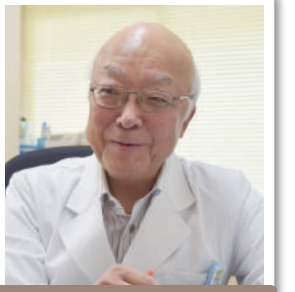
健康医療ナビ

なるほど! 知っ得

血液の質を高めて病気を遠ざけよう

高齢者の貧血

疲れやすい、息切れがする…ちょっとした体の不調は貧血かもしれません。貧血になる原因には食生活だけでなく、危険な病気が隠れていることも。気を付けるべきポイントについて土浦市医師会長の小原芳道先生に話を聞きました。



土浦市医師会 会長
小原芳道先生

血液の大切な役割とは

血液には、血管の中を流れながら、酸素や栄養分などさまざまな物質を体の各組織に届けたり、病気から体を守ったりする働きがあります。血液は主に細胞成分の「赤血球・白血球・血小板」の3種類の血球と、液体成分の「血しょう」で構成されています。

赤血球は血球の中で最も多い細胞です。主要な成分はヘモグロビン(Hb)というたんぱく質で、酸素と結合して全身に酸素を運ぶ重要な役割を担っています。白血球は、体内に侵入してきた細菌やウイルスを攻撃し、体を守ってくれます。血小板は血管が傷ついた時、止血する凝固作用があります。これらの細胞成分が少なくなると、体にさまざまな症状が現れてきます。

中高年世代も貧血に注意

「貧血」とは、赤血球に含まれるヘモグロビンの量が低下した状態のことです。貧血の多くは、ヘモグロビンの成分である鉄分が不足していたり、吸収が悪かったりする「鉄欠乏性貧血」といわれています。ヘモグロビンの量が低下すると、酸素が十分に運ばれなくなるため、体全体が酸欠状態になります。酸素を行き渡らせるために、心臓が血液の循環を活性化させるので心拍数が増え、その結果、動悸や息切れ、頭痛、むくみ、倦怠感など心臓に関係する症状が現れてきます。

貧血の主な症状



血する場合もあり、薬による副作用が原因の貧血もあります。はつきりした病気が見つからない場合は、老人性貧血と診断されることがあります。加齢に伴い、骨髄の造血機能の働きが落ちてくるので、自然と貧血になる人もいます。

基本は正しい食生活から

鉄不足が原因の場合、鉄剤を服用するか、鉄分を多く含む食品を取ることで改善することがあります。高齢になると食が細くなり栄養が不足がちになるので、食物から摂取する鉄の量が少なくなってしまう。正しい食生活は、体を健康に保つ上で必要不可欠なものです。肉や魚介類の動物性タンパク質をはじめ、野菜、卵、大豆製品などをバランスよく食べるのが理想です。

貧血をそのまま放置しておく、原因となる病気が進行してしまう恐れがあります。貧血の原因はさまざまです。病院や健康診断で貧血と指摘された人は、「たかが貧血」とは思わず、原因を突き止めるようにしましょう。

貧血改善の食事

鉄分を多く含む食品をとる
* レバー * ひじき
* 大豆食品など
良質のたんぱく質をとる
* 肉類 * 魚介類など
ヘモグロビンの材料はたんぱく質
【例】レバー炒めとサラダ
ヘモグロビンは鉄の吸収を高める

身につけよう! くすりの心得 vol. 4 協力: 今川薬局

お薬手帳を有効活用しましょう

皆さんはお薬手帳をお持ちですか。お薬手帳には、これまでに自分に処方された薬の情報(処方された日付/医療機関/薬の名称と量/服用の方法と注意事項/調剤薬局など)が記載されています。「薬の重複がないか」「飲み合わせの悪い薬はないか」「副作用のある薬はないか」といったことを確認するなど、薬を安全にかつ安心してお飲みいただくために医師や薬剤師にお薬手帳の提示が必要となるのです。お薬手帳にはアレルギー歴、副作用歴、病歴のほか、体調の変化や医師・薬剤師への質問などを記載しておく、より有効活用ができます。

また、災害時などで薬を紛失した場合、お薬手帳でいつも服用している薬を確認できれば大変有用です。万が一に備え、保険証と一緒に薬手帳を携帯することをおすすめします。



安全・安心 暮らしの110番 高齢者の交通事故防止について

過去5年分の分析結果
自転車と歩行者による死亡事故は16時から20時に多発!

歩行中の事故は
夜間道路横断中に多発

交通事故の状態別死者数 (346人)

歩行者 **44.1%** (153人)

横断中の事故 **約75%** (113人)

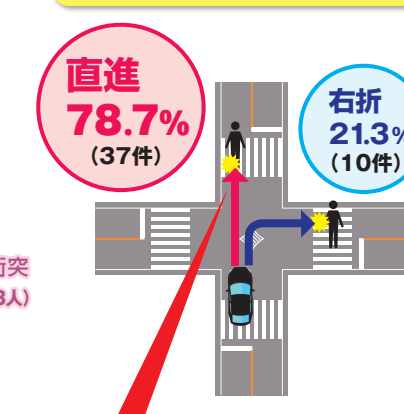
夜間の事故 **約75%** (86人)

左方車両に衝突 **約73.3%** (63人)

右方車両に衝突 **約26.7%** (23人)

左からの車に要注意

信号交差点における
歩行者事故(47人)



直進時の事故が約8割

茨城県警察本部交通総務課

今川医療福祉グループ
地域のかかりつけ医を目指します
サンルーナ 内科・神経内科
小原内科医院
受付時間 月 火 水 木 金 土 日/夜
9:00~12:00 ● ● ● ● ● ●
14:00~18:00 ● ● ● ● ● ●
土浦市中央2-4-31
☎029-821-1015

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
24時間 自動連続血圧計
一般健診 7,000円
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(肺野、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
そのほか各種オプションあります
(※各料金は税抜きでの表示となっております)
※1) 毎週火曜日の午後は、16時~18時30分までの診療。
※2) 毎週木曜日の午前は、整形外科のみの診療。
訪問診療・住 診・健康診断 お気軽に相談ください
サンシャインクリニック ☎029-839-3333 つくば市谷田部6107-14

医療法人社団 希望会
鳥山診療所
いきいきと暮らす
地域医療をめざして
併 設
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
鳥山診療所居宅介護支援事業所
訪問リハビリテーション鳥山
土浦市鳥山2-530-386
☎029-843-0331

脳卒中をはじめとする脳の疾患は、初期の自覚症状がほとんどないものもあります。脳ドックを受け、そうした病気を未然に予防しましょう。
高血圧 高脂血症 高血糖 喫煙や飲酒の習慣がある方 物忘れが気になる方
基本脳ドックコース 検査時間/約40分 25,000円(税別)
MRI装置で脳、脳血管の状態を診断します。
※脳ドックは365日(予約制)実施しています。
つらい肩こり・腰痛にお悩みの方 手足や首にしびれや痛みがある方
基本脊髄ドックコース 検査時間/約40分 25,000円(税別)
■オプション検査(脳ドックに追加)
認知症検査、頸椎検査、腰椎検査、胸椎検査、内科基本
地域のかかりつけ医として、予防・診断または疾病後のリハビリ(入院/外来)を行っております。
脳神経外科、整形外科、内科、腎臓科、リハビリテーション科
医療法人財団 県南病院 茨城県土浦市1087 TEL:029(841)1148

健康に関することなら
何でもご相談ください。
私たちは皆様の健康を
サポートいたします。

..... **クールな夏の暮らし方**

環境省が推奨している「クールビズ」の目安とする28℃とは、冷房の設定温度のことではなく、「室温管理」のこと。冷房の設定温度を28℃にしておく、猛暑日などは室温の方が高くなってしまうことも。冷房時の日差しの強さ、立地、建物の状況、体調などを考慮しながら、無理のない範囲で室温を管理するようにしましょう。

室温を28℃に

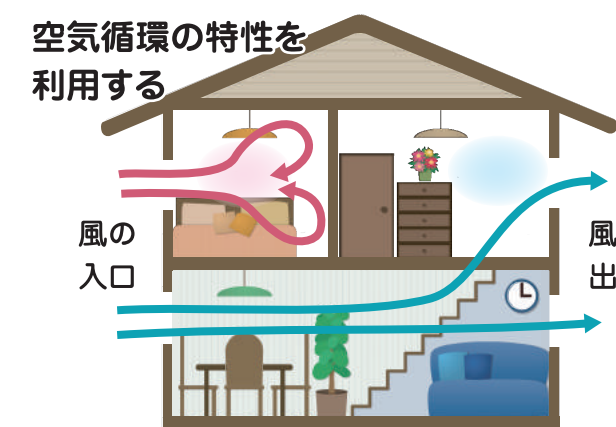


植物は根から吸い上げた水分を葉から蒸発させるときに周りの熱を奪うため、周辺の温度を下げる効果があります。庇や軒を深くして日差しを遮るなど、日本の住宅は古くから夏の暑さを和らげるための工夫がされてきました。こうした昔ながらの防暑対策は今でも有効です。最近では、「オーニング」や「シェード」といったものも登場しています。オーニングとは窓の上部から張り出して店舗などで良く使われ

温かい空気は上昇する性質があるため、風の通り道を低い場所（一階）から、高い場所（二階）へ移動するようにすると温度差によって風が通るようになります。また、窓を1カ所だけ開けた場合、風は対流してしまい、どこにも抜けていきません。風通しは風の入口、出口を

風の通り道をつくらせて涼を感じる部屋に！

風通しの悪さは部屋を暑くする原因にもなるので、風や空気の特性を上手に利用し、風が室内を自然に流れるように工夫しましょう。



空気循環の特性を利用する

考えることより効果的です。窓が1カ所しかない場合は、窓と部屋のドアを開けておくだけでも空気の流れがつかれます。窓は2カ所以上開け、かつ対面している配置になっていると、風が抜けるようになります。天気予報で晴れが続く気温が同じくらいでも、風を感じる

塗装の役目は家を守ること 定期的なメンテナンスが大切

と体感温度は変わってきます。室内で快適に過ごすためには、風通しの良い空間を整え、体感温度を下げる工夫をすることも必要です。

屋根は定期的な塗装すると品質を維持することができ、劣化を放置したままにしておくと、被害が拡大し、建て替えや高額な工事が必要になるかもしれません。定期的なメンテナンスは家の寿命を延ばすので、長い目で見れば経済的であるといえます。

リフォームのコジマ
代表 小島 慎一郎

「住み慣れた自分の家で生活したい」と、多くの要介護者の方からお話を聞き、介護保険を使ったバリアフリーリフォームを始めました。関係書類は弊社の福祉住環境コーディネーターが行います。「手すりを付けたい」「段差をなくしたい」などのお悩みは気軽にご相談ください。

株式会社コバヤシ建築
代表 小林 健一

弊社は、住まいの外壁・屋根の塗装専門店です。「建物の耐久性向上」と「資産価値の維持」を観点に、建物調査診断やリフォームのご提案をさせて頂いております。建物診断も無料でっております。お家の悩み、困りごとがありましたら、ぜひご相談下さい。

暑さ対策をはじめとする「住まい」に関することなら何でもご相談ください

安全で暮らしやすい住まいへ
ご存じですか? **介護保険での住宅改修制度**

県南地域で幅広い介護福祉事業を展開する「株式会社チャンス」は「リフォームのコジマ」と業務提携をし、要介護者にとって障害の多い浴室やトイレ、階段、玄関などの介護リフォームにおける住環境を提案します。要支援や要介護の認定を受けている方は介護保険から補助金を受け、より安全な住まいへの住宅改修ができます。支給限度基準額が20万円で、例えば20万円の工事で最大9割の18万円まで支給されます。

皆様の暮らしが安全で不便のないように是非ご相談ください。

ご相談窓口 ☎029(874)6422
株式会社チャンス | リフォームのコジマ
牛久市中央4-10-12 | 牛久市神谷1-52-6

屋根塗装 + 棟換気 で快適な住まいへ
(遮熱塗料)

木造住宅の屋根裏の換気は、住まいを長持ちさせる上で重要なポイントです。屋根裏換気の手法として**棟換気**があります。効率良く屋根裏の換気を行うことで、**住宅の長寿命化・夏の暑さ・冬の結露対策**にも発揮します。

無料建物診断を行っています。お気軽にご相談ください。

シニア世代にやさしい 外壁・屋根の塗装専門店

株式会社コバヤシ建築 ☎029-842-6417
(一社) 木造住宅塗装リフォーム協会 会員 土浦市乙戸南2-8-26

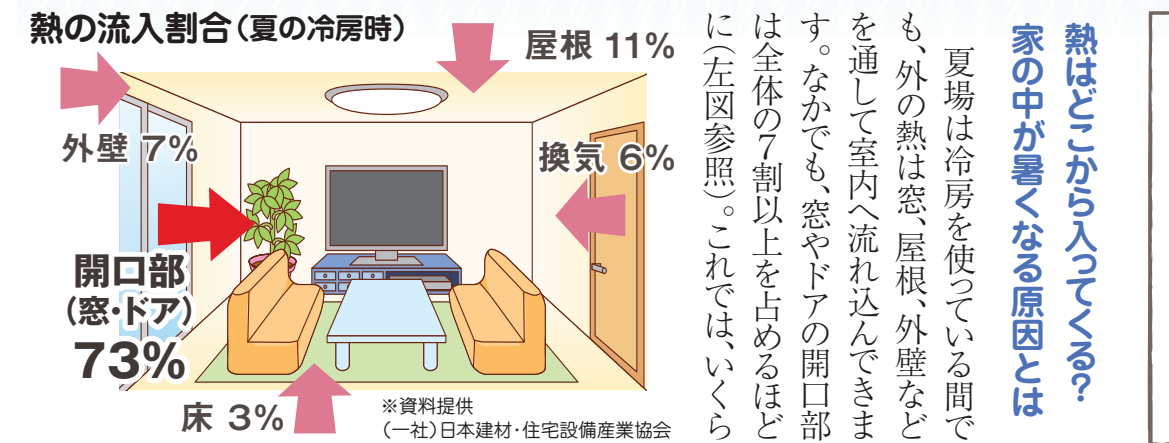
夏のクールリフォームキャンペーン 開催中
夏もやっぱり内窓「インプラス」
今ある窓にプラスするだけ。

チャリティバザー & 高崎の森の夏祭り
日時: 7月21日(日) 11:00~15:00
場所: ガラパゴス工房
子どもから大人まで楽しめる催し多数ご用意

夏は涼しく冬は暖か断熱リフォーム専門店 各種補助金申請お手伝いします(最大200万円)
注文住宅 リフォーム 水廻り改修 **ガラパゴス工房** ☎0120-797-593 つくば市高崎1793-1

エコで健康! 少しの工夫で猛暑を乗り切る
夏の省エネ対策

協力 (一社) 日本建材・住宅設備産業協会 (一社) Forward to 1985 energy life (一社) 木造住宅塗装リフォーム協会



夏場は冷房を使っている間でも、外の熱は窓、屋根、外壁などを通して室内へ流れ込んできます。なかでも、窓やドアの開口部は全体の7割以上を占めるほどに(左図参照)。これでは、いくら冷房で室内を冷やしても、効果が十分に得られません。外気からの熱は、不快な気分をもたらすほか、夏バテや室内熱中症を引き起こす要因にもなります。また、暑いからといって冷房の設定温度を低くすれば、光熱費が上がるだけでなく、体を冷やしすぎて体調を崩してしまう人も。住まいの暑さは健康にも家計にも大きく影響します。夏を快適に過ごすには、窓から侵入する熱や日差しを遮断することがポイントです。冷房効率がアップし、省エネにもつながります。

夏の日差しは屋外でカット
窓の外で遮熱すると効果的

軒下吊るす「すだれ」や、入口に立てかける「よしず」は昔から家に涼を取り入れるアイテムとして使われてきました。直射日光と外からの視線を遮るほか、暗くなりすぎず、風も通す利点もあります。ガーデニングとして人気の「グリーンカーテン」。茂った葉が日光を遮り、見た目も涼しげです。

暑さ対策をはじめとする「住まい」に関することなら何でもご相談ください

今、平屋が人気!? **シニア住宅専門店**

こんなお悩みありませんか?
□大きな家は、もう必要ない
□2階への上り下りが大変になった
□新築にしたいけど、資金が限られている
□先々の介護を考えた住まいにしたい

後悔しないためには、今すぐお電話ください!! 限定5名様
3つの安心設備や多彩な間取りが掲載 790万円~の「平屋プラン集」をプレゼント!
お問い合わせは「シニアふるさと通信」まで ☎029-886-9790
※訪問・電話営業は一切致しません。

家づくりのきっかけは... **ココカラ生活株式会社**
☎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

今ある窓・壁・床の上から取り付けるだけ
断熱エコリフォームで快適な住まいを 省エネ・節約!!

お部屋の断熱性が高まり、熱が入りにくいので、エアコンの効きがグッとアップ! 設定温度を上げても快適です。

ウォールインプラス インプラス LIXIL FC マドリエ
つくば住生活株式会社 つくば市莉間805 ☎029-863-3113

住まいを安心・安全に
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

トイレ改修 段差解消 手すり設置
住宅改修・修繕工事が得意な会社です ☎0120-46-5583
株式会社 ホームケア 土浦市中高津2-2-4

わが街だより

チャリティーバザー&夏祭り 7月21日開催

つくば市高崎地区のボランティア団体「Gサポート」

2011年の東日本大震災後に結成されたボランティア団体「Gサポート」(事務局・ガラバゴス工房は、毎年チャリティーバザーを開催し、被災地への支援を続けている。



昨年のバザーの様子

今年の「チャリティーバザー&高崎の森の夏祭り」は7月21日(日)午前11時〜午後3時まで、ガラバゴス工房で

開催される。チャリティーバザーをはじめ、焼きそば、タピオカドリンク、かき氷などの模擬店が並ぶほか、観葉植物でDIYコーナーや手づくりベンチの販売など家族連れで楽しめる催しもが多数用意されている。

当日の売上金は後日、Gサポートのメンバーが茨城の特産品などを購入し、被災地へ届ける。同団体では「徐々に現地の物的復興も進んでいく中で、

機能訓練で健康づくりのお手伝い 通所リハビリテーションいっせい

医療と福祉のトータルケアを担っている医療法人慈厚会(野上病院・土浦市東崎町)は、新たに「通所リハビリテーションいっせい」を隣接地に開設した。

通所リハビリとは、主にリハビリを目的とした日帰りで通える介護サービス。「自宅であらうて転びそうになった」「庭仕事が大変になった」などの日常生活の不便を援助するため、リハビリ専門の理学療法士が一人ひとりに合わせた運動メニューを作り、身体機能の維持・向上を図る。



腕と足を同時に動かす機能訓練機器

また、利用者が安全で快適に入浴が出来る一般浴室や、車椅子にも対応できる浴室を完備しているほか、身体の状態に合わせた食事など、さまざまなサービスを提供していく。施設見学、お試し体験は随時受け付けている。

◆土浦市東崎町6の15
☎0299・8222・8341

今後は心の支援をしていきたい」と話している。

今年から同地区の高崎郵便局・デイサービスコカラ、高崎学習塾らも加わり、これまで以上のイベントとなる。「被災地への支援同様、地元で支援を必要としている子どもや高齢者の役に立ちたい」とも話す。

事務局では食器や衣類、日用品、生活雑貨などのバザー品の提供を呼び掛けている。未使用品に限る。持ち込み受付場所はガラバゴス工房まで。詳しくは問い合わせを。

◆ガラバゴス工房(水曜定休)
◆つくば市高崎1793の1
☎0299・8779・7593

夏祭り8月3日 一般公開 ライフサポートサンプルーナ

8月3日(土)、土浦市おおつ野の大型デイサービス「ライフサポートサンプルーナ」で、毎年恒例の夏祭りが開かれる。午前10時〜午後3時45分まで。



地域のみなさんに日ごろの感謝を込めて施設を一般開放する夏のイベント。施設利用者によるカラオケ大会をはじめ、土浦五中の吹奏楽部による演奏会、ボランティアによる石岡のおまつりで有名な獅子舞披露や和太鼓の演奏、大抽選会など催し盛りだくさん。

ライフサポートサンプルーナ
☎0299・8463607

笠間で「ねえ展」開催
陶芸家による猫作品集結

7月31日(水)〜8月18日(日)、笠間市笠間のきらら館で「第15回ねえ展」が開かれる。午前10時〜午後5時まで。

全国の陶芸家約60名による猫をモチーフにした食器や人形、アクセサリーなどの作品約2000点が展示販売される。ペットの猫の写真を持参すると、ギャラリーに展示されるほか、猫の陶器雑貨をプレゼント。土日限定の絵付け体験や猫グッズが当たる福引きなども開催。



ねえ展実行委員会 ☎0299・723109

つくばシニアサンプル メンバー募集

シニア世代の音楽仲間が集う「つくばシニアサンプル」では会員を募集している。対象となるのは50歳以上の人。楽器の種類、演奏の度量は問わない。入会金1000円、月会費1500円。

弦楽器、管楽器、打楽器で構成する楽団で、幅広く楽曲に取り組み、定期演奏会や近隣施設への訪問演奏を行っている。練習は毎月第2、第4土曜午後1時20分〜同3時30分、つくば市並木交流センターにて。

つくばシニアサンプル(後藤さん) ☎080031093449

旬の食材を使用した60種類以上の料理が人気 ポケットファームときどきレストラン

ポケットファームときどきレストラン

ポケットファームときどきくば牛久店のレストランでは、地元の野菜や果物、お肉を使った料理がビュッフェスタイルで楽しめる。隣の直売所から届く新鮮な食材をふんだんに使った60種類以上の料理が並ぶ。



『食べ放題』という人や高齢世代のために、自由におかずが選べる「お好み定食(＝写真)を用意。好きなおかずを指定の器に1回限り盛り付けることができる(一部

シニア世代から人気の平屋建て住宅 ワクワクする「平屋プラン集」プレゼント

ココカラ生活

これからのシニア生活は、「コンパクト」と「楽」をコンセプトにした快適な平屋住宅がおすすすめ。

つくば市春日の平屋住宅の建設を専門とする「ココカラ生活」では、ローコストで快適な住まいの提案をしている。同店の



トータルアドバイザーの遠藤さんは「身体も家も健康が何よりも大切で、資金計画や日常生活に

心掛けています」と話す。

同社から「平屋プラン集(＝写真右)を限定で5名様にプレゼント。平屋の間取りが多数紹介されているほか、同社ならではの3つの安心の設備について掲載されている。ご希望の方は「シニアふるさと通信」☎0299・869790までお電話を。



◆水曜定休
◆つくば市春日2の18の8
☎0120・500・4417

塗装職人のボランティア ペイントで子どもたち笑顔に

ペイントで子どもたち笑顔に

「塗装でできる社会貢献」をテーマに、塗装職人らがボランティア活動を行う「関東塗魂ペインターズ」のメンバー約20人がこのほど、行方市芹沢の児童養護施設「るんぴに」を訪れた。

明るく楽しい施設になるよう思いを込め、子ども達と一緒に壁や遊具、ウッドデッキなどにペイントをしたり、バーベキューを行ったりして、楽しい時間を過ごした。会員の平岡直樹さん(霞美装・土浦市)は「これからも塗装を通じ地域に感謝し、恩返しをしていきたい」と話していた。

「滝の園古峯神社大祭」 安全と健康を祈願

安全と健康を祈願

特別養護老人ホーム滝の園(土浦市六塚)では、平成6年の開所時に栃木県鹿沼市の古峯神社から分神創祀され、毎年6月8日に大祭を催している。今年も入居者をはじめ、家族、職員、地域住民らが出席し、安全祈願を行った。



祭礼後は東京都内を中心に活動しているベアラン・マシヤンがお年寄りらを前にマジックショーを開催。次々に披露されるマジックに会場は盛り上がった。

特別養護老人ホーム滝の園 ☎0299・8261110

ふるさと通信設置ご協力施設

2019年6月現在

●土浦市

イオン土浦店
土浦協同病院
新治ショピングセンターさん・あびお
JA サンフレッシュ土浦店
JA サンフレッシュ新治店
JA サンフレッシュはすの里
真鍋郵便局
都和病院
箕輪名産店
小松屋
てんぷらくにさき
つつうら東口クリニック
わくわくサロン いはり
いきいきサロン かざぐるま
ふれあいいきいきサロン神立
特別養護老人ホーム 滝の園
特別養護老人ホーム やすらぎの園
特別養護老人ホーム なごみ
特別養護老人ホーム もりの家
特別養護老人ホーム 憩いの里
特別養護老人ホーム 土浦晴山苑
特別養護老人ホーム 飛羽・園
特別養護老人ホーム シルトピア
特別養護老人ホーム 静霞園
軽費老人ホーム ケアハウスボプラ館
有料老人ホーム かがやきの郷
ケアハウス・ナヴァール
やすらぎサロン つわ
土浦市シルバー人材センター
徳島山七福尊 真延寺
ほのほのハウス 通りやんせ
久月 本店/桜ヶ丘店/乙戸店/土浦並木店
鈴文 本店
土浦市生涯学習館
悠遊庵 さんばみち
土浦市ふれあいセンター ながみね
老人福祉センター つわぶき
いきいき館 たいこ橋
ホテルマロウド筑波
土浦市観光協会
有料老人ホーム サンテラス土浦
かね喜 本店/田中店/土浦店/さんあびお店
土井・登骨院
たかき登骨院
やぶ金
つくばからだはす
土浦からだはす

土浦の里
和食つし山
筑山亭かすみ
土浦一中地区公民館/土浦二中地区公民館
土浦三地区公民館/土浦四地区公民館
土浦上地区公民館/土浦六地区公民館
土浦都和公民館/土浦新治地区公民館
土浦商工会議所
鳥山診療所
新日本補聴器センター 土浦店
イズミヤ荒川沖寄場
土浦都和郵便局
土浦真鍋郵便局
ヤマウチ 神立店
タイヨー 土浦店
スーパーまるも 神立店/まりやま店/ノ
のりお 土浦店
お通のまるも
ザックスオオサマ
のりおタクシー土浦
キララちゃんバス
いばらきコープ つちうら店
八百邦 土浦南店
オナモスト
土浦法人会
ファミリーライフクラモチ
いこいの館(コスモス)
土浦市新治総合福祉センター
神立コミュニティセンター
CAFE マナ
杏林接骨院
神立病院
今川薬局土浦店
ジョイフルアスレチッククラブ
アシスデッドリビング土浦
土浦老人福祉センター 湖畔荘
土浦市立博物館
高野医院
ライフサポート サンプルーナ
土浦せれモニーホール
サンプルーナ 小寺内科クリニック
野上病院
サービス付高齢者向け住宅 いっせい
かみ 土浦駅前店/並木店/高津店/中神立店/高津店/中村店
カスミフードスクエア 土浦ピアタウン店
FOOD OFF ストッカー 土浦田中店
ディスカウントスーパー ヒーロー土浦店
ばんどう太郎 土浦おつ野店

かつ太郎 土浦南店
湯楽の里土浦店
鳥山薬局
コバヤシ建築
ベストリカ 土浦北店
SEKI土浦南店
あずみ苑高見原
デスタウン
ガラバゴス工房
つくば市商工会
谷田部診療所
高崎郵便局
うなぎの村山
つくば山手
加納医院
からだはす あゆら
筑波メディカルセンターACT
ぼてとかいづか
牛久沼聖地公苑
筑波学園病院
レイクサイドつくば
健康増進施設いきいきプラザ
マスタ 室崎店
TAIRAYA 並木店/つくば大穂店/松代店
大穂交流センター/豊里交流センター
谷田部交流センター/松代交流センター
二の宮交流センター/春日交流センター
島名交流センター/桜交流センター
栗原交流センター/竹園交流センター
並木交流センター/広間交流センター
吾妻交流センター/筑波交流センター
小野川交流センター/室崎交流センター
吉沼交流センター
ふれあいプラザ
ランドリーニコニコDON
スーパーまるも 学園店/二の宮店
カラオケホールとまと 演芸茶屋
JA松農産物直売所
JA筑波農産物直売所
JA四季の里
JA野っ食べ
美粧院
コメダ珈琲
おうごはん ココット
みどろワールド
みどろのクリニック/みどろのレジデンス
特別養護老人ホーム 木の花さくや
カスミフードスクエア 土浦ピアタウン店
FOOD OFF ストッカー 土浦田中店
ディスカウントスーパー ヒーロー土浦店
ばんどう太郎 土浦おつ野店

老人保健施設 プレミエール元氣館
サンシャイン・ヴィラつくば倶楽部
サンシャイン・クリニック
つくば市大穂慈恵センター
つくば市民活動センター
あずみ苑高見原
デスタウン
ガラバゴス工房
つくば市商工会
谷田部診療所
高崎郵便局
うなぎの村山
つくば山手
加納医院
からだはす あゆら
筑波メディカルセンターACT
ぼてとかいづか
牛久沼聖地公苑
筑波学園病院
レイクサイドつくば
健康増進施設いきいきプラザ
マスタ 室崎店
TAIRAYA 並木店/つくば大穂店/松代店
大穂交流センター/豊里交流センター
谷田部交流センター/松代交流センター
二の宮交流センター/春日交流センター
島名交流センター/桜交流センター
栗原交流センター/竹園交流センター
並木交流センター/広間交流センター
吾妻交流センター/筑波交流センター
小野川交流センター/室崎交流センター
吉沼交流センター
ふれあいプラザ
ランドリーニコニコDON
スーパーまるも 学園店/二の宮店
カラオケホールとまと 演芸茶屋
JA松農産物直売所
JA筑波農産物直売所
JA四季の里
JA野っ食べ
美粧院
コメダ珈琲
おうごはん ココット
みどろワールド
みどろのクリニック/みどろのレジデンス
特別養護老人ホーム 木の花さくや
カスミフードスクエア 土浦ピアタウン店
FOOD OFF ストッカー 土浦田中店
ディスカウントスーパー ヒーロー土浦店
ばんどう太郎 土浦おつ野店

高田登骨院
武州養育園特約店 いきいき牛久店
みどろ野からたはす
甲子亭
ファミリーランド ひたち野牛久店
茨城トヨタ牛久店
FOOD OFF ストッカー 牛久しこ店
FOOD OFF ストッカー 牛久店
トライアル牛久店
カスミフードスクエア ひたち野牛久店
カスミフードスクエア 牛久店
カスミフードスクエア 牛久刈谷店
特別養護老人ホーム 元氣館
特別養護老人ホーム 博慈園
ポケットファームときどき つくば牛久店
NPO法人 月曜クラブ
ディスカウントスーパー ヒーロー牛久店
ヤマウチ牛久店
そば福久家
いばらきコープうしく店
すし角
ひたち野レジデンス
特別養護老人ホーム 牛久さくら園
てくてく館
サンスポーツ陶板浴
有料老人ホーム ルシオール牛久
延寿リゾート ソレイユ
みどろ野登骨院
天満胃腸科クリニック
牛久大仏
認知症の人と家族の会 茨城県支部
ジュエリーオム
常陽銀行 牛久支店
TAIRAYA エスカート牛久店
ばんどう太郎 牛久中央店
ウエルシア牛久各店

●牛久市

かね喜 牛久店
かつばの里生涯学習センター
牛久市三日月橋生涯学習センター
牛久中央図書館
牛久シティホテル
牛久シティホテルアネックス
スポーツクラブ牛久
井波接骨院

●その他

かね喜 石岡店
かね喜 阿見店
スーパーまるも 千代田店
サンシャイン・ヴィラ守谷倶楽部
JA サンフレッシュ花野果
ばんどう太郎 ひたち野うしく店
珈琲カフェ ひたち野うしく店

ヘルスメイトの 作ってかんたん!

元気ごはん

vol.40

協力/土浦市食生活改善推進員協議会

もち麦入り牛乳ゼリー トマトジャム添え

もち麦を使った冷たいデザートです。ゼリーだけでも優しい甘味で美味しくいただけますが、今回はトマトジャムを添えました。どうぞお試しください。

1人分の栄養素	
エネルギー	103kcal たんぱく質 3.0g
脂質	1.7g カルシウム 49mg
食塩相当量	0.1g

材料		ゼラチン1袋(6人分)	
牛乳	250ml	砂糖	30g
ゼラチン	5g	水	50cc
もち麦	45g	トマト	100g
砂糖	20g	レモン汁	小さじ1~2
はちみつ(好みで)	大さじ1		

作り方

- ①水にゼラチンを入れてふやかす。もち麦は沸騰した湯で15分〜20分ゆでる。
- ②鍋に牛乳と砂糖を入れ、中〜弱火にかけて温める。
- ③②が沸騰する直前で火を止め、①のゼラチンを加え、余熱でゼラチンをしっかり溶かす。さらに、①のもち麦も加えて混ぜる。
- ④器に注ぎ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤鍋に皮をむいてざく切りにしたトマト、砂糖、レモン汁、はちみつを入れ、中〜弱火にかけ、アクを取りながら、軽くとうみがくまで煮詰める。
- ⑥④のゼリーが固まったら、⑤のトマトジャムを添えて出来上がり。

トマトジャムの代わりにジャムや季節の果物でもOK!

ひとことメモ【もち麦】.....米に「うるち米」と「もち米」があるように、麦も「うるち」と「もち」に分かれます。サラダやデザートに、もち麦のモチモチとした食感が加われば食べ応えも抜群です。さらに、もち麦の魅力は水溶性食物繊維を豊富に含んでいるところ。この水溶性食物繊維には腸内の善玉菌のえさとなり、腸内環境を整える機能やコレステロールの排出を助ける働きなどがあると報告されています。しかも、穀物の食物繊維は糖尿病の予防にも有用と考えられています。今年の夏は、もち麦を食べて超・腸美人を目指しましょう!

耳より! 栄養ガイド

協力:大塚製薬

Vol.28

熱中症予防は体調管理も大切!

昨年の夏は記録的な暑さとなり、熱中症で搬送された人は7万1266名(速報値)でした。今年の夏はどうなるでしょうか。気象庁発表の長期予報によると、7〜8月は平年並みの暑さになると言われています。しかし、5月は例年になく猛暑日を記録する地域もあり、油断はできません。また、熱中症は気温だけでなく湿度や体調など、他の要因も関係します。今年の夏を熱中症知らずで乗り切るためにも、さまざまな情報を確認しながら水分補給も忘れずに体調管理に努めましょう。摂取する水分は『熱中症対策飲料』といわれる40mg〜80mgのナトリウムを含んだスポーツドリンクなどを選びましょう。

セキショウホンダ株式会社

Honda Cars 茨城西 ひたち野うしく店

牛久市ひたち野西

Honda Carsへ
行ってみよう

7/27(土)・28(日) グランドオープン
10:00~17:00

HONDA正規ディーラーとして車両販売と、カーライフサポートを担う「ホンダカーズ茨城西」は、7月27日、牛久市ひたち野西に新店舗がオープン。店内は、ゆったりとした商談スペースを設けるほか、キッズコーナーも充実させております。最高品位の技術力と共におもてなしの心で来店者に満足の行き届くサービスを心掛けていきます。

7/27(土)・28(日) 限定 グランドオープン記念

新車をご成約いただいたお客様に、
素敵なプレゼントをご用意しております。

Honda Cars 茨城西 ひたち野うしく店
牛久市ひたち野西2丁目10-9
☎029-874-4755
営業時間/10:00~19:00
定休日/毎週水曜日・第2週火曜日

学園東大通り
学園西大通り
牛久市立中央公園
ひたち野うしく店
エネオス
ミニストップ
イオン
カースデンキ
学園東大通り
学園西大通り
牛久市立中央公園
ひたち野うしく店
エネオス
ミニストップ
イオン
カースデンキ

快適なドライブをお約束する車が勢ぞろい

あなたの毎日を、うれしく、あたらしく。
N-WGN この夏、ついに誕生。
先行予約受付中

日常を変える、広さと使いやすさ。
N-BOX

ちょっといいを、もっと、みんなへ。
FREED

N-BOX 車両本体価格/¥1,385,640円(税込)~
FREED 車両本体価格/¥1,880,000円(税込)~

車いす仕様車 リフトアップシート車 回転シート車 などの福祉車両もご相談ください

皆さまが快適にご利用できますように私たちが丁寧に工事を行っております

〔施 工〕

誠実と技術で
地域社会の発展に貢献する

株式会社 山本工務店

代表取締役 山本 和男

本社/土浦市東崎町11-5
☎029-821-1105(代)

工事協力業者

株式会社 東邦建材 土浦市永国990 ☎029-821-3608	株式会社 塚本建築 つくば市上ノ室383-1 ☎029-857-2426	株式会社 佐々木工務店 つくば市要328-6 ☎029-864-2514
有限会社 木村鉄筋 つくば市作谷812-1 ☎029-869-0704	株式会社 オクイ 土浦市真鍋1-14-17 ☎029-821-5217	株式会社 飯田組鉄工 土浦市永国244-8 ☎029-824-3622
ナカツネ建材株式会社 土浦市下高津4-18-12 ☎029-821-3721	中川商事株式会社 土浦市真鍋1-16-11延増第三ビル ☎029-821-3731	株式会社 千代田興業 土浦市神立中央5-35-6 ☎029-831-1741
有限会社 小山組 かすみがうら市下福吉1598-8 ☎0299-59-7012	文化シャッター株式会社 つくば市学園の森3丁目40-5 ☎029-868-3303	株式会社 アサクラ 土浦市中費1449 ☎029-831-1406
株式会社 君山重機 石岡市石岡2913-8 ☎0299-23-7515	和知商事株式会社 水戸市若宮1-2-7 ☎029-224-6361	株式会社 荒川沖建材店 稲敷郡阿見町大字吉原3234-1 ☎029-889-1568
株式会社 斉藤土木興業 つくば市大砂1206 ☎029-865-2055	株式会社 奈良屋 水戸市並原町600-15 ☎029-241-5141	— 順 不 同 —

第5回 早めの対策で安心
わが家で役立つ保険活用術

ドライブレコーダーを心強い目撃者に

信号のある交差点で交通事故を起こして間もない現場を車で通りかかりました。翌日の新聞に「赤信号無視が原因の衝突事故で1人死亡」との記事が掲載されていました。後日、事故現場には目撃者情報の看板が立て掛けられており、正確な事故状況が分からず解決することが難しいようです。このような時、ドライブレコーダーの映像があればラブラルの正確かつ早期解決に役立ちます。

しかし、実際には「録画されていないかった」という事案もあるようで、ドライブレコーダーを取り付けてさえいれば安心というわけではありません。肝心なところで映像が撮れていなければドライブレコーダーの役割が果たせていないのです。

信号のある交差点での交通事故で、お互いに「信号は青だった」と証言していたとします。「ドライブレコーダーがあるので証拠を提出します」と強気だったにもかかわらず、実際には事故当時の画像が録画されていなかったという事案もありました。場合によっては、「信号を無視していたから提出できないのでは」と疑われてしまいます。録画されていない原因は、SDカードの不具合が多いようです。定期的に映像を確認するだけでなく、万全を期すのであれば1年に1度は新品のSDカードに交換しましょう。交換時の注意点として、電源が入ったままSDカードを抜くと記録された映像が破損する恐れがありますので、必ず電源を切ってから抜いてください。

事故を早期に解決するためにはドライブレコーダーは必要不可欠なアイテムです。人が一瞬で起こる事故の状況をすべて記憶することは難しく、曖昧になったことによって当事者間の言い分が食い違い、解決が長引いてしまうケースもあります。事故の真実は1つです。このような事案を防ぐためにも、ドライブレコーダーという心強い目撃者を取り付けている方は、定期的に点検をしていただく事をお勧めします。

越川 周一
2級ファイナンシャル・プランニング技能士

協力：総合保険代理店サンツクバ(株)

暮らしを
ハッピーガーデニング vol.19

庭木の水やりに最適な時間帯

気温の上昇とともに植物の生育は盛んになるため、水やりに気を配ることが大切です。水やりは土の表面が乾いたらたっぷり与えることが基本ですが、急に水の量を増やすと根が呼吸できず、根腐れなどの原因にもなります。与える時間帯は、植物が活動を開始する朝方が最適です。夏場は特に土が乾燥しやすく、植物の元気がないからといって日中に水やりをすると、鉢の中が蒸し風呂状態のようになって根を痛めてしまいます。夏場は夕方にも水やりを行うのがベストでしょう。植物は根から水を吸収して上へと運ぶので、水不足になると上の方まで水が行き届かず枯れてしまうことがあります。これは水やりの量や回数が足りないために起こる現象です。

協賛：筑波ランドスケープ

職人が教えます
我が家を守る手引き書 第6回
協力：霞美装

雨漏りと外壁のひび割れ

家は雨や風、太陽の紫外線などの自然の力によって少しずつ耐久性が劣化していきます。外壁で起こる劣化のうち、特に気を付けなければいけない症状が『ひび割れ』で、「縦」より「横」のひび割れの方がより危険な状態です。場所にもよりますが、24時間の雨によって20mmの雨水がひびから浸入し、そのまま放っておくとシロアリやカビへの発生につながるだけでなく、人体にも悪影響を及ぼすことがあります。この機会に自宅の外壁を確認してみましょう。

これから秋にかけて台風シーズンがやって来ます。雨漏りが発生する前に、早めにお手入れすることが大切です。塗装は外壁を保護し、家を守るという役目があります。外壁で気になることがありましたら専門家に建物診断を依頼しましょう。

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
セミナー参加者はお庭の設計費2万円が無料

お庭造り教室 剪定体験 参加費500円
7月28日(日) 午前10時~正午 場所:つくばプラザ
持ち物:帽子・剪定ハサミ(貸出可) (つくば市面野井192)
※前回の剪定教室が好評につき、お早めの申し込みをおすすめします。

●景観を保ちながら剪定する方法
●光の入り、風通しを良くしながら景観まで
●剪定ルールさえ間違わなければOK

先着20名様 予約制

同時開催 お庭の相談会 剪定教室終了後 要予約

ご予約 0800-8000-388
お問い合わせ 029-863-3858

ソーマオリジナルDVD 無料プレゼント
24時間365日 自動巻回 ヨイオウ
資料請求 受付専用番号 ☎050-3567-4102

(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
東京農大平 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

ガーデン・エクステリア・リフォームローン取扱可能
ソーマオリジナルガーデン
株式会社 筑波ランドスケープ
つくば市面野井192
谷田部IC方面へ車で1分
ソーマガーデン 休 曜 水曜定休

保険の見直しをしてみませんか?
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ツ 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

総合保険代理店 土浦市中村南1-2-23 定休/土・日・祝日
サンツクバ株式会社 ☎029-841-5858
サンツクバ 検索

夏の感謝セール 健康管理用品から介護用品まで安心価格でご提供
車いす、介護シューズなど多数商品を取り扱っています

申込締切 8月末まで

持ち運びにも便利! 軽くてコンパクトなシルバーカー
サニーウォーカーAW-III (株)島製作所
CLプラウ 座面高 45cm
21,384円
➡15,000円(税込)

幅広のシートで広々の座り心地! 大きいキャスターと大容量もうれしい
アルミ製ノーブル (株)マキテック 座面高 46cm
青花柄 65cm
23,760円
➡17,820円(税込) 51cm [重量5.7kg]

お申し込み・お問い合わせ シニアふるさと通信カクカ販売 ☎029(886)9790