

人は年を重ねるごとに魅力的になる。

【発行部数50,000部】1月・3月・5月・7月・9月・11月に無料配布

ご自由にお持ちください

シニア

ふるさと通信 9-10 2019

次回の発行は令和元年11月1日です

土浦・つくば・牛久版 第50号

暮らしの瓦版	2
第88回土浦全国花火競技大会特集	3
高齢者の理想の住まい選び特集	4.5
命のつながり	6.7
いきいきスマイルライフ	7
栄養ガイド・くすりの心得	8
健康医療ナビ(白内障と緑内障)	8.9
わが街だより	10
高齢者向け施設見学・体験ツアー	11
暮らしの110番・元気ごはん	11
福祉有償運送とは	12
敬老の日特集	13
ガーデニング・長持ち住宅・お金のいろは	14
読者の投稿コーナー・プレゼント	15
サービス付き高齢者向け住宅 ひかり 完成記念特集	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

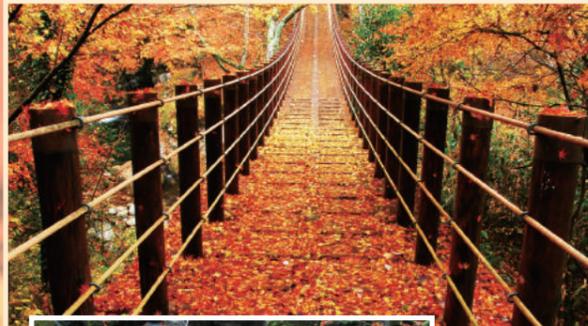
年間購読募集中

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。

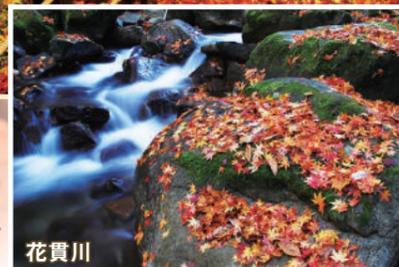
色づく季節もうすぐ

紅葉美スポットへ 出かけよう

ゆっくりと南下してくる紅葉前線。山々や木々が色づき、澄み切った青空に美しく映える紅葉。一年で最も豊かに彩られる季節がやって来る。今年の紅葉狩りはどこへ行こう...そろそろ計画を立て始める頃ではないでしょうか。



汐見滝吊り橋



花貫川

花貫溪谷 高萩市

「不動の滝」「名馬里ヶ淵」など、大小さまざまな滝と淵が連なる溪谷。「汐見滝吊り橋」付近の景色は圧巻で、落ち葉が積もったつり橋の上は深紅のカーペットのよう。遊歩道があり、花貫川沿いの美しい景観を眺めながら散策も楽しめる。

所在地 高萩市大能地内
アクセス 常磐道高萩ICから国道461号線経由約20分
問い合わせ 高萩市観光協会 ☎0293-23-2121
花貫溪谷紅葉まつり/11月1日(金)~12月1日(日)



月待の滝



袋田の滝

袋田の滝 大子町

奥久慈は秋を彩る名所の宝庫。久慈川の支流・滝川にある日本三名瀑の一つ「袋田の滝」。溪谷を飾る錦色の紅葉と、純白の瀑布とのコントラストが美しい。「月待の滝」は珍しい裏見の滝。滝の裏側から水が落ちる様子を眺めることができる。

所在地 袋田の滝(大子町袋田)/月待の滝(大子町川山)
アクセス 袋田の滝/常磐道那珂ICから国道118号線経由約50分
月待の滝/常磐道那珂ICから国道118号線経由約60分
問い合わせ 大子町観光協会 ☎0295-72-0285
奥久慈大子りんご祭り/9月29日(日) 奥久慈大子まつり/10月13日(日)



筑波山 つくば市

関東平野を一望する日本百名山。秋が深まるにつれ山頂から山麓に向かって赤や黄色に木々が色づき、山肌を彩る。ケーブルカー宮脇駅周辺、および沿線のモミジの紅葉は見事な美しさ。夜はライトアップされ幻想的な世界が広がる。



ケーブルカー沿線



筑波山神社 御神橋

所在地 つくば市筑波
アクセス 常磐道土浦北ICから国道125号線経由約40分
問い合わせ つくば観光コンベンション協会 ☎029-869-8333
筑波山もみじまつり/11月1日(金)~12月1日(日)

“本物”の安くて良い家がわかる見学会

2会場 同時開催 9/14(土)・15(日) 11:00~15:00

2階建て 土浦市西並木町会場
土浦市西並木町3587-5 マップコード 112067589*74

31坪 4LDK+WIC

999万円の家 (税別)
本物の安くて良い家がわかる見学会

見学会が終わってしまっても...
10月20日まではいつでも内見できます。
ご予約は ☎0120-50-4417 またはこちらから



土浦市中部町会場 平屋
土浦市中部町5436-3 マップコード 112128247*71

36坪 3LDK

家にあまりお金をかけられないでもこんな家に住みたい方のための見学会

見学会ポイント

- 玄関土間収納 趣味の道具や外には置きたくないものを収納するのにとても便利!!
- ランドリールーム 共働き、梅雨時期、花粉症などで外に洗濯物を干すのはちょっと...という方の室内干しスペース!!
- リビング 開放感を演出するために勾配天井にしました。キャットウォークを兼ねた「見せる梁」がおしゃれ!!

何でも 不動産相談会 同時開催!

- 土地や中古住宅を買いたい/売りたい...
- 空き家を活用したい... ● 住宅ローンが借りられるか心配
- 10年特例?区域指定?なんだろう...など /お気軽にご相談下さい!

本物の安くて良い家は、ココから...
ココカラ生活株式会社
☎0120-50-4417

〒305-0821 茨城県つくば市春日2-18-8細大ビル1階
☎029-860-6108
info@coco223.com
[建設業許可] 茨城県知事(般-30)第36349号
[宅建業許可] 茨城県知事(1)第7292号

土浦市

牛久市

「秋風ウォーク」参加者募集 10月14日開催

涼風を受けながら黄金色の秋を満喫できる「ウォーキング大会」が、10月14日(月・祝)に開かれる。午前10時～正午(受付は午前9時30分から)、雨天中止。参加無料。

集合場所は、同市大岩田の水郷体育館(霞ヶ浦総合公園体育施設)。今回は「湖面の秋風と稲穂コース(約6.5km)」を実施。湖面を渡る秋の風を受けながら霞ヶ浦周辺を歩く。当日は飲み物と保険証を持参すること。申し込み不要。

土浦市では、地域に健康づくりのための運動を普及する

転倒から身をを守る「転ばん運動講座」

土浦市内に居住する65歳以上の人を対象に、「転ばん運動教室」が10月31日(木)午前10時～同11時30分、同市大岩田の水郷体育館(視聴覚室)で開催される。「元氣アツプ!りばらき」のポイント対象。理学療法士と作業療法士が講師を務め、転倒予防のための運動や生活習慣を改善するためのポイントについて学ぶ。参加無料。

参加希望者は、10月17日(木)までに、市健康増進課に電話で申し込み。定員は30人。



もしもの時に知って安心「成年後見制度」

牛久市民を対象に、「成年後見制度」について学ぶ講座が開催される。参加無料。

同制度は、判断能力が不十分な認知症や障がい者の人たちの暮らしを支え、権利や財産を守るための制度。「老後を安心して暮らしたい」「障がいを持つ子どもが将来が心配」などの不安に対し、必要な社会サービス



つくば市 「介護の二歩手前」を予防しよう

つくば市民を対象に、高齢者の筋力や活動が低下して介護が必要になる手前の状態「フレイル」を予防するための体力測定会が、つくば市大曾根の健康増進施設いきいきプラザで開かれる。参加無料。

内容は、体組成・血圧・握力・片足開眼立ちなどの体力測定のほか、管理栄養士や保健師によるフレイル予防のための講話、カラオケ体操やスクエアステップなどの体験コーナーなど。

日程	午前 9:30~11:00	午後 2:00~3:30
11月19日(火)		40~64歳
11月20日(水)	75歳以上	65~74歳
11月21日(木)	65~74歳	

開催場所 健康増進施設いきいきプラザ (つくば市大曾根4067-1) ☎029-864-5089

第88回 土浦全国花火競技大会

土浦の花火

10月26日(土)

会場/桜川畔 学園大橋付近 時間/18:00~20:30 (荒天延期)

土浦の花火大会は、大正14年に神龍寺(土浦市文京町)の故秋元梅峯師が、霞ヶ浦海軍航空隊の殉職者を慰霊する目的として開催したのが始まり。今では土浦をあげての行事として、2万発の花火玉が土浦の夜空を色鮮やかに彩り、全国の花火師たちが競う大会となっている。

花火を楽しむポイントとは

土浦で打ち上げられる花火玉は2.5号玉から10号玉まであり、号数が大きくなればなるほど重く、上空で開いたときの直径も大きくなる。例えば10号玉は重さ7kg、花火玉の大きさは直径30cm(サッカーボールは直径約20cm)で、上空で開く時には約300mもの高さまで上がる。到達高度は東京タワーとほぼ同じだ。

打ち上げ花火にはさまざまな種類があり、花火玉の作りや仕掛けによって「割物」と「ポカ物」に大きく分類される。上空で破裂したときに星(火薬玉)が球形に飛び散る「割物」(菊・牡丹など)、いくつもの小さな花が「一斉に開く」「小割物」(千輪など)、花火玉が上空でポカッと2つに割れて星や仕掛けが飛び出してくる「ポカ物」(柳・峰など)

といった種類がある。花火には一つ一つに「玉名」という名前が付けられていて、形や色、変化などを表す。(玉名の例)

①点火した花火玉が左右に火花を散らしながら上昇し、②八重芯という二重の芯が入った③黄金色の菊の花が夜空に咲くと④光の先が紅色に変わり、⑤やがて点滅して消えていくという意味。玉名の言葉の意味が分かると、どんな花火が打ち上がるのかイメージできる。さらに広がつくる。

割物花火の鑑賞のポイントとして、打ち上げられた玉が最高点で開くものを最高とし、「玉の座りが良い」という。また、星(火薬玉)が放射状に真つすく開くと「肩のほりが良い」、花火が開いたときに広がると「スターマイン」(創造花火)の3部門でそれぞれ審査ポイントが設けられている。10号玉は玉の座り、肩のほり、盆の良さ、消え回が揃うという条件のほかに、星の配列や鮮明度の良さなどがポイントに。



©土浦全国花火競技大会実行委員会

M-NAC ビューナック

環境と情報のアメニティを創造する

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 https://www.tccci.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

お子様の健やかな成長を願って **七五三お祝いプラン**

選べる料理プラン 10名様より

お料理・卓上花・卓上バルーン
ホテルカラークロス・チェアドレス
ナブキン・基本音響・会場費

演出・装花
衣裳・美粧
スタジオ写真
印刷物
引き出物

フリードリンク付き 送迎バス無料 (10名様以上、先着順) (台数に限りあり)

HOTEL MAPROAD TSUKUBA 土浦市城北町2-24 ☎029-822-3000 FAX.029-822-3244

9月中旬 リニューアル OPEN **街の外壁塗装やさん** (つくば土浦店)

外壁塗装 屋根塗装 防水工事

点検・調査・お見積り・ご相談など無料で承ります お気軽にお電話ください

施工実績数 **10,000**棟 信頼の実績

業界初! **15**年保証 安心の長期保証

リフォーム 瑕疵保険 登録業者 国土交通大臣指定

株式会社 霞美装 ☎0120-025-520 土浦市神立町682-20 【受付時間】平日9時~18時

CROWN 特別仕様車

茨城トヨタ自動車株式会社

牛久店 牛久市種子町995-153 ☎029-872-9151

ひたち野うしく店 牛久市ひたち野東2-1-8 ☎029-880-3111

土浦南店 土浦市永国757 ☎029-823-0181

土浦店 土浦市下坂田1760 ☎029-822-3311

土浦北店 土浦市東中貫町1-8 ☎029-832-6811

つくば中央店 つくば市竹園2-19-5 ☎029-855-3611

つくばみどりの店 つくば市谷田部2416-45 (東横E56南店) ☎029-839-3381

思い出そう! 参加無料

東日本大震災で感じた電気の大切さ

省エネミーティング

会場:つくば市ふれあいプラザ

9月29日(日) 13:00~15:00

同時開催 ガラバコス省エネコンテスト 冬の部 スタート!

ガラバコス工房 リフォーム ☎0120-797-593

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

プロックタイプ (ドリンクタイプもごさいます)

大塚製薬 水戸出張所 ☎029-243-1001 水戸市千波町2402-6

秋の大感謝セール

健康管理用品から介護用品まで 安心価格でご提供

その他、車いす、介護シューズ、ポータブルトイレなど、多数商品を取り扱っております。

申込締切 **10月末まで**

シニアふるさと通信カタログ販売 住宅改修についてもご相談ください。 ☎029(886)9790

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

感謝価格 大幅割引!

21,384円 → 15,000円 (税込)

お買物カゴが載せられるミドルサイズのシルバーカー。

ライトミニM

感謝価格 大幅割引!

28,620円 → 23,000円 (税込)

高齢者向け理想の住まい選び特集

住み慣れた自宅で安心して暮らすための「介護リフォーム」



介護保険とは介護を必要とする人が安心して適切なサービスを受けられるよう、また介護をされている家族の負担が軽減されるよう、社会全体で支え合うことを目的とした制度。

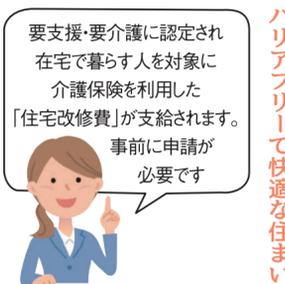
介護保険は年齢によって分けられ、65歳以上の人が第1号被保険者、介護が必要と認定されると、介護保険のサービスを受けることができる。医療保険に加入している40〜64歳の人は第2号被保険者。

「介護保険」に認定され、在宅で介護サービス利用を希望する場合は、ケアマネジャーと相談してケアプランを作成し、費用を上限に、所得に応じたサービスを受けることができる。

介護保険の利用が可能となるには、市町村の介護保険担当窓口にて要介護認定の申請をする必要がある。「どんな介護をするか、どれくらい必要か」を判定するため、調査基準票をもとに訪問調査が行われる。

利用者と家族が承認すればサービス事業者と契約してサービスが開始される。施設入所を希望する場合は、希望する施設に直接申し込みを行う。

日常生活を送る能力がかなり低下。排泄や入浴、着替えなどに全介助が必要。意思の伝達も困難。介護なしでは日常生活が不可能。



要支援・要介護に認定され在宅で暮らす人を対象に「住宅改修費」が支給されます。事前に申請が必要です。

利用者と家族が承認すればサービス事業者と契約してサービスが開始される。施設入所を希望する場合は、希望する施設に直接申し込みを行う。

日常生活を送る能力がかなり低下。排泄や入浴、着替えなどに全介助が必要。意思の伝達も困難。介護なしでは日常生活が不可能。

自宅の床の段差をなくしたり、手すりを取り付けたりすれば、転倒などの防止につながる。要支援、要介護者の在宅での暮らしを支えるため、介護保険には住宅改修費用の一部を支給する制度がある。

心身機能が低下しても、住み慣れた家で安心して生活を送るために、住まいの改善は重要なポイント。暮らしを見直すことで動作が楽になる「介護リフォーム」は、介護される側の支援だけでなく、介助する家族の負担を軽減することも大きな目的の一つとなる。

私たちは皆様に快適な住まいをご提供します

Health and easy life advertisement for Sunshin Villa nursing home.

Health improvement advertisement for Interior HANAWA.

Nursing用品 rental advertisement for Haruhana.

Advertisement for Sunshin Confort nursing home.

Advertisement for Hanayuki no Kyō nursing home.

Advertisement for Hanayuki no Kyō nursing home.

私たちは皆様に快適な住まいをご提供します

Large advertisement for Hanayuki no Kyō nursing home.

Advertisement for Himegaki nursing home.

Advertisement for Togeji nursing home.

高齢者向けの施設は種類がいろいろ。どのように決めたいの？



介護が必要になっても、住み慣れた地域で安心して自分らしい生活を送りたいもの。いざという時に備えて施設の種類や特徴、介護リフォームについて一緒に学びましょう。

ふるさと通信社調べ

高齢者向け理想の住まい選び特集

有料老人ホームについて「介護付」と「住宅型」

介護付とは介護保険法に基づき、介護事業指定を受けた「介護施設」。

一方、住宅型とは「生活援助」のサービスが付いた高齢者向けの居住施設。

特別養護老人ホームは、地方公共団体や社会福祉法人が運営している入所者を養護することを目的とした公的施設。

居室は個室のところが多く、基本的に台所や居間、風呂などは共有。

介護サービス業者と別途契約し、サービスを利用しながら住み続けることができる。

介護が必要になっても、住み慣れた地域で安心して自分らしい生活を送りたいもの。

要介護度の高い人を対象にした公的介護施設なので、24時間体制で手厚い介護が受けられる。

どのようなサービスが提供されどのくらいの費用が必要かしっかり把握しましょう

特別養護老人ホームは、地方公共団体や社会福祉法人が運営している入所者を養護することを目的とした公的施設。

居室は個室のところが多く、基本的に台所や居間、風呂などは共有。

Advertisement for Hanayuki no Kyō nursing home.

Advertisement for Togeji nursing home.

わたしの生きがい、紹介します

いきいき vol.23

スマイルライフ

教師と落語家の二刀流

好文亭梅朝 さん

アマチュア落語家「好文亭梅朝」として活動している佐藤弘道さん(牛久市在住)は現役の小学校教諭。ひとたび高座に上ると、親しみのある語り口で

会場の観客を楽しませる。演劇やお笑いが大好きで、落語にも興味を持っていた子供時代。特に、監督から主演まで器用にこなす英国出身の喜劇俳優「チャップリン」に魅了された。落語も同じで身振り手振りを用いて、一人で何役もこなす。落語を大勢の観客の前で初めて披露したのは高校時代の文化祭。観客の反応が良く、会場が笑いに包まれた。大学4年の文化祭には立川談志師匠が招かれ、師匠の前座を任されることに。「あのまま弟子入りしていたらプロになっていたのかも」と笑顔で話す。

美浦村の社会教育主事として生涯学習に携わっていた経験を生かして、牛久、土浦、龍ヶ崎をまわって、派遣終了後に当時の仲間と共に「梅朝基礎落語」を開講。それをきっかけに、他市からも高座の依頼が舞い込んできた。10年程前から、縁あって三遊亭圓窓師匠の指導を受けるようになった。これまで自己流で続けてきた落語は、プロの手ほどきによってさらに言葉の大切さを知り、上達していく。今では土日に

子どものころから「お笑い」が大好き

笑いを通じて地域や子どもたちを笑顔にしたい

で開かれる寄席を精力的に続け、50人だった観客が100人以上集まることも。「落語は、監督、俳優、演出をすべて一人でこなします。物語を一字一句覚えるわけではないので、工夫して自分なりに物語をアレンジするところがおもしろい。アレンジ次第では、断の面白さは落語家によって変わるといっていいのかな。想像を膨らませる聞き手の力も必要となる。落語の世界では扇子は「風」、手ぬぐいは「曼茶羅」と呼ばれ、ある時は箸や刀に、ある時は手紙やお財布などさまざまなものに変身させる。登場人物や道具を上手に使い分けながら情景を

描くことで聞き手の想像が膨らみ、一人ひとりが自由に楽しむことができる。子どもたちに落語の楽しさを伝えていきたいとの思いも強い。「子どもたちは落語を知らなくても一人で何役も演じることがおもしろいのか、喜んで耳を傾けてもらいます。寿限無を覚えるなんておもしろいです。授業やクラブを通じて落語の楽しさを教えています」。落語は「落とし断」と呼ばれ、断の最後は「オチ」で締めくくります。「オチにはすぐに分かる洒落から、ちよっと考えさせるものまでいろいろな形がありますが、想像力を駆り立ててぜひ落語を楽しんでほしい」と話す。

牛久味わい亭 第27回落語会		牛久亭 発表会	
日時	9月23日(月・祝) 午後1時45分開演	日時	10月12日(土) 午後1時30分開演
場所	牛久市中央生涯学習センター	場所	牛久市総合福祉センター
出演	好文亭梅朝、有難亭良慈緒、牛久亭空女、牛久亭高那 他	出演	好文亭梅朝、三遊亭圓窓師匠 他
牛久味わい亭 ☎090-4757-4414(望月さん)		牛久亭一門会 ☎080-1148-5784(佐藤さん)	



ます。布と剣が入った「お守り」をいただけるのですが、中に入っている布の柄が青色系だと女の子、赤やピンク系系だと女の子、赤やピンク系系だと女の子が授かると言い伝えられています。そして無事に出産を終えたら、自ら剣や布の切れ端を用意し、お札を兼ねて奉納します。以前は地元の方たちが管理されていましたが、ご縁があり、今ではお不動様の管理と運営を私に任せてくれています。お不動様が元気になるれば、御利益を分けてくれると信じ、毎日休むことなく、護摩を焚いています。護摩の目的は煩惱を清め、ご利益をいただくことにあります。炉に木を組んで火を焚き、

その中に五穀、お米、ゴマ油などを入れ、お経を唱えながら炎の中に火天様(火の神様)を呼び込み、祈願成就を念じます。木は煩惱を、炎は仏様の知恵を表し、神様の口である炉にお供え物をくへると煙となって、私たちの願いが全宇宙へと運ばれていくのです。炎や煙は上へ上へと上昇していくものなので、高いところにいる神様、仏様に届くよう火をもって拝みます。

まいいます。悩んだり、過ぎた事を後悔してもしましたがありません。そんな時は、ニコニコ笑っています。悩んでいるから笑えないのではなく、楽しくなるようなことを考えないから笑えないのです。笑うから良いことがあるんだと思います。「来年の話をすると鬼が笑う」と言いますが、鬼も笑わせてしまおうくらいの気持ちです。あれこれ考えても始まりません。笑顔の効果は絶大です。笑ってあげれば運が開き、幸せをもたらしてくれます。ニコニコ笑顔で過ごし、豊かな人生を送りたいものです。

可憐な生花でお送りいたします

充実した施設、安心費用の公営斎場葬が好評です!

土浦市営斎場 つくばメモリアル 牛久あみ斎場 石岡地方斎場

お花とお料理に
こだわった葬儀社です

お花・お料理・返礼品等の費用(必要の都度ご注文いただけます)

ひまわりくらぶ 焼肉

詳しくは、ホームページで!

T-POINT
貯まる!使える!
「ポイント20倍」
キャンペーン中!

総合葬祭/合同会社 **ひまわりくらぶ**

もしもの時は、**24時間、365日**いつでも!

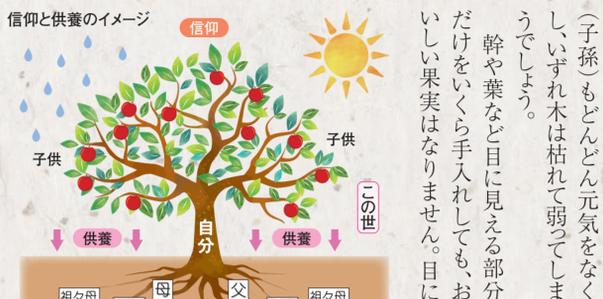
☎0120-255-668

もしもの搬送依頼(お問い合わせもお気軽に)

ナビ/土浦市右町 2945

感謝の気持ちを持って、先祖供養は一番の開運法

3月の「春分の日」と9月の「秋分の日」は、太陽が真東から昇って真西に沈み、昼夜の長さがほぼ同じになります。真西の方向には、阿弥陀如来が住む西方極楽浄土という世界があり、亡くなった人は極楽浄土を目指して西へ進むと言われてます。彼岸を「日願」と書くように、お彼岸は「先祖様に「極楽浄土にたどり着けるよう」西の方向にどうぞお進みください」と願う日、この時期に先祖供養をするようになりました。



の恵みがお不動様や観音様のよきな神仏という「信仰」です。植物の多くは養分が十分あれば根はしっかりと伸び、幹も大きく育つて、実をつけます。逆に、根(ご先祖様)がしっかりしていないと、幹(自分)や葉(果実)が育ち、実が落ちて弱ってしまふてしまいます。ご先祖様を大事にしたら今の自分は存在しませんが、受け継がれてきた命を大切にしたい。ご先祖様を大事にしている家は栄えます。ご先祖様や親の悪口を言うとなんか運は開きません。ご先祖様への感謝の気持ちとともに、お盆やお彼岸にお墓参りをしたり、毎日仏壇に手を合わせたります。ご先祖供養です。先祖供養は一番の開運法だと私は思います。

普段は簾が掛かっています。年に一度、初不動と言われる1月28日にだけ御開帳されます。小田不動尊は安産子授けの御利益があるとされ、その日は多くの妊婦さんやご家族が訪れ

秋のお彼岸

「先祖様へ感謝の気持ちを込めて」

菩提寺のない方
家族葬、お葬式引き受けます
相談下さい、お盆も5万円から

つくば市小田 不染院
幕内法忍 ☎029(845)7111

やすらぎのお墓づくりをお手伝い

「石張り」なので草取りいらず!
入り口の段差がない
パリアフリーデザインです

100万円(税込)

お墓の改修・リフォーム承ります!

国内・外国産 墓石・氏神様・各種庭園用石材・外柵など

お電話いただければ送迎いたします

輸入製造販売 (株)佐藤石材店 ☎029-889-0145

シリーズ第15弾

命のつながり

ご先祖様に感謝の心を

9月20日から26日は秋のお彼岸。ご先祖様を敬い、偲ぶこの機会に、小田不動尊の堂守を務める幕内法忍さんにご先祖様に対する思いや、日々の心のあり方について話を伺いました。

見えない土の中ほど気を配らなければならぬのです。根は土から養分や水分を吸収して、木全体が倒れないように支える役目も担っています。こうして、命がずっとつながっていきます。供養とはご先祖様のためのもので、結局自分のため、子どものためとなって返ってくるのです。

小田不動尊は安産子授けの御利益があるとされ、その日は多くの妊婦さんやご家族が訪れ

燃え盛る炎に
願いを込めて

つくば市北東部に
ある宝篋山(別名:小田山)にはいくつかの
特徴的なハイキング
コースがあるので、気
軽に登れる山として
連休などには多くの
人が訪れます。豊かな
自然のほか、鎌倉時代の石仏
や石塔など歴史的な遺産も数
多く残されています。

お彼岸はご先祖様とご縁を結ぶ日。
ご先祖様を敬い、感謝の気持ちを捧げましょう。

御仏壇

日本の銘木で作る手作りの
御仏壇

製造販売

おわりや

尾張屋

創業昭和6年

☎0120-300-629

☎029-823-0527

「緑内障」とは眼圧によって視神経に障害が起り、視野が欠けてしまう病気です。視野の一部が欠けても、両目で見えな部分で補い合うだけでなく、脳で合成してしまうため異常

**視野が欠ける「緑内障」
眼圧が正常値でも発症**

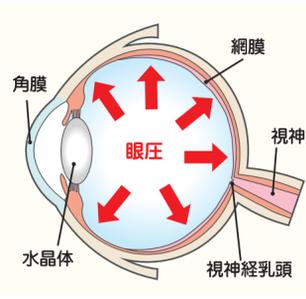
健康保険が適用される手術では「単焦点」の眼内レンズが使われます。1カ所だけ焦点が合うように設計されているため、術後は眼鏡が必要になります。保険適用にならない「多焦点」と呼ばれる眼内レンズを使う選択肢もあります。この場合、手術後は眼鏡がなくても日常生活を送ることができるようになる人も多いためです。

白内障の手術では、白目にわずかに3ミリの小さな傷を付け、そこから超音波の器具を入れて濁った水晶体を取り除き、代わりに人工のレンズを挿入します。レンズは検査結果から一人ひとりにあったものを選びます。手術は局所麻酔にて行い、痛みは少なく、出血も少量です。合併症が生じなければ手術自体は数分で終了し、日帰り手術も可能です。



緑内障は、網膜の神経の束が1カ所に集まる「視神経乳頭」の形状に異常が現れます。その中央部には少くばんだところがあり、神経の損傷によってくぼみが大きくなるため、眼底検査で「視神経乳頭陥凹拡大」または「緑内障」の疑いがあると指摘されます。

眼圧の正常範囲は20mmHg以下とされ、その数値を超えるような眼圧が続くと視神経が障



害を起します。ところが、日本人の緑内障患者の眼圧は必ずしも高くはありません。眼圧が正常な範囲でも発症する人もいて、視神経の血流の問題や弱さ、遺伝が関係しているほか、近視が強い人、男性よりは女性の方がなりやすいといわれています。

緑内障は、網膜の神経の束が1カ所に集まる「視神経乳頭」の形状に異常が現れます。その中央部には少くばんだところがあり、神経の損傷によってくぼみが大きくなるため、眼底検査で「視神経乳頭陥凹拡大」または「緑内障」の疑いがあると指摘されます。

眼圧の正常範囲は20mmHg以下とされ、その数値を超えるような眼圧が続くと視神経が障



害を起します。ところが、日本人の緑内障患者の眼圧は必ずしも高くはありません。眼圧が正常な範囲でも発症する人もいて、視神経の血流の問題や弱さ、遺伝が関係しているほか、近視が強い人、男性よりは女性の方がなりやすいといわれています。

進行を抑えるとはいえず、簡単なようでも案外難しいのが毎日目薬をさすことです。1回に1滴入れれば十分ですが、点眼後に目をパチパチ瞬きしてしまうと効果はありません。瞬きをすると人間の涙は鼻の方へ抜けていくので、目薬をさしたら目頭を抑えて目を閉じるようにしましょう。きちんと目に入っているか、誰かに見てもらうのもいいと思います。

緑内障は誰にでも起こりうる目の病気です。たとえ治療をして眼圧が下がっても、現代の医学では失われた視野は元には戻りません。中心部が見えなくなれば失明してしまいます。40歳を過ぎたら定期的に検診を受けるようにしましょう。そして、緑内障と診断されたら、しっかりと治療を続けることが大切です。

緑内障は誰にでも起こりうる目の病気です。たとえ治療をして眼圧が下がっても、現代の医学では失われた視野は元には戻りません。中心部が見えなくなれば失明してしまいます。40歳を過ぎたら定期的に検診を受けるようにしましょう。そして、緑内障と診断されたら、しっかりと治療を続けることが大切です。

緑内障は誰にでも起こりうる目の病気です。たとえ治療をして眼圧が下がっても、現代の医学では失われた視野は元には戻りません。中心部が見えなくなれば失明してしまいます。40歳を過ぎたら定期的に検診を受けるようにしましょう。そして、緑内障と診断されたら、しっかりと治療を続けることが大切です。

健康や予防をテーマにした講演会に参加しましょう

<p>福祉シンポジウム 「健康歩行で老い知らず」</p> <p>9月28日(土) 10:00~正午</p> <p>第25回福祉シンポジウムが、土浦市塚家の特別養護老人ホーム 滝の園で開催される。参加無料。定員200人。社会福祉法人欣水会主催。シニアふるさと通信共催。</p> <p>フットアドバイザーの高谷扶美郎さんを講師に迎え、「健康歩行で老い知らず」を演題に講演。年齢に合った歩き方をはじめ、いつまでも自分の足で歩くコツや健康歩行を維持していくための正しい姿勢、足の蹴り出しなど実演を交えながら解説する。</p> <p>申し込み、問い合わせ ☎029-826-1110 特別養護老人ホーム 滝の園</p>	<p>最新の眼科治療を学ぼう 「茨城県市民公開講座」</p> <p>10月20日(日) 13:00~17:00</p> <p>目の愛護デー「市民公開講座」が、土浦市大和町の茨城県県南生涯学習センター中講座室2で開催される。参加無料。定員80人。茨城県眼科医会・千寿製薬共催。</p> <p>講演1▶「白内障 温故知新」、講師は土浦協同病院眼科科長の周藤真先生。講演2▶「知って得する黄斑疾患治療最前線」、講師は東京医科大学茨城医療センター眼科教授の三浦雅博先生。講演のほか、県内の眼科医が無料で目の健康相談について応じる。事前予約制。先着20人。</p> <p>問い合わせ ☎029-306-9567 茨城県眼科医会</p>	<p>認知症の人と家族への援助をすすめる 第35回 全国研究集会in茨城</p> <p>10月27日(日) 9:30~15:30</p> <p>「つなぐ〜認知症の人とその家族が地域の人と共に生きる社会〜」をテーマにした講演会が、つくば市竹園のつくば国際会議場で開催される。参加費2000円(一般)、1000円(学生)。認知症の人と家族の会主催。</p> <p>東京医科歯科大学特任教授の朝田隆先生を講師に招き、「地域感覚の認知症ナウ」を演題に講演するほか、全国公募による事例発表、「認知症の人とその家族が地域の人と共に生きる社会のために」をテーマにしたシンポジウムも開催される。</p> <p>問い合わせ ☎029-828-8089 認知症の人と家族の会 茨城県支部</p>
--	--	---

高齢者に多い目の病気
白内障と緑内障

「ぼやけて見える」「目がかすむ」など、目に関する悩みはあっても、『年だから』と年齢を理由に放置したままにいませんか。高齢者に多い目の病気「白内障」と「緑内障」の症状やその対処法について、土浦協同病院眼科科長の周藤真先生に話を聞きました。

土浦協同病院 眼科科長 周藤 真先生

「目」は、物を見るための小さな感覚器官です。外部から入ってきた情報を角膜、瞳孔、水晶体を通じて網膜に映し出し、その信号が脳に伝えられることで、人や景色などをすべてのもが見えているのです。

目で物を見る仕組みは、カメラによく例えられます。「茶目(虹彩)」は、目の中心にある「黒目(瞳孔)」をカメラの「絞りのように開いたり閉じたりして目の中に入る光の量を調節します。この働きによって黒目は明るいところでは小さく、暗いところでは大きくなります。



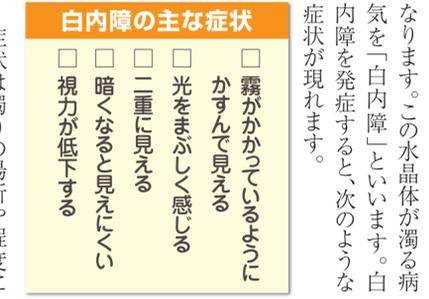
物が見える仕組みと目の構造とは

「目」は、物を見るための小さな感覚器官です。外部から入ってきた情報を角膜、瞳孔、水晶体を通じて網膜に映し出し、その信号が脳に伝えられることで、人や景色などをすべてのもが見えているのです。

白内障の主な症状

- 霧がかかっているようにかすんで見える
- 光をまぶしく感じる
- 二重に見える
- 暗くなると見えにくい
- 視力が低下する

症状は濁りの場所や程度によつてさまざまです。濁りが中心部でなければ視力の低下はあまり見られません。端っこに濁りがあると、かすみや眩しさを多くの人が感じます。暗くなつてからの運転が「見えにくくて苦手だ」と思っていたら、じつは白内障が原因だったという事例もあります。



80歳以上の全員がかかる「白内障」

水晶体は透明な組織です。水晶体のレンズが正常であれば光を十分に網膜まで届けられますが、何らかの原因で水晶体が濁ると光がきれいに網膜に届かなくなり、物が見えにくくなります。この水晶体が濁る病気を「白内障」といいます。白内障を発症すると、次のような症状が現れます。

治療においては基本的には手術が必要となりますが、本人が日常生活に不便を感じなければすぐに手術をする必要はありません。「見えにくい」など、不便を感じるようになった時が手術の時期と考えましょう。進行して水晶体が硬くなるので、適切な時期を見極める必要があります。

定期的な検診を早期発見で進行を抑え

進行を抑えるとはいえず、簡単なようでも案外難しいのが毎日目薬をさすことです。1回に1滴入れれば十分ですが、点眼後に目をパチパチ瞬きしてしまうと効果はありません。瞬きをすると人間の涙は鼻の方へ抜けていくので、目薬をさしたら目頭を抑えて目を閉じるようにしましょう。きちんと目に入っているか、誰かに見てもらうのもいいと思います。

老化の原因となる活性酸素が水晶体を構成するタンパク質を酸化させるため、目は徐々に老化し、タンパク質は白色の濁りとなって、白内障へと進行します。初期のものはゼリーぐらひの軟らかさですが、少しずつ弾力性を失い、石のような硬さになることもあります。レンズが固くなると光の屈折率が変わるため、中には近視になる人もいます。「老眼が治った」と錯覚するかもしれませんが、遠くはあまり見えていません。

耳より! 栄養ガイド

協力:大塚製薬

Vol.29 夏バテ予防には栄養管理も大切!

残暑の季節となりましたが、皆さん夏バテ気味ではありませんか?一言に『夏バテ』と言っても、その原因と体への現れ方はさまざまです。主な夏バテの原因には、水分不足や睡眠不足のほか、室内外の温度差による自律神経の乱れなどがあります。また、体の現れとして疲労感や食欲不振、夏風邪を引き起こすことがあります。では、残暑を元気に乗り切るには何が必要でしょうか。水分補給や睡眠ももちろんですが、栄養摂取にも気を付けてみましょう。食事は取れていても、栄養は足りていないということがあります。時には健康食品のゼリーやバーも食事や間食に取り入れ、夏バテ知らずで残暑を乗り切りましょう。

身につけよう! くすりの心得

協力:今川薬局

「かかりつけ薬剤師」をお持ちですか?

「かかりつけ薬剤師」という言葉を聞いたことがあるでしょうか?担当の薬剤師が、別の医療機関や薬局で処方された薬や市販薬、健康食品をすべて把握し、「重複した薬が出ていないか」「薬同士や食品との相互作用に問題はないか」などを確認し、薬の服用に際しての注意点をアドバイスします。また、患者さんの自宅を訪問して薬や健康の相談に応じるほか、休日や夜間など開局以外の時間帯にサポートできる体制なども取っています。

通院している病院ごとに薬局に行くよりも、いつでも気軽に相談できる身近な「かかりつけ薬剤師」を持つことをおすすめします。認定基準をクリアした経験豊かな薬剤師と患者さんが同意を結ぶことで、サービスが開始されます。適切な治療を受けるためにも、かかりつけとなる薬剤師・薬局を選びましょう。

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4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、サービス付き高齢者向け住宅、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

9月24日(火)

定員 先着5名様

9:30～ ご自宅へお迎え

10:30 住宅型有料老人ホーム **姫桜** 牛久市栄町

11:30

住み慣れた地域で安心して過ごすことができる生活の場を提供したい...との想いで昨年オープンした住まい。デイサービスも併設。

12:00 住宅型有料老人ホーム **笑福長屋** 牛久市南

14:00

緑に囲まれた閑静な住宅地に立地する。敷地内には遊歩道やウッドデッキが設けられ、自然豊かで安らぎの空間を提供。

14:30 サービス付き高齢者向け住宅 **きらりハウス** 牛久市柏田町

15:30

穏やかで笑顔の多い安心の住まいとして個人の空間を尊重しながら、その人らしい生活を支援。機能訓練型デイサービスも併設。

15:30～ ご自宅までお送り

9月25日(水)

定員 先着5名様

9:30～ ご自宅へお迎え

10:30 特別養護老人ホーム **シルトピア** 土浦市本郷

11:30

土浦市北部の山裾に立地し、日常生活が自然に囲まれ四季の移り変わりを肌で感じることができる環境。デイサービスも併設。

12:00 住宅型有料老人ホーム **アシテッドリビング土浦** 土浦市荒川沖東

14:00

JR常磐線荒川沖駅東口から徒歩5分。医療と介護も充実するほか、認知症予防や改善の取り組みも行って。

14:30 サービス付き高齢者向け住宅 **ひかり** 土浦市中村東

15:30

9月14日にオープンの高齢者向け住宅。プライベートもしっかり守られ、自宅に似ているかのような生活リズムで暮らすことができます。

15:30～ ご自宅までお送り

9月26日(木)

定員 先着5名様

9:30～ ご自宅へお迎え

10:30 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** つくば市台町

11:30

元気な人から介護の必要な人まで自身のライフスタイルに合わせた日常を送ることのできる安心で快適の住まい。

12:00 特別養護老人ホーム **大地と大空** つくば市稲荷原

14:00

つくば市南部のどかな環境の中に立地。入所60人、ショートステイ20人が定員で全室個室。季節ごとのイベントも多々開催。

14:30 グループホーム **いちょうの木** つくば市上岩崎

15:30

認知症と診断された人が対象の施設。少人数の家庭に近いアットホームな空間で、部屋は個室でプライベートも確保されている。

15:30～ ご自宅までお送り

元氣ごはん vol.41

骨々うどん 一食改バージョン

うどんの材料は「小麦粉と塩水」です。うどんは様々な工程を経て仕上げていきますが、今回は食改バージョンをご紹介します。スキムミルクと豆腐も加え、カルシウムたっぷりのうどんに仕上げます。

材料 (3人分)

- 小麦粉(中力粉、又は薄力粉).....250g
- スキムミルク.....50g
- 絹ごし豆腐.....50g ※豆腐を省略する場合は水を140～150ccにする
- 水.....90～100cc
- 塩.....10g

作り方

- ボールに粉とスキムミルクを合わせてふるう。塩水を作る。
- 粉と豆腐、塩水を混ぜる。(塩水は、一度に全て加えず、様子を見て加えていく)※全体がフレーク状になるように、塩水をまんべんなく行き渡らせる。両手の指を開いて、粉を散らすように手を動かしたり、底から粉を跳ね上げるようにこね、粉をひとつかみ取ってまて、耳たぶ程度の硬さになっているらOK。
- 水分がむらなく行き渡ったら、生地を手のひらで押しつぶすようにこね、円盤状にまとめていく。ビニール袋に入れ、10分ほど置く。
- ビニールの上から足で踏み、生地を延ばす。そのまま1時間ほど置く。
- ビニールから取り出し、打ち台(調理台等)の上に置き、麺棒で延ばす。3～4mm程度の厚さになったら生地をたたむ。まな板の上に置き、端から3～4mm幅に包丁で切る。
- たっぷりの湯で10～20分間茹でる。上げ、流水で洗い、皿に盛る。(麺の太さにより、茹で時間は加減する。)

冷たいうどんでも温かいうどんでも、おいしくいただけます。お好みで召し上がってください。

1人分の栄養素量 | エネルギー...375kcal たんぱく質...14.0g 脂質...2.0g カルシウム...207mg 食物繊維...2.4g

安全・安心 暮らしの110番

二セ電話詐欺に注意!

大切なご家族を二セ電話詐欺から守るために行動を!

- 日頃から家族間でコミュニケーションを取る
- 家族間で分かる「合い言葉」を決める

●自宅の電話機をいつも留守番電話に設定する

●警告・録音機能のある迷惑電話防止機能付き電話機を設置する

アポ電(銀行系電話)・メール・ハガキを受けたら必ず相談

警察相談専用電話 #9110

二セ電話詐欺に関する相談電話 ☎029-301-0074

茨城県警察

良い家を実際に体感 住宅完成見学会開催

ココカラ生活 9月14日・15日

新築住宅を幅広く提案しているココカラ生活(つくば市春日)では、9月14日(土)、15日(日)の両日、土浦市内の2会場で「住宅完成見学会」を開催する。開催時間は両会場とも午前11時～午後5時。

西並木町会場は、2階建てで地震に強い耐震パネル工法の4LDK。中都町会場は平屋建て3LDKで、開放感を演出した勾配天井のリビングやランドリールーム

「桜川保育園」保育士募集

土浦市立桜川保育園(同市田中3丁目)は、民営化に伴い「桜川保育園」(市認可保育園)として新園舎が建設され、来年4月に新たにオープンする。運営は市内で特別養護老人ホームなど、高齢者福祉に携わっている社会福祉法人祥風会(同市小松1丁目)。新園舎は鉄骨2階建て耐火構造で、園庭も広々とし、子どもたちが安心して過ごせる優しいつくりとなる。

保育目標に「丈夫な「からだ」を育む」、「考える「あたま」を

「新しい令和の時代に開運の狼煙をあげる法要として、秋の陣・柴燈大護摩火渡り修行「小田の火祭り」が10月19日(土)、つくば市小田の小田城跡歴史ひろばで執り行われる。雨天決行。

▽午前9時～「護摩札・護摩木の受付開始▽同10時～「鷹匠パフォーマンズのステージ、小田子供会による太鼓演奏など▽正午～「柴燈大護摩・火渡り式、虚無僧による尺八演奏など

火渡り式では、小田不動尊

堂守の幕内法忍さん(写真)を中心に、広島県福山市の弘元寺配下の修験者らが太鼓をもつて城跡に残る戦没者の供養をし、護摩で拝んだ火の上を素足で渡ること小田不動尊のご利益をいただき、二年間の無病息災や心願成就を願う。修験者らとともに一般参拝者も白衣を着用し、聖域と定めた結界内でお参りする火渡り修行を体験できる。準備の都合上、希望者は10月10日までに、火祭り実行委員会へ電話で申し込む。

今年100年ぶりに修復された「小田不動尊前立像」が披露される。小田不動尊は、小田前山の登山口にある12世紀前半に造立された磨崖仏(岩壁に彫刻された石仏)で、地元住民には安産や子授りのご利益があると親しまれている。「初不動」と呼ばれる毎年1月28日には、小田のお不動様が御開帳される。

小田火祭り実行委員会 ☎0298457111

特養 土浦晴山苑
「納涼祭」盛大に開催
土浦市田村町の特別養護老人ホーム「土浦晴山苑」で毎年恒例の納涼祭に施設利用者や家族、地域住民らが参加し、盛大に開催された。

大道芸人ショーでは、曲に合わせて技やダンスなどさまざまなパフォーマンスが披露され、会場は大きな歓声と拍手が飛び交った。焼きそば、たこ焼きなどが振る舞われたほか、ヨーヨー釣りや輪投げなど昔懐かしい遊びも体験しながら楽しいひと時を過ごした。

土浦晴山苑 ☎029-828-2322

「インテリア ハナワ」

部屋の一面だけ貼り替えただけでもグッとおしゃれな空間に。つくば市で一般住宅の内装工事を中心に、各種リフォーム、空き室物件の提案から施工まで手掛ける室内装飾専門店「インテリアハナワ」。

同店では、県内でも取り扱っていないデザイン性の高い「輸入壁紙」や、リラクゼーション効果、消臭効果、安眠効果など住環境の向上が期待できる「機能インテリアハナワ」

壁紙をもっと気軽に、快適な空間を演出

性壁紙」を多彩に取り揃えている。

「特殊壁紙の施工には高度な技術と経験を要するため、信頼性の高いサービスを提供します。デザイン性をはじめ、その場所に最適な機能を持つ壁紙がいろいろありますので、気軽に相談ください」と代表の塙一陽さんは話す。

◆つくば市松野木188-91 ☎029-8856-0383
☎090-59993-7659

「定期演奏会」9月8日

マンドリンオーケストラ「NOVA」の定期演奏会が9月8日(日)、つくば市吾妻のノバホールで開催される。午後2時開演(同1時30分開場)。入場無料。未就学児入場不可。

女性3人組のアンサンブルアジュールのマンドリンコンサートが10月4日(金)、つくば市竹園のつくばカピオホールで開催される。午後2時開演(同1時30分開場)。入場無料。未就学児入場不可。

演奏曲▽優しいあの子(NHK朝ドラより)、やさしさに包まれたなら、T.SUNAMI、美女と野獣ほか。日本を代表するマンドリン奏者・青山忠氏が指導及び演奏にも参加する。

アンサンブルアジュール(村上x) ☎029-9525-0669

戦没者供養、無病息災と心願成就を祈願 柴燈大護摩火渡り修行「小田の火祭り」10月19日

「初不動」と呼ばれる毎年1月28日には、小田のお不動様が御開帳される。

小田火祭り実行委員会 ☎0298457111

マンドリンオーケストラ「NOVA」の定期演奏会が9月8日(日)、つくば市吾妻のノバホールで開催される。午後2時開演(同1時30分開場)。入場無料。未就学児入場不可。

女性3人組のアンサンブルアジュールのマンドリンコンサートが10月4日(金)、つくば市竹園のつくばカピオホールで開催される。午後2時開演(同1時30分開場)。入場無料。未就学児入場不可。

演奏曲▽優しいあの子(NHK朝ドラより)、やさしさに包まれたなら、T.SUNAMI、美女と野獣ほか。日本を代表するマンドリン奏者・青山忠氏が指導及び演奏にも参加する。

アンサンブルアジュール(村上x) ☎029-9525-0669

笑顔があふれ 思い出に残る 楽しい行事紹介

9.16 敬老の日

日本人の平均寿命はおよそ男性81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いただきたい。長寿を祝う9月16日は「敬老の日」。

特別養護老人ホーム 滝の園 納涼夏祭り

特別養護老人ホーム 飛羽ノ園 納涼祭

特別養護老人ホーム 博慈園 納涼夏祭り

特別養護老人ホーム 静霞園 夕涼み会

特別養護老人ホーム シルトピア 敬老会(吹奏)

特別養護老人ホーム やすらぎの園 敬老会(吹奏)

特別養護老人ホーム もりの家 夏まつり

特別養護老人ホーム なごみ 地域の夏祭り

特別養護老人ホーム 木の花さくや セタまつり

特別養護老人ホーム 元気館 敬老会(吹奏)

特別養護老人ホーム 土浦晴山苑 納涼祭

敬老の日



おじいちゃんおばあちゃん いつもありがとう いつまでもお元気で

国土交通省の認定を受けた 高齢者や障がい者の外出をサポートする 福祉有償運送

私が住むつくば市の旧荳崎地区は高齢化率が高い。以前は八百屋や魚屋、衣料品店、スーパーがありましたが閉店が進み、買い物に不自由する人が多くなっています。これらのことも踏まえ、医療機関への通院や買い物などの外出に不便を感じ



年齢では区切らない 高齢の意味とは 現在、「絆」はつくば市、土浦市、牛久市、阿見町に住む65歳以上の高齢者、障がい者の方を対象に活動しています。高齢化が進み、「買い物支援」移動・外出

人となりがつながる 豊かな長寿社会を目指して 通機関を利用することが困難な方を対象に、車を使用して有償で病院への通院や買い物などの外出支援を行うサービスのことで、車の運転だけではなく車両への乗り降りの支援、目的地で

高齢化が進み、一人暮らしの高齢者や高齢夫婦世帯が年々増加している。そのような中、通院や買い物などの移動手段に不安を抱える高齢者は多い。そこで、国の認可を受け、規定料金で高齢者や障がい者らの外出をサポートする福祉有償運送を行っている、一般社団法人「絆」の創設者・瀬々凱暉さんに話を聞いた。

人の役に立ちたい 「絆」設立のきっかけ 私は長年、医療と福祉に携わる仕事をしてきました。定年後に自分の人生にやり残したことがあるような、なんとなく淋しさが込み上げてくるような感じがあり、今の自分とできることはなんだろうと考えさせられる時期がありました。

高齢者の外出をサポート 信頼関係も大切に 福祉有償運送とは国土交通省の認可を取得し、高齢者や障がい者など単独ではバスやタクシーなどの公共交通

の付き添いなど利用者のニーズにあわせ助などを組み合わせているところが特徴です。利用料金も国で定められており、タクシーの半額程度になっています。

1970年代と比較して、仕事の定年も平均寿命も大幅に伸びています。年金の支給開始時期もどんどん遅れ、働かないと暮らしていけないような時代になっていくはずですが、これからは高齢者でも健康なら「支える側」になれるといい、年齢を問わず何らかの事情で働けないのであれば「支えられる側」になれるといい、年齢を問わず何らかの事情で働けないのであれば「支えられる側」



一般社団法人 絆 瀬々 凱暉さん

暖かな光 爽やかな風 安らぎのある暮らし... 特別養護老人ホーム シルトピア

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

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

見学・体験利用 受付中... 特別養護老人ホーム もりの家

家族のような あたたかい心で 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

ご利用者に喜びを。ご家族に安心を。 職員に笑顔を。地域に貢献を... 特別養護老人ホーム 虹の家

私たちは 仲間の愛と信頼の絆で 幸せを感じられる地域社会の 創造に貢献します... 社会福祉法人 愛信会

ご長寿 お祝い申し上げます 笑顔の花を咲かせる... 特別養護老人ホーム 木の花さくや

緑豊かな自然に囲まれて いきいきと元気 あふれる生活を... 特別養護老人ホーム 元気館

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 土浦晴山苑

利便性に優れた 静かな環境... 特別養護老人ホーム やすらぎの園

国土交通省の認定を受けたボランティア団体 あなたの出かけたたいを応援します!! 福祉有償運送 ドライバー募集

医療法人慈厚会

サービス付き
高齢者向け住宅

ひかり

9月14日オープン
土浦市中村東

土浦市中村東に建設が進められているサービス付き高齢者向け住宅「ひかり」(運営・医療法人慈厚会)がこのほど完成。同住宅は一人暮らしで不安を抱えている人や、老々介護世帯にとっては、安心して生活を送ることのできる住まいとして期待が寄せられる。



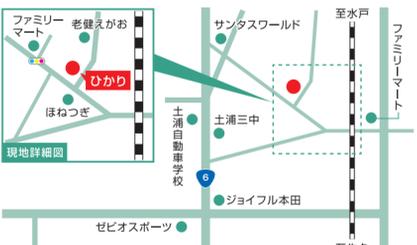
お問い合わせ・見学・資料請求
☎029(869)9020 開設準備室(介護老人保健施設「えがお」内) 担当/高橋、清水

プライベートも守られ安心・安全な住まい

「ひかり」は土浦市南部の閑静な立地に位置する。居室は夫婦部屋が2室、一人部屋が22室あり、入居対象は60歳以上または60歳未満の要介護認定を受けている人。施設のような集団生活とは異なり、一人ひとりのプライベートもしっかり守られ、自宅にいるかのような自分の生活リズムで暮らすことができる。館内には居間兼食堂の共有スペースもあり、選択サービスで朝・昼・夕の食事の提供も可能。また、館内のすべてが段差のないバリアフリーで手すりも多く設置されているほか、緊急通報システムやスプリンクラー、防犯カメラの設置など安全面も充実している。



日差しが多く入る明るい居室(2人部屋)



所在地 土浦市中村東二丁目18-11

料金内容	1人部屋	2人部屋
敷金・礼金	70,000円	140,000円
1ヶ月の料金目安		
家賃(非課税)	35,000円	70,000円
共益費(税別)	12,000円	22,000円
生活支援費(税別)	10,000円	20,000円
選択サービス		
食事(税別)30日分	39,000円	78,000円
朝食300円/昼食500円/夕食500円(食事をした分のみのご請求となります)		
合計	96,000円	190,000円

サービス付き高齢者向け住宅「ひかり」の完成 心よりお慶び申し上げます

コストパフォーマンスに優れた「ダイワエスプラス」シリーズが 超高齢社会の介護と医療をサポート。



Daiwa S+ 3つのメリット

- コストパフォーマンス
- 短工期
- 安定品質

全国ネットワークで対応

- ・事業ソフト 用地情報から事業開業までのサポート、ご相談
- ・事業サポート 事業開業後のアフターサービスとサポート

ダイワエスプラスの製品カタログをお届けします。

資料請求はインターネットで、
ダイワエスプラス

大和リース株式会社 水戸支店

茨城県水戸市笠原町1571-3 〒310-0852 Tel029-305-5131 Fax 029-305-5135
建設業許可番号・国土交通大臣許可(特-27-29)第5903号 宅地建物取引業者免許番号・国土交通大臣(8)第3836号 www.daiwalease.co.jp

長持ち住宅のための ワンポイント講座



part.1 よい空気の中で、よりよい睡眠を

皆さん、質の良い睡眠はできていますか?寝付きが悪かったり、眠りが浅かったり、不眠を自覚している人は意外と多いものです。原因はさまざまありますが、室内の空気環境が影響していることもあります。

室内の空気が体に影響する代表例が「シックハウス症候群」です。シックハウス症候群とは、住宅に使われる建築材料や家具などから発散する有害化学物質によって引き起こされる健康被害のこと。ホルムアルデヒドなどの「化学物質」が人間の粘膜を刺激し、神経を傷つけるので、目のかゆみや鼻づまり、めまい、集中力の低下や不眠などさまざまな症状が現れます。1日の中で多くの時間を過ごす「家」の空気環境が大切になります。シックハウス対策には、化学物質を吸着する健康建材を使うのも効果がありますが、まずは室内の換気が大切です。良い睡眠のためには「空気」を選ぶことがポイントとなります。



暮らしを彩る ハッピーガーデニング vol.20

モミジが紅葉する条件とは?

「庭のモミジが赤く紅葉しません」という声をよく耳にします。葉が色づき始めないのはなぜでしょう。種類や個体差もありますが、基本的には以下の条件になると紅葉が始まると言われます。

- ①寒暖差(最低気温が5~7℃ぐらいになると色づき始める。昼夜の寒暖差が大きいほど色鮮やかに)
- ②日照時間(春から秋にかけて日照時間が多いと、よりきれいな紅葉が見られる。モミジは日当たりの良い場所を好みますが西日が苦手。夏の直射日光では葉が乾燥して縮れてしまうことも)
- ③適度な湿度(モミジは乾燥も苦手。乾燥しすぎると葉が紅葉する前に枯れてしまうこともあるので、表面の土が乾いたらたっぷり水を与えましょう。葉が乾燥しない程度の十分な湿度は紅葉の好条件)



協力: 筑波ランドスケープ

知っておきたい

暮らしとお金のいろは 第38回

Q

「人生100年時代の到来と」老後資金2000万円問題などを考えると、現在契約している生命保険が目的に合っているか不安になりました。場合によっては見直しも検討しております。注意点などを教えてください。

A

生命保険を選ぶときの基本は、まず「どんなとき、いくら、いつまで自分に保障が必要なのか」を決めることです。

「どんなとき」とは、次の4つの不安に備えることです。
①万が一(死)のとき ②病気・ケガのとき
③老後を迎えたとき ④介護が必要になったとき

「いくら」とは、「公的保障を理解して考えます」。
①家族の生活費の場合:「遺族年金や」死亡退職金などをもとに残される家族がいくら必要かを考えます。
②入院費用の場合:「公的医療保険」をもとに消費を考えます。

③老後の生活費の場合:「公的年金や」退職金などをもち、自分がいくら用意すればよいかを考えます。
④介護費用の場合:「公的介護保険」をもとに消費を考えます。

「いつまで」とは「安心できる保障期間」のことです。

◆「子ども」が独立するまで
◆公的年金がもらえるまで
◆生涯必要なら

これからは、特に「保障期間」と「保険料の払い込み期間」が重要とされます。最後に、保険で最も重要なことは受取人「誰にされるか」と、契約形態によって保険金受取時の税金が変わることです。なお、現在の保険を解約し、新たな保険に加入される場合は、「保険料の二重支払い」や「無保険状態になる期間をなくす」ことも注意が必要となります。

2019年9月現在の税制(税率)に基づき、税別額は税引後の金額となります。
協賛: 協賛代理店 街ファミリーライフクラモチ 大森 健一さん
独立系FP事務所 街ファミリーライフクラモチ代表 AFP 住宅ローンアドバイザーの資格を活用し、セミナー講師・個別相談等を実施。
募集代理店 街ファミリーライフクラモチ 土浦市永国997-1 ☎029-123065



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
毎週土日開催 完全予約制

※セミナー参加者は
お庭の設計費2万円が
無料となります

Sewa
Original 02760

お庭造り教室 参加費500円
9月29日(日)午前10時~正午
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(貸し出しも可)
※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

季節の種と
宿根草苗
プレゼント

先着20名様
予約制

●お庭で管理しきれなくなった
低木の透かし方

●お庭にある果樹の詳しい剪定方法

同時開催 お庭の相談会 剪定教室終了後(要予約)

ご予約
お問い合わせ ☎0800-8000-388
☎029-863-3858

ソーモリアルDVD
無料プレゼント
資料請求 [24時間365日 自動着付] ヨイコゴ
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
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ン王決定戦第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
ソーモリアルガーデン
株式会社 筑波ランドスケープ
つくば市面野井192 クラスタージュ山新さんより
谷田部川方面へ車で1分
ソーモリガーデン 緑地帯 水曜定休

「暮らしとお金のいろは」連載の大森FPによる
「人生100年時代」を快適に過ごすための
最適な保険の考え方を
お教えます!

「資産寿命」を延ばす
最適な保険の考え方を
お教えます!

無料生命保険活用セミナー

日時 9月27日(金)/28日(土)
両日とも 10:00~11:30

場所 ファミリーライフ クラモチ セミナールーム
(土浦市永国997-1)

参加特典 相簿から遺言までまとめた冊子
「暮らしとお金のいろは」をプレゼント!

事前予約制 ご予約はシニアふるさと通信まで
☎029-866-9790

地域を笑顔に塗り替える
外壁・屋根の塗装専門店

きれいな空気環境をつくる
リパース工法

有害化学物質の低減
消臭 調湿 省エネ

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
外壁塗装 5%引き

鎌ヶ浦水郷公園
風車の塗装工事
も行いました

株式会社 コバヤシ建築
☎029-842-6417
土浦市乙戸南2-8-26