

ふるさと通信

次の発行は令和2年7月1日です

5-6
2020

土浦・つくば・牛久版 第54号

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 https://www.s-furusato.com

土浦市 令和2年度保健・福祉事業	2.3
つくば市 令和2年度保健・福祉事業	4.5
牛久市 令和2年度保健・福祉事業	6.7
健康医療ナビ(肺炎)	8.9
暮らしとお金のいろは、その物忘れ認知症	10
健康長寿住宅、暮らしの110番	10
Dr.田中の健康コラム	11
わが街だより	11
思いやり見聞録	12
読者プレゼント	12

年間購読募集 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。



「その土地の気候や風土に合った健康な牛を育てることが出来る。その結果、良質な生乳を搾れる」と話すのは、事業推進部長の木村義雄さん。1日2回、朝と晩に搾乳を行うが、牛に負担がかからない量を搾るのも大切なことだという。

もりやの「のむヨーグルト」は、搾りたての生乳を90%以上使用し、低温でじっくりと殺菌する。その後3種類の乳酸菌を投入し、ゆっくりと時間をかけて丹念に発酵させていく。

「乳酸菌は生きている菌なので、天気や気温、湿度によって発酵時間を調整しています」

利根川と鬼怒川の合流地点に近い河川敷に立ち並ぶ牛舎。農業と酪農を営む大八洲開拓農業協同組合が、広大な土地で約1000頭の搾乳牛を育てている。「ミルク工房もりや」は、同組合が設立した乳加工施設。ここで製造された生乳を原料とした「のむヨーグルト」は、

健康な牛を育てること、こだわりの牛に与える飼料は自営の牧草地で作られた牧草がほとんど。

守谷市や常総市の学校給食でも提供されている。

良質な生乳は良質な牧草から。健康な牛を育てること、こだわりの牛に与える飼料は自営の牧草地で作られた牧草がほとんど。



守谷発 地産地消のおいしさ 牧場からの恵みを味わう

牛乳はカルシウムやタンパク質など、さまざまな栄養素が含まれた健康効果の高い飲み物。乳酸菌の力を借りたヨーグルトも、腸内環境を整え、健康にも美容にも良いと言われる優れた食品である。新鮮な地元産の乳製品を毎日の食卓にプラスしてみてください。

取材協力
ミルク工房もりや
☎0297-47-8639
牛久市健康づくり推進課
☎029-873-2111

「ミルク工房もりや」独自の製法で仕上げた味は、すっきりとした甘さと控えめな酸味で、まろやかな口当たりが特徴。

新商品として、今夏にはヨーグルト風味のリキール酒を発売。「アルコール度数を低くして、乳酸菌の風味を生かす。ヨーグルト屋がつくるお酒です」と木村さん。人気のチーズケーキのほか、ジェラートや旬の果物を使った季節限定の商品も発売していく。

「牛乳やヨーグルトなどの乳製品は、カルシウムを多く含む食品。特別な調理をしなくても食べることができ、手軽に効率よく補えます」と話すのは、牛久市健康づくり推進課の管理栄養士・早坂聡子さん。

牛乳には、カルシウム、マグネシウム、ビタミンB12、たんぱく質などが含まれている。カルシウムは骨をつくる材料、マグネシウムは骨を形成するサポート役、ビタミンB12は造血作用、たんぱく質は筋肉や心臓、肺などの臓器をつくる主成分に。牛乳や乳製品には、認知症予防に役立つ可能性があるという研究(久山町研究)も報告されている。

しかし、丈夫な体をつくるためには、牛乳・乳製品だけでなく、野菜、魚介類、海藻類、大豆製品を組み合わせるなど、いろいろな食品から栄養素を補うようにすることが望ましい。「1日3食、主食、主菜、副菜の揃う食事を目指すことが健やかな食生活につながります」と話す。

守谷産のむヨーグルト

都心から最も近い酪農地区のこだわりの乳製品

4つのこだわり

- 1 | 自営の牧草地でつくるこだわり飼料で健康な牛を飼育
- 2 | ストレスなく育った牛の新鮮な生乳を90%以上使用
- 3 | 3つの乳酸菌をブレンドしたオリジナル製法
- 4 | じっくり丁寧に低温発酵が美味しさの決め手

工場見学も
できます
予約制

季節限定商品

甘みと酸味のバランスが良い「やよいひめ」使用

のむヨーグルト
「いちご入り」

ご自宅用やギフトにどうぞ

A セット150ml 12本入り
 B セット150ml 20本入り
 C セット500ml 6本入り
 D セット500ml 12本入り

土浦市の主な高齢者福祉サービス事業

一般介護予防事業

はつらつ元気講座
健康体操と口腔ケアや栄養改善等の知識が学べる講座。

認知力アップ教室
認知症予防のための運動・生活習慣が学べる教室。

シルバーリハビリ体操教室
県が推奨する「シルバーリハビリ体操」教室の開催を支援する。

シルバーリハビリ体操指導士の養成
シルバーリハビリ体操3級指導士を養成し、当該体操の普及に努める。

介護予防応援隊
健康体操・講話の出前講座や簡単な運動指導のマニュアルの配布を通して、個人・地域での介護予防の取り組みを応援する。

介護支援ボランティア事業
地域貢献や社会参加活動を行うとともに、自身の健康保持や増進、介護予防につながるよう支援する。

生きがい対応型デイサービス
健康や生きがいづくりのための趣味活動を行う通いの場で、各中学校区に1箇所ずつ設置。利用料100円。

高齢者在宅福祉サービス

救急医療情報キット配布事業
65歳以上のひとり暮らしの高齢者に対し、急病時に持病や緊急連絡先等の情報を保管する容器を無料で配布。

高齢者見守りキーホルダー事業
65歳以上のひとり暮らしの高齢者または認知症状がある方や、要介護(要支援)認定を受けた64歳以下の方で認知症状がある方に、外出先で緊急時(急病や徘徊)に身元確認ができる登録番号を記したキーホルダーを無料で配布。

ひとり暮らし老人緊急通報システム
健康に不安がある65歳以上のひとり暮らしの高齢者に対し、急病などの緊急時に通報できる緊急通報装置を設置。所得に応じて自己負担あり。

高齢者等在宅生活支援配食サービス
食事づくりが困難な65歳以上のひとり暮らしまたは

高齢者世帯や、要介護(要支援)認定を受けた64歳以下の方に対し、栄養に配慮した食事を配達して健康保持や安否確認を行う。1食400円。

福祉電話の貸与
住民税非課税のひとり暮らしの高齢者に電話機を貸与し、市が基本料金を支払う。通話料は利用者負担。携帯保持者は除く。

寝具洗濯・乾燥・消毒サービス
寝たきりなどで寝具の衛生管理が困難な65歳以上の在宅高齢者のために洗濯サービスを実施。掛・敷布団200円、毛布100円(年4回)

ねたきり老人訪問理美容サービス費の助成
寝たきりなどで生活している在宅高齢者に対し、訪問理美容サービスの料金を一部助成。1回3,000円(年2回)

ねたきり老人等福祉手当の支給
寝たきりや認知症の状態にある在宅高齢者で、一定の基準を満たした場合に手当を支給する。
・住民税非課税世帯:5,000円/月
・住民税課税世帯:2,500円/月

「のりあいタクシー土浦」利用助成事業
65歳以上の高齢者とその介助者に対し、外出支援として市内全域を運行している「のりあいタクシー土浦」の年会費を一部助成(平成27年6月以降に運転免許証を返納した方は1回のみ年会費を全額助成)

はり・きゅう・マッサージ施術費助成事業
70歳以上の高齢者または65歳以上の家族介護者に対し、市指定の施術機関で施術を受ける際の費用を一部補助。1回1,000円(年8回)

日常生活用具給付事業
65歳以上の非課税世帯の高齢者に対し、日常生活用具の購入給付券を配布。
(例)・シルバーカー 5,000円
・住宅用防災警報器 6,800円など

高齢者家族支援「探索」サービス事業
徘徊行動がみられる認知症の高齢者を介護している家族に対し、事故の未然防止を図るため、GPS探索機を貸し出す。

老人福祉事業

「敬老の日」関係事業
満100歳に達する方と、市内における最高齢の方に祝状等を授与する。

金婚をたたえる集い
結婚50周年を迎えた夫婦を招待し、祝賀会を実施。
高齢者クラブ活動助成事業
老人活動クラブに活動費用を助成。

地域包括支援センター事業

総合相談支援事業
高齢者やその家族からの生活上のさまざまな相談に応じる。

権利擁護事業
高齢者虐待の早期発見、成年後見制度の利用支援、消費者被害など高齢者のさまざまな権利を守る支援を行う。

包括的・継続的ケアマネジメント事業
地域の多様な社会資源を活用したケアマネジメント体制の構築を支援する。

介護予防支援・介護予防ケアマネジメント事業
要支援1・2の認定を受けた方、基本チェックリストにより総合事業対象となった方に対し、介護保険のサービス利用のケアマネジメントを行う。

社会福祉協議会事業

生きがい健康づくり事業
趣味や芸能部門の発表会、スポーツ大会やゲートボール大会、生き活きシナプス体操教室を実施する。

成年後見センターつちうら
成年後見制度に関する相談や制度利用までの手続き等を支援する。

日常生活自立支援事業
認知症等、判断能力が不十分な方に日常的な金銭管理や福祉サービス利用の援助をする。

ふれあい電話訪問サービス
ひとり暮らしの高齢者等に対し、ボランティアが電話訪問を行い、安否の確認、孤独感や不安感の解消を図る。

「愛の定期便」事業
虚弱等の理由により、定期的な見守りが必要な65歳以上のひとり暮らしの高齢者に対し、週2回乳製品の配達をして安否確認や孤独感の解消を行う。

「夢のある、元気のある土浦」の実現へ

令和2年度 土浦市特集(保健・福祉)



安藤真理子 市長

土浦市は今年、市制施行80周年という大きな節目の年を迎えます。「これまでも、これからも、ずっと土浦」をメインテーマに掲げ、この記念すべき年を市民の皆様と祝いするとともに、これまで先人たちが守り、育んできた土浦の魅力を再認識し、新たな未来を築いていけるよう一杯努力してまいります。今年度の重点施策として、雇用の確保や地域経済の発展へつなげるための企業誘致を推進します。また、ごみ袋につきましては、実績をとりまとめた上で、様々な人の意見を聞きながら、改めて手法や価格設定の見直しについて検討を進めます。さらに、交通不便地域の解消を図るために、「コミュニティバスの試験運行に向けた調査を行い、市全体の公共交通ネットワークを整備していきます。協働による地域福祉の推進では、市民・地域・行政の連携により、地域包括ケアシステムである「ふれあいネットワーク」の更なる充実を図り、年齢や障害の有無に関わらず、

全ての人が住み慣れた地域で、自分らしく生活できる社会の実現を目指します。地域医療においては、霞ヶ浦医療センターや土浦協同病院への支援を継続することと、引き続き医療体制の強化を図ります。保健分野ではインフルエンザ、成人用肺炎球菌、風しん等の各種予防接種を行うとともに、広報啓発を行い、接種率の向上に努め、市民の疾病予防を図ります。高齢者福祉では、人生百年時代の到来を見据え、高齢者の身体機能の維持を促進し、いつまでも健康で生活できるよう、市内のリハビリテーション専門職との協働により、効果的な介護予防施策を推進します。「夢のある、元気のある土浦」の実現に向け、夢を諦めず、今までの考え方にとらわれず、知恵や工夫を凝らし、市民の皆様と二緒に一歩ずつ前進していけるよう取り組んでまいります。



シルバーリハビリ体操教室の様子

外出等の自粛に伴う生活不活発病の予防
自宅内で過ごす時間が増え、体を動かしたり、人と接する機会が減少したりすると、心身の機能が低下し、さまざまな健康問題を生じやすい状態「生活不活発病」になりやすい。予防のためには、自身の体力にあった運動や、家事などの生活活動を通して、自宅でも積極的に体を動かす機会を持つことが大切。土浦市のホームページでは、「おでがる3分体操」を紹介している。立つ、歩く

土浦市では、認知症などにより行方不明になった高齢者らの早期発見・保護につなげようと、事前に個人情報登録して行方不明時の捜索に活用する「みまもりおんシート」を配布している。警察などの関係機関で共有し、捜索時にも活用される。認知症の人が行方不明になった際、特徴を正確に伝えるため、シートには家族が本人の写真や氏名、住所、身体的特徴、本人が行きそうな場所、緊急連絡先などを

認知症高齢者の情報を共有「みまもりおんシート」で事前の備えを

記載する。原本は市役所で保管。詳細な個人情報を含むため、配布先は家族で判断する。市はこれまでに本人が身に

着ける小型のキーホルダーを配布。キーホルダーにはID番号が記され、本人を保護した際にその番号を市役所に知らせると、個人情報を検索でき、迅速に身元を照会できる。シートはキーホルダーと併用して登録ができる。問い合わせ ☎029-826-1111 / 土浦市高齢福祉課

いきいき自立した生活を営む。限りなく「住みやすい」近い老人ホーム。特別養護老人ホーム 静謐園も併設。

静謐園
社会福祉法人 愛徳会

〒317-0001 土浦市東若松町3379 ☎029-826-8888

JA水郷つくば 農産物直売所 サンプルッシュ土浦店
移転オープン
土浦市小岩田西1丁目1-11 ☎029-821-4826 営業時間 9:30~18:00

直売所内に同時オープン
パン工房「クローナ」
焼き立てのパンが多数並ぶ

そば処「善」
常陸秋そば使用の手打ちそば
和パムクーヘン工房「つか本」
種類豊富なパムクーヘン

新鮮野菜や生花、ジャムやドリンクなどの加工品まで豊富な品ぞろえ

JA水郷つくば農業協同組合
JA水郷つくば本店 ☎029-822-0534

土浦南支店 | ローソンセンター | 不動産管理センター

心豊かな暮らしを支援します
機能訓練などを受けられるサービスが利用できます

フロントサービス
おもてなしの心
食事サービス
季節感あふれる味わい

生活援助サービス
日々の暮らしをサポート

健康管理サービス
総合病院と提携した健康管理

社会福祉法人 筑水会

介護付有料老人ホーム **サンテヌ土浦**
体験・見学随時受付中 ☎029-826-6333
お気軽にご相談ください 土浦市文京町8-3 サンテヌ土浦(検索)

とびっきりの笑顔に逢いたくて
走る美容室があなたの元へお伺いします。

カットやカラーリングなど
土浦市の散髪助成券がご利用できます

お問い合わせ・ご予約
TEL.029-827-3368
土浦市殿里307-1
営業時間 午前8:30~午後5:30
定休日 日曜・夏季休暇・年末年始

移動美容室 **楓** ~かえて~

大勢が集まる場でも、自然に会話の輪に入れる
360度から音が届く

オーディオコンオープン **Oticon Opn**
音の景色が聞こえて気持ち音がオープンになる補聴器

当店でお試しいただけます

オーディオコンオープンの聞こえ方

認定補聴器技能者が補聴器の調整をいたします

オオヤマ補聴器センター ☎029-821-1123
土浦市城北町14-14【水曜定休】
土・日・祝も営業しております

外壁・屋根・窓の専門クリニック

私たちは現場でもコロナウイルス感染対策を徹底しています

- 手洗い、うがい、マスクを着用します
- 作業従事者の健康状態を把握します
- 現場入場前に検温し37度以上の場合は入場禁止とします
- 換気対策として、窓の養生は開閉できるようにします
- アルコール消毒液設置と不特定数が触れる箇所は定期的に消毒をします

代表 小林 健一

シニアふるさと通信「健康長寿住宅のためのファンポイント講座」コーナ―連載中(10回)

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

見学・体験利用受付中

社会福祉法人 隠岐会

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

デイサービスセンター **もりの家**
土浦市北荒川沖町8-1 tel.029-830-4722

特別養護老人ホーム **もりの家サテライト**
土浦市乙戸230-1 tel.029-886-9080

社会福祉法人 愛徳会

いきいき自立した生活を営む。限りなく「住みやすい」近い老人ホーム。特別養護老人ホーム 静謐園も併設。

静謐園
社会福祉法人 愛徳会

〒317-0001 土浦市東若松町3379 ☎029-826-8888

地域の福祉拠点となるべく様々なサービスを提供

特別養護老人ホーム **飛羽ノ園**
土浦市小松3丁目18番18号 ☎029(826)2941

特別養護老人ホーム **憩いの里**
土浦市高岡2315番地 ☎029(821)3030

デイサービス **ながみね**
土浦市中村西根2078番地1 ☎029(830)5610

桜川保育園
土浦市田中3丁目4番5号 ☎029(821)8341
4月1日運営開始

社会福祉法人 祥風会 | サポートセンター ☎029(896)3520
土浦市小松1丁目3番33号ハトリビル6F 研 修 室 ☎029(896)3521

牛久市の主な高齢者福祉サービス事業

家族介護支援サービス

徘徊高齢者家族支援サービス
 ①徘徊行動の見られる認知症の高齢者を介護している家族に対し、携帯用位置探索機器を貸し出す。
 ②外出後、自宅に戻れない恐れのある方におかえりマーク(反射機能付き登録シール)を配布する。

寝たきり高齢者訪問理美容サービス
 在宅の寝たきり高齢者等に対する調整サービス。利用者負担：1回1,000円(年6回まで)

在宅寝たきり高齢者等おむつ購入費助成事業
 寝たきりや認知症等により、在宅で常時おむつを使用している当該年度の市民税が非課税の方に対し、おむつ購入費の一部を補助する。月額5,000円を上限に助成。

家族介護者交流事業
 介護をしている家族が、日ごとの悩みや体験を語り合い、リフレッシュすることを目的にした交流事業。

認知症カフェ(オレンジカフェ)の開設
 認知症本人、家族、専門職、一般市民等が集い、認知症に対する理解を深めるとともに、交流を図る。月1回(第2火曜日、ボランティアセンター)

認知症相談マップ・認知症ケアパスの配布
 認知症の方やその家族が必要に応じて受けられるサービスを情報提供する。

地域支援事業

介護予防・日常生活支援総合事業
 市町村が中心となって、地域の実情に応じた多様なサービスを実施し、要支援者などに対する効果的な支援を行う。

- 通所型サービス事業
 - ①サービス事業所によるデイサービス
 - ②地区社会福祉協議会によるサロン
 - ③専門職による教室(運動機能向上)
- 訪問型サービス事業
 - ①サービス事業所によるホームヘルプサービス
 - ②シルバー人材センターによるホームヘルプサービス
 - ③専門職による訪問指導(運動機能向上・口腔機能向上・栄養改善・生活改善)

介護予防ケアマネジメント事業
 要支援相当者に対し、介護予防、生活支援を目的として、状況に応じた適切な事業が包括的、効率的に実施されるようにマネジメントを行う。

地域包括支援センター
 介護保険制度に関する相談を含め、福祉・医療の幅広い相談に応じ、高齢者の健康維持・改善が図れるよう支援する。

生活支援体制整備事業
 生活圏ごとに地域の実情に応じた生活支援サービスの充実を図る。

在宅医療・介護連携推進事業
 支援が必要な状態になっても、自宅で出来るだけ長く生活ができるように、医療・介護の連携を図る体制づくりを行う。

高齢者在宅福祉事業

緊急通報装置設置事業
 対象となる独居、高齢者世帯等に、ボタン1つで消防本部に通報できる装置を貸し出す。

食の自立支援事業
 対象となる独居、高齢者世帯等に見守りと栄養改善を目的とし、お弁当を届ける。利用者負担1食：普通食400円、特別食500円

成年後見制度利用支援
 認知症などで判断力の不十分な方に対し、親族に代わって市長申立てを行う。また後見人の報酬を助成する制度。

介護予防対策

認知症予防事業(かっぱ脳トレ教室)
 【検査編】認知機能を確かめる45分程度の検査(フェイス・ゴク検査)と、結果解説を行う教室。

【音楽編】回想法として懐かしい歌を歌ったり、楽器の合奏等を行う体験型の教室。
 【運動編】脳を活性化させるために効果的な運動を行う教室。

口腔機能向上事業(歯あつふるライフ教室)
 いつまでもお口を健康で美しく保つための口腔ケアや口腔機能向上トレーニングについて、歯科衛生士が実践的なアドバイス等を行う教室。

介護予防普及啓発・介護予防把握事業(元気教室)
 市内の各区民会館等へ保健師・看護師・理学療法士等が向い、体力測定や健康講話を実施する。対象者には、教室申込書とともに介護予防のためのアンケートを送付。支援が必要な人の早期把握と対応を行う。

シルバーリハビリ体操普及事業
 茨城県推奨の介護予防体操(シルバーリハビリ体操)を体操指導士が各地域で実施する。

うしかくっぱつ体操普及事業
 牛久市の転倒予防体操(うしかくっぱつ体操)を体操普及員が各地域で実施する。

外出支援用具購入費助成事業
 歩行に支障をきたす在宅高齢者が、外出時に使用する杖、シルバーカーの購入費を補助する。5,000円を上限に助成。

生涯を通じた健康づくり事業

成人健康診査、各種検診を実施
 詳細な情報は「すこやか」または市ホームページに掲載。
 ①健康診査(特定健診、基本健診)
 ②がん検診等(胸部、胃、大腸、前立腺、乳、子宮)
 ③その他の検診(歯周病、骨粗しょう症、頭部MR)

健康チャレンジ
 健康づくりに欠かせない4つのテーマ「運動」「食育」「地域のつながり」「忘れないでね健診」に関するチャレンジを毎日の生活習慣にとり入れていく。チャレンジ達成のたびにポイントが付与され、ポイントを集めると、牛久市オリジナル景品や豪華賞品の当たる抽選会に参加できるなど、楽しみながら健康づくりができる。

生きがい対策

敬老祝賀事業
 市内在住の75歳以上の方に対し、長寿を祝うための記念品と祝い金を贈呈しています。
 ①満75歳以上の方に記念品を贈呈
 ②満88歳の方に祝い金を贈呈
 ③満100歳の方に褒状と祝い金を贈呈

シニアクラブ助成事業
 市内各シニアクラブに対し、活動資金の援助を行う。

生きがい健康づくり教室事業
 生きがいや健康づくり、仲間づくりを目的に各教室を実施。
合同入籍式
 結婚満50年を迎えた夫婦を招待し、合同で祝賀会を行う。

社会福祉協議会事業

成年後見サポートセンター事業
 成年後見制度に関する相談や制度利用のための手続きの説明・助言などの支援を行う。

日常生活自立支援事業
 認知症の方などの福祉サービスを利用する手続きや日常生活の金銭管理などを支援する。

ふれあいサービス
 高齢者の方などの家事援助等、地域の方の協力により会員方式で行う在宅福祉サービス。

ふれあいサロン普及事業
 地域の方が主体となり、楽しい仲間づくりの場としておしゃべりや健康体操などを通じて交流を図る。

ボランティア・市民活動センター
 ボランティア相談や情報提供など、ボランティア・市民活動に関する様々な支援を行う。

笑顔があふれ やすらぎのあるまち うしく

令和2年度 牛久市特集(保健・福祉)



根本洋治 市長

牛久市では、「笑顔があふれ やすらぎのあるまち うしく」を将来像とし、出産子育て、教育の更なる充実を努めるとともに、乳幼児から高齢者まですべての人が生涯活躍することができるよう健康サービスの充実に取り組んでおります。生涯活躍のまちへの取り組みでは、市民の生活習慣改善プログラムとして実施していた健康チャレンジに、ポイント制を導入し、楽しみながら続けられる健康づくりを行うとともに、地域で介護予防活動が実施できるボランティアを養成し、住民自らが地域の状況に合わせた介護支援することで、健康寿命の延伸を目指しております。

また、住み慣れた地域で安心して暮らし続けるための体制を整えるため、地域福祉活動を進める地区社会福祉協議会の活動を支援し、支え合い、助け合いの地域づくりを進めております。一方、高齢者の方々ははじめ

市民の皆様は日常生活を支えるための移動手段の確保は重要な課題であります。牛久市ではコミュニティバスを運行し、高齢者等の交通手段の確保と交通空白不便地域の解消を行っておりますが、本年度は更なる利便性の向上を図るため、コミュニティバスの台数を増やし、新規ルートを開設いたします。

また、民間路線バスやコミュニティバス等の公共交通手段のない地域の方や、高齢などの理由で公共交通の利用が困難な方を対象に、自己負担額の少ないデマンド型乗合タクシーの開始を10月に予定しております。今後も、市民の皆様としっかりと向き合いながら課題解決に取り組み、皆様が生かすまちを目指してまいります。



うしかくっぱつ体操の様子

持ち帰り、配達、コロナウイルス対策の店舗紹介
お店の味を自宅で「うしくグルグル大作戦」
 牛久市商工会では、デリバリーやテイクアウト、新型コロナウイルス対策を実施している市内の会員事業所をまとめた「うしくガイド」を発行し、市内全世帯に配布している。
 新型コロナウイルス感染症の拡大防止を目的に、外出自粛が求められていることを受け、外出を控える人々への対応策と共に、積極的に来店を呼び掛けられない市内の飲食店などを応援し、



「大変な今こそ、皆さまと共に元気に乗り切っていきたい」と事務局は話す。
 問い合わせ ☎029-87-22520 / 牛久市商工会

「ハートフルクーポン券」6月1日発売開始 牛久市内の加盟店 買い物が10%お得に

牛久市商工会では、10%お得な「プレミアム商品券ハートフルクーポン券」を6月1日(月)に発売する。
 500円券が4枚、1000円券が9枚の13枚つづりの商品券(1万1000円分)を1万円で購入できる。1世帯あたりの購入限度額は10万円(10冊)まで。払い戻しは不可。
 牛久市内の商工会会員の取扱店で利用が可能。小売店や飲食店をはじめ、コンビニエンスストア、大型スーパー、美容院、ガソリンスタンド、スポーツ・レジャー施設など多岐にわたる。
 使用期限は9月30日(水)まで。
 同クーポン券の表紙に記載された番号の中から、抽選で次回使えるクーポン券(1万円分)が当たるWチャンス企画も開催。
 販売場所は牛久市商工会や牛久市役所、同市内の生涯学習センター、各地域の店舗など全13カ所。売れ切れ次第終了。
 問い合わせ ☎029-87-22520 / 牛久市商工会

地域の高齢者のお手伝い
 ふるさと通信では、5月より新たに訪問介護事業をスタートします

「シニアふるさと通信」は、健康、介護予防、生きがいづくりなどの情報をお届けしています。このような情報も活かしながら更に高齢者のサポート役になればと思っております。

訪問介護 ふるさと
 自宅へお伺いし、自立した在宅生活をサポートするサービスです

シニア世代も大歓迎	
必要な資格	時給
介護福祉士	1,100円～
介護職員初任者研修(ヘルパー2級も可)	週2日以上 ※時間、曜日等はご相談ください

お問い合わせ ☎029-886-9790
 電話受付時間 / 平日9:15～17:30

メロンフェア開催中 今年も甘いメロンをお届けします!

お電話でご注文承ります!!

送料は700円(関東地方)

受付 ☎029-879-8801
 受付時間 / 10:00～16:00

商品番号 ①
 緑肉(1玉)&赤肉(1玉)2玉ミックス
 価格 3,600円(税込)送料別途(価格適用期間 5/10～受付まで)

ご注文方法
「コンビニ払い」(代金後払い)にて、お電話でのご注文を承ります。
 ※決済手数料(利用上限額5万円)まで210円(税込)がかかります。価格はすべて消費税込み。
ご希望の商品番号と個数、発送先などをお電話でお伝えください。

ポレカットファーム ときどき 牛久市 029-879-8800
 029-878-5030
 GW中は4/29-5/6は営業、4/30-5/7は休業

ひざの痛みや外反母趾が楽になった!!

フットアドバイザー在籍店

からだのバランスや足を計測し、一人ひとりに合った快適な靴を提案します

シューズ全品 10%OFF

029-870-5880
 牛久市栄町2-6 (10:00～19:00)

29年の信頼と実績

- 空き家・空き地を所有している方
- 相続のごでお悩みの方
- 自宅の住み替えをお考えの方

今すぐご相談ください

ご不要となった土地・建物即金買取

株式会社 エステートリンク
 ☎0120-870-286 牛久市南1-18-22 (トライアル棟)

エイブル

エイブルネットワーク

- ◆牛久店 ◆つくば中央店 ◆守谷店
- ◆土浦店 ◆つくば学園店 ◆取手店
- ◆筑西店 ◆つくば研究学園店 ◆我孫子店

株式会社 Sanyo home サニーホーム [本社] 牛久市中央5丁目18番地1 ☎029-874-7717
 https://sanyo-home.net

お花情報

かすみ草、金魚草、矢車草、ゴチヤチ、アイスランドポピー、シーレーンポピー、リナリア、花菱草、ナデシコなどお庭は彩りゆたかな色に包まれています。
 ※開花状況につきましては、天候にも左右されますのでHPにてご確認ください。

予定：5月7日(木)よりお花鑑賞開始(中止の場合もございます)
 お一人様 10本100円・20本200円

新型コロナウイルス対策の特別措置法に基づき、「緊急事態宣言」を全国に拡大すると政府の方針を受け、また「特定警戒都道府県」指定に伴い、牛久大仏は5月6日まで臨時休園とさせていただきます。尚、休園延長の場合もございますのでご了承ください。ご理解のほど宜しくお願い致します。

牛久大仏管理事務所 休園期間(予定) 4月17日(金)～5月6日(水)まで
 牛久市久野町2083 ☎029-889-2931

高齢者に多い誤嚥性肺炎

食べ物を飲み込む機能を嚥下(えんげ)といいます。食べ物を飲み込む瞬間、間違っただけで空気以外のものが気管に入らないよう、ふたが閉まる仕組みになっています。何かを食べたり飲んだりした時に、本来は食道から胃へ運ばれるものが、誤って気管から肺に入ってしまふことを「誤嚥(ごえん)」と言います。仮に食べ物が気管に入っても、せきをしたり、むせたりして気管の外へと押し出されませんが、こうした動きは年齢とともに弱くなっていくため、誤嚥が起こりやすくなります。

「誤嚥性肺炎」とは、誤嚥によって肺炎細菌などの細菌が肺に入り込むことで起こる肺の炎症です。高齢者の肺炎の約7割が誤嚥に関係しています。飲食物に限らず、寝ている間に唾液や胃液とともに細菌が肺に流れ込んでしまうこともあります。

口ケアは重要です。口の中に細菌が多いと肺炎になりやすいので、**歯磨きをきちんとして口腔内の清潔を保ちましょう。**



市中感染の場合、早期に適切な治療を行うことができれば数週間で回復します。院内感染とは、病院に入院して

鼻などの粘膜から体内に入り込んで感染します。また、人が多く触れるドアノブや手すりなどに付着した病原体が、自分の手の指を経由して口や鼻から体の中に入り込んで感染する接触感染があります。



感染場所として、日常生活を営んでいる人が突然肺炎を発症する「市中感染」と、病気が新たな発症する「院内感染」があります。

肺炎の治療には、早急に肺炎の原因となる細菌やウイルスを特定し、細菌性肺炎が疑われる場合は抗菌薬(抗生物質)を、ウイルス性肺炎の場合は抗ウイルス剤を投与します。加えて、症状に対する対症療法として、解熱剤、せき止め、痰を出しやすくする薬などが処方されます。

肺炎の予防には効果的です。肺炎球菌ワクチンの効果は5年ほどで、65歳で受けた後はそれから5年ごとに定期接種として予防接種を受けていきます。市町村から接種費用の助成を受けられる場合もあるの

から48時間以内に発症する肺炎のことです。病気がかかると、力に著しく低下して、体の免疫力が弱くなりやすくなります。肺炎を起さず、重症化しないよう、注意が必要です。

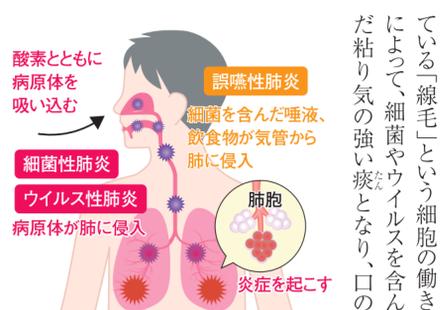
こまめに水分を補給することも大切です。肺炎にかかると入院が必要になったり、命に関わるほど重症化したりすることもあるので、65歳以上の高齢者、慢性疾患を持っている人(60〜64歳は、「肺炎球菌ワクチン」の予防接種が推奨されています)このワクチンは、肺炎球菌による肺炎を予防し、重症化を防ぐためのものです。

慢性的疾患のある人は毎年、健康診断を受けて自分自身の体の状態を知ることが大切です。検査の中の「胸部X線検査(胸のレントゲン)」では肺や気管支管支などの呼吸器のほか、心臓などの病変を調べることができます。健康診断結果をきちんと確認し、健康増進に努めていきましょう。

高齢者の中には、肺炎に感染していても、発熱や呼吸困難といった症状があまり見られず、「なんとなく元気がない」「食欲がない」といった様子が続くこともあります。肺炎は、早期に適切な治療を受けることで回復できる病気です。「いつもと様子がおかしい」と疑問に思ったら、かかりつけ医を受診し、早期治療に努めましょう。

健康医療ナビ

なるほど! 知っ得



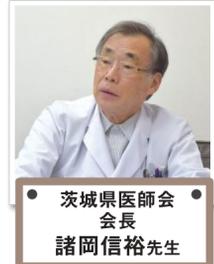
肺炎の症状

- 38度以上の高熱が続く
- せきや痰が出る
- 胸痛や呼吸が苦しい
- 食欲不振が続く
- 倦怠感
- 脱水症状

細菌性肺炎は、細菌が原因となつて発症する肺炎です。もともとの原因菌が「肺炎球菌」と言われていて、発症すると発熱に加えて、湿ったせき、黄や緑色の痰などが生じます。

65歳からの肺炎球菌ワクチンを接種しよう 高齢者の肺炎予防

厚生労働省が発表した人口動態統計によると、2018年に亡くなった人の死因で3番目に多いのが「肺炎」(誤嚥性肺炎を含む)。肺炎は、日本人にとって身近な怖い病気といえる。肺炎はどのような病気か、そして予防するにはどうしたらいいのか、茨城県医師会長の諸岡信裕先生に話を聞きました。



なぜ高齢者や持病のある人は肺炎にかかりやすいのか

肺は呼吸をつかさどる器官で、「肺胞」と呼ばれる小さな袋状の組織がたくさん集まってできています。鼻や口から吸い込んだ空気中の酸素は、のど、気管、気管支を通じて肺へと送り込まれます。酸素は肺胞で血液の中に取り込まれ、血液とともに全身を巡りながら、細胞内でエネルギーを作り出すための燃料として使われます。使用後は二酸化炭素となつて肺へと戻り、体外へ排出されます。肺は、酸素を体内に取り入れ、「ガス交換」という重要な役割を担っているのです。

肺炎と風邪は、初期症状がよく似ています。呼吸器疾患(気管支炎・肺炎腫・肺線維症など)や、心臓・肝臓・腎臓の病気、糖尿病などの疾患がある人は、免疫力が弱く防御システムがうまく働かないため、細菌やウイルスに感染しやすくなり、肺炎にかかりやすくなります。

高齢者の中には、肺炎に感染していても、発熱や呼吸困難といった症状があまり見られず、「なんとなく元気がない」「食欲がない」といった様子が続くこともあります。肺炎は、早期に適切な治療を受けることで回復できる病気です。「いつもと様子がおかしい」と疑問に思ったら、かかりつけ医を受診し、早期治療に努めましょう。

原因	特徴
細菌性肺炎	肺炎球菌、インフルエンザ菌、黄色ブドウ球菌など細菌が原因で起こる
ウイルス性肺炎	インフルエンザウイルス、麻疹ウイルス、水痘ウイルスなどウイルスが原因で起こる
非定型肺炎	マイコプラズマ、クラミジアなど細菌とウイルスの中間的な性質

肺炎は病原体の種類によって「細菌性肺炎」「ウイルス性肺炎」などに分類されます。

駅直結って思ったよりすごい。

徒歩1分

所有権方式 [中高年齢者専用] シニア向け分譲マンション

0120-555-712

サンミットひたち野東

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。

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)

MR1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

内科専門医による生活習慣病等の診察を行っております。お気軽にお問い合わせください。

脳神経外科 整形外科 内科 胃腸科 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

高野医院

内科 循環器科 呼吸器科 消化器科 生活習慣科

小児科 消化器内科

各種検査実施しております

土浦市荒川沖西2-12-2

029-841-0154 (代)

看護師募集中心(常勤・パート)

小川南病院

療養病床90床完備

内科、循環器科、呼吸器科、消化器科

整形外科、形成外科、小児科、皮膚科

放射線科、リハビリテーション科

平日 9:00~12:00 / 13:00~18:00

土曜 9:00~12:00

小美玉市小川1733 ☎0299-58-1131 (代)

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	一般健診
診察時間/曜日	月 火 水 木 金 土 日/祝	木曜日/午前のみ	7,000円
8時30分~12時	● ● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ● ●	循環器健診 33,000円
13時~15時	● ● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ● ●	肺がん健診 22,000円
15時~17時	● ● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ● ●	

※1) 毎週火曜日の午後は、16時~18時30分までの診察。
※2) 毎週木曜日の午前は、整形外科のみ診察。

医療法人社団 みなみくぼ 茨城県土浦市6107-14

サンシャイン・クリニック ☎029-839-3333

地域医療の充実を目指して

医療法人社団 桜水会

内科、整形外科、消化器内科、各種健康診断

通所リハビリテーション(デイケア)

柏田診療所

久手市上柏田2-39-1 ☎029-830-7000

四季折々の自然が美しい 緑豊かな環境

入所、デイケア、ショートステイ

介護老人保健施設 豊浦

筑波病院

つくば市大角1761 ☎029-855-0777

つくば市神郡2013-1 ☎029-850-7111

わが街だより

バウムクーヘン専門店がオープン

和バウムクーヘン工房 つか本

JA水郷つくば本店(土浦市小岩田西)に、農産物直売所「サンフレッシュ土浦店」が、ほぼ移転オープンした。新鮮な農産物や特産品を販売するほか店内には飲食店やイートインスペースも併設。

同店内にオープンしたバウムクーヘン専門店「つか本」では、工房内にバウムクーヘンを焼き上げる専用機材を導入し、毎日焼きたてを提供。国産バターを使用し、ふんわりとした食感が楽し

める。和のテイストを取り入れた黒糖、抹茶、米粉、紫峰醬油、県産品オリジナルの4種類が1000円(税抜)、県産レコンのパウダーを用いた、れんこん姿バウムクーヘン「高級木箱入り5000円(税抜)」も販売。縁起物のお菓子として、贈答品やお土産にもおすすめ。第1水曜定休。

土浦市小岩田西1の1の11
サンフレッシュ土浦店内
午前9時30分〜午後6時
029-834-2560



Dr.田中の健康コラム

運動の習慣化によって血圧は下がるの?

Dr.田中 喜代次
筑波大学名誉教授 教育学博士

血圧は1日の中で、1週間の中で、そして1年の中で常に大きく変動しています。変動の小さい身長、体重、赤血球数、コレステロールなどであっても、日内変動、日差変動は観察されます。

高齢者では、血圧が早朝に高くなる例もあり、夕方から夜にかけて下がります。早朝高血圧の人ではリスクが高いです。一般的に、ストレス(緊張や怒り、興奮)、そしてアルコールや塩分の過剰摂取などによって血圧は上昇しやすいです。塩分依存型と非依存型では、血圧上昇の度合いが異なります。また、急な寒冷変化によっても血圧は上昇しやすいです。

血圧が最も上昇するのは運動であり、安静時の1.2倍〜2倍くらいにまで高まります。血圧の上昇は交感神経活動の高まりによるものであり、運動後は副交感神経活動が優先的に働くことから、呼吸数や心拍数、体温などとともに、血圧は必然的に沈静化へと向かいます。よって、血圧を測定するタイミングによって、前回よりも高くなり、低くなるのです。測定を何度も繰り返していくと、ジャンケンで勝つ確率が50%に近づくように、血圧も50%に近づくでしょう。

	安静時	運動中(25歳時)	肩こり
20〜59歳	120(90〜142)	136〜238	なし
60〜67歳	130(104〜166)	データなし	あり

しかし、高めの血圧の肥満者が減量した場合、高めの血圧で塩分摂取量の多い人が減塩を実行した場合、高めの血圧で持久力の乏しかった人がジョギング大会に出るほどに变身した場合、血圧は5〜15mmHgほど下がります。運動だけで効果が出る人もいますが、運動を習慣化する人では運動以外の生活習慣においても改善に努めるため、血圧の低下は複数の要因の相乗効果と考えるのが適切でしょう。

参考図書：日本体力医学会：医師・コメディカルのためのメディカルフィットネス、社会保険研究所、2019。田中ら：健康幸福のためのスマートライフプラン企画、2019。

減量支援はおまかせください
スマートダイエット教室
筑波大学の研究成果から開発された安全で効果的な減量プログラムで、賢く食べる食生活改善により、3か月で平均5〜12kgの減量達成が科学的エビデンスとして確認されています。

株式会社THF
〒305-0005 茨城県つくば市天久保2-14-2-302
TEL:029-861-7617 E-mail:smartdiet@thfweb.jp
http://thfweb.jp/

「水素の窓口」イオンタウン守谷店

生活に水素を取り入れて健康と美しさに磨きを

イオンタウン守谷店2階に昨年オープンした「水素の窓口」は、リラックスしながら高濃度の水素ガスを吸引できるサロン。リラックスして過ごせる個室のリラクームを完備。医療機関も導入する高品質な水素ガス吸入器を使用。専用のチューブを装着し、高濃度の水素と酸素を鼻から吸入していく。

水素ガス生成器が、自宅でも気軽に導入できる「レンタルサービス」も提供している。初期登録料は5500円(税込)、月額レンタル料5940円(税込)で利用でき、送料、返送料(解約時)、解約金はすべて無料。

「水素」は、体内の有害化した活性酸素を除去して、水に還元することから、優れた抗酸化作用を持つ物質といわれている。水素を体内に取り込むことで、冷え、肩凝り、頭痛の改善、副交感神経の活性化、疲労回復、美肌代謝アップなど、健康や美容面での効果が期待できる。

守谷市百合ヶ丘3の249の1
イオンタウン守谷2階
午前11時〜午後7時30分(電話受付)
0297-21-7966



健康長寿住宅のためのワンポイント講座

part.5 インスペクション(建物状況調査)の重要性

協力：(株)コバヤシ建設・代表 小林健一

インスペクションとは、専門業者が目視や計測などにより、住宅の基礎や外壁のひび割れ、天井の雨漏り、シロアリ被害などで劣化・不具合が発生していないかを調べる「建物状況調査」のことです。この調査によって、ご自身が住んでいる住宅の状態を把握することができます。適切なリフォーム計画を立てることができれば、安心してリフォームが行えます。また、専門業者を選ぶときは信頼できる業者を選ぶために、「実績のある業者か」「事業者団体に加盟しているか」など、様々な観点から検討することが大切です。参考として、国の機関に登録する「住宅リフォーム事業者団体登録制度」があります。下記のマークを記載している業者は、同制度に登録している団体に加入しているので信頼の目安となります。大切な家を永く守っていくために、適切なリフォームを行いましょ。

住宅リフォーム事業者団体 国土交通大臣登録

「こころ」イオンモール土浦店

時代の変化に合わせて お仏壇もインテリアの「こころ」

今年1月にイオンモール土浦の3階にオープンしたインテリアショップが手掛ける仏壇の店「こころ」では、時代の変化に合わせて、多種多様な仏壇を取り揃えている。

亡くなった家族や先祖様を偲び、対話する場という役割が求められる仏壇。最近では、仏壇の無い家やマンションに住んでいる人が増えていることから、同店は、小さくてもおしゃれな仏壇や、デザイナー性の高い仏壇が並ぶ。寺院仏閣巡りがブームとなっていて、毎日の暮らしで仏像

「お客様のご要望を実現できるように、丁寧にご案内いたします。」と同店。

新型コロナウイルスによる緊急事態宣言を受け、イオンモール土浦専門店街が当面の間、臨時休館となります。お問い合わせは「菜園」まで。

土浦市上高津367
イオンモール土浦3階
午前9時〜午後9時(通常)
029-826-8000



大感謝セール

シルバーカー祭り!

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、ポータブルトイレなど、多数商品を取り扱っております。住宅改修についてもご相談ください。

申込締切 6月末日

左右連動の両手ブレーキで安心 シブール (株)幸和製作所

折りたたみ簡単、軽くて使いやすい ポシェットS-II 須恵廣工業(株)

物用に便利な大容量&保冷仕様 パンソカST (株)リッチェル

感謝価格 大幅割引

25,080円(税込) → 20,000円(税込)

19,580円(税込) → 15,600円(税込)

24,200円(税込) → 19,300円(税込)

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

暮らしてお金のいろは

第39回

知っておきたい

新型コロナウイルス感染症による保険金の支払対象範囲

1 医療保険における給付金の取扱いについて
新型コロナウイルス感染症は、入院給付金の支払対象となる「疾病」に該当します。また、次の事例等でも支払対象となります。

【例①】 無症状であってもウイルスに感染し、医師の指示により検査等のために入院した場合
【例②】 検査結果が陰性であっても、感染の予防や社会防衛的な意味により医療機関に入院のうえ隔離され、医師の管理下で検査等を行っている場合

2 死亡保険金、災害死亡保険金等の取扱いについて
新型コロナウイルス感染症により亡くなった場合は、疾病による死亡保険金の支払対象となります。

※新型コロナウイルス感染症による災害死亡保険金(災害高度障害)は支払対象外ですが、改正を行ない支払対象としている保険会社もあります。

死亡保険金等の支払対象

入院給付金の支払対象

協力：今川薬局

健康長寿住宅のためのワンポイント講座

part.5 インスペクション(建物状況調査)の重要性

協力：(株)コバヤシ建設・代表 小林健一

インスペクションとは、専門業者が目視や計測などにより、住宅の基礎や外壁のひび割れ、天井の雨漏り、シロアリ被害などで劣化・不具合が発生していないかを調べる「建物状況調査」のことです。この調査によって、ご自身が住んでいる住宅の状態を把握することができます。適切なリフォーム計画を立てることができれば、安心してリフォームが行えます。また、専門業者を選ぶときは信頼できる業者を選ぶために、「実績のある業者か」「事業者団体に加盟しているか」など、様々な観点から検討することが大切です。参考として、国の機関に登録する「住宅リフォーム事業者団体登録制度」があります。下記のマークを記載している業者は、同制度に登録している団体に加入しているので信頼の目安となります。大切な家を永く守っていくために、適切なリフォームを行いましょ。

住宅リフォーム事業者団体 国土交通大臣登録

もしかして その物忘れ認知症?

認知症の初期症状とは?

認知機能障害は、程度や症状に差は見られますが、一般的には、疾患の進行とともに悪化します。症状としては、①記憶することが苦手になる②時間、人物、場所が理解できなくなる③買物等の計画や手順を考えることが出来なくなる④物の名前が分からなくなったり、今まで使っていた物の使い方が分からなくなる等です。

これらの症状の進行を抑えるために、認知症治療薬を使用することがあります。また、これらの症状のほかに、幻覚、被害妄想、うつ症状、興奮、暴言、暴力、徘徊等の精神症状が見られることがあります。これらの精神症状には、適量の抗精神薬を使用し、症状が改善することがあります。患者さん自身やご家族の方で、気になることがあれば、医療機関への相談や受診をおすすめします。

今回のテーマは「認知症予防のための食事」についてです

安全・安心 暮らしの110番

アポ電強盗に注意

電話の相手(犯人)に、「自宅に現金がある」と話してしまった!

犯人に、自宅に押し入れられ、現金を強奪されるおそれがあります。

アポ電は家にも電話にも鍵をかけましょう!

ただいま留守にしています

電話はいつも留守番電話設定

迷惑電話防止機能付き電話機

この通話の内容を録音します

もしも電話でお金の話をしてしまったら、すぐに電話を切って、110番通報してください。

茨城県警察

あなたの出かきたいを応援します

「人生100年時代」を快適に過ごすための生命保険活用相談実施中!

相談無料

【たとえば!】

- 物価上昇に強い保険、弱い保険
- 生命保険の非課税枠の活用方法
- 生命保険を活用した相続対策

更に「新型コロナウイルス感染症」に関する保障や対象範囲など

特典 相続から遺言までまとめた冊子をプレゼント!

事前予約制 ご予約はシニアふるさと通信まで 029-886-9790

あなたの出かきたいを応援します

通院やお買い物でお困りの方へ 外出支援サービス

対象者 土浦市、つくば市、牛久市、阿見町にお住まいの高齢者(65歳以上)の方

料金 規定料金(タクシーの半額程度)

運行日 月曜〜土曜(日曜、祝日は休み)

ご利用には会員登録が必要です

福祉有償運送ドライバー募集

- ◆退職後お小遣い稼ぎがしたい方
- ◆空いている時間を活用したい方など

送迎車 自分の車を使用できる方

資格 2種免許をお持ちの方。講習会を受けると、1種免許でも大丈夫です(講習会費用は事務局が負担します)。

一般社団法人 絆

029-846-6360

登録番号: 関茨福第70号

土浦市荒川沖5-44-101 【受付】平日 9:15〜17:00

プレゼント

銚田産メロンセット

3名様

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から「クインシーメロン」の箱詰めセット(2玉)を3名様に。

同店で販売するのは、高品質なJ A茨城旭村のメロン。光センサー検査で糖度や熟度を測定し、基準値に合格したも



イメージ

清瀧御膳ランチ

3組6名様

牛久市中央の鮎割烹清瀧から「清瀧御膳ランチ」のお食事券を3組6名様に。

和を基調とした落ち着いた雰囲気の内装で、厳選した食材を使った本格的な日本料理を堪能できる。カウンター席、個室、大広間を完備し、一品料理から会席

料理、各種宴会まで幅広く対応。季節の天ぷら、お刺身、豚の角煮、サラダなどが付く「清瀧御膳」(写真)は一番人気のランチメニュー。新鮮な魚介類を使用した、にぎり鮎や海鮮丼なども楽しめる。ランチメニューは平日のみ。昼は午前11時〜午後2時30分、夜は午後5〜同9時まで。月曜定休。

鮎割烹 清瀧 ☎029・878・8271

大人のための粉ミルク

12名様

つくば市研究学園の森永乳業つくば営業所から大人のため

の粉ミルク「ミルク生活」(スティックタイプ・1箱10本入り)を12名様に。

「ミルク生活」(写真)は、健康をサポートする6大成分と、栄養素をバランスよく配合した大人向けの粉ミルク。

鉄分やカルシウムをはじめ、腸内環境を整える「ビフィズス菌BB536」、健康力をサポートする「シールド乳酸菌」、守る力をサポートする「ラクトフェリン」などを摂ることができる。

牛乳が苦手な人でも飲みやすい、さっぱりとした味わい。水に溶けやすく、ほのかな甘みが楽しめる。

プレゼント応募方法

6/25(木)必着

「プレゼント応募」と記載の上、以下の①〜⑧を明記し、下記までお送りください。

- 住所
- 氏名
- 年齢
- 電話番号
- 希望賞品名
- ふるさと通信をどこで手にしたか
- 5-6月号で興味を持ったコーナーや広告
- ふるさと通信に対する感想や要望

ハガキ/〒300-0873 土浦市荒川沖5-44-101
シニアふるさと通信「プレゼント」係
ファクス/029-886-9791
メール/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賞品の発送や当選者への連絡のみに使用し、そのほかの目的には使用しません

お詫びとお知らせ

日ごろより「シニアふるさと通信」をご愛読いただき、ありがとうございます。今号は新型コロナウイルス感染症の拡大防止により業務の縮小等を行い、通常よりページ数を減らしての発行となりました。これに伴い、読者の投稿コーナーをお休みさせていただくこととなりました。多くの方から俳句や川柳の作品を投句いただいております。ご要望にお応えできなかったことを心よりお詫びいたします。

次号(7月1日発行)では通常通り「読者の投稿コーナー」を設けますので、皆さまからのご投句をお待ちしております。

《兼題》 風薫る 《投句締切》 6月5日(金)
一日も早い新型コロナウイルスの終息を願うばかりです。皆さま、どうぞお体に気をつけてお過ごしください。
ふるさと通信社 代表 高木伸介

地域を支える 思いやり見聞録

このコーナーでは、地域の人々が「快適で幸せな生活」を送るためのまちづくりを目指す企業・団体を紹介します。

家と暮らしの「困った!」を「助かった!」に

まごころサポート土浦・つくば ☎029-846-3005

「ちょっと困ったなあ」という日々の生活での困りごとを解決してくれる「まごころサポート土浦・つくば」。

「家具を移動したいけど動かせない」「電球を交換したいけど届かない」「換気扇や浴室の掃除が大変そう」など、日常のちょっとした事ができなくて困ってしまう高齢者は多い。かつては大工さんが身近にいて、ちょっと声を掛ければ助けてくれたもの。

まごころサポートでは、暮らしの身近な相談役として、「どこに頼めばいいのかわからない」「少しの作業だから業者に頼みづらい」といった困りごとを解決するサービスを提供している。

今年で17年目を迎え、利用者には年々増加し続けている。依頼の多くは、木の伐採や剪定をはじめ、草刈り、芝刈り、不用品処分(本棚・机・ソファなど)、電球の交換、玄関ドアの修理、水のトラブル、雨戸掃除、家具移動、網戸や障子の張り替えなど。料金は作業内容によつて異なる。「費用を安く抑えたい」といった声にも耳を傾け、日々の改善につなげている。

どんな小さな困りごとでも早急に駆け付け、直接状況を伝えることで、依頼者に心の安心感をもたらす。信頼関係が生まれるという。作業内容に時間を要するものは見積書を提出し、了承を得てから作業に取りかかるなど、どんな事にも親身に対応している。

作業は主に同社スタッフが対応するが、内容によっては専門の職人に依頼することもある。地域の人と地元業者の「絆」を深める橋渡しの役割も担っている。

3人に1人が65歳以上と言われていて高齢化社会の中で、「まごころサポート」は、地域の多くの声に応え、地域の見守り役としても機能しながら今後も活動を続けていく。同店では、「どんな小さな困りごとでも気軽に相談ください」と話している。



どこに頼んでいいのかわからない ちょっとしたことから専門業者に頼みづらい

相談・お見積り無料

ちょっと困ったなあ〜

暮らしの中の / 身の回りの /

親切・丁寧・お財布にやさしい を解決します!!

お庭の作業

伐採・剪定・草刈り・芝刈り等

不用品の処分

室内・屋外の不用品 (本棚・ベッド・ソファ等)

屋内作業

電球交換・蛍光灯交換・エアコン掃除・床ワックス等

水まわり、お掃除

水漏れ・蛇口交換 浴室・台所・換気扇の掃除

建具調整、たたみ・ふすま・障子・壁紙の交換、リフォームなども承ります

お気軽にお電話ください TEL029-846-3005 土浦市富士崎 1-7-25