





る大般若経の神髄を278文字に集約した仏の教えです。その教えを「文字」「文字、丁寧に書き写すこと」「写経」といいます。写経は写仏、読経、座禅と同様に、自らの心と静かに向き合う時間を過ごすことができます。じっくりと書き写すとなると1時間ほど要しますが、十句観音経という短くも功德が高く、願いが叶うと伝わるお経もあります。

写経は心を整えたい人、祈願する人、先祖供養するために行う人など、目的はさまざまです。書き写した後は、ご先祖供養や心願成就、家内安全といった願意(お願ひごと)を最後に書き、大切に保管するか、またはお寺に「納経」もできますし、皆さんの思いが仏様に届かれますようお焚き上げもいたします。

難しそうと、堅苦しく考える必要はありません。初心者の方は、お手本を用紙の下に敷いて、文字をなぞる方法が良いでしょう。達筆できれいな字の上をなぞるだけでも心地良いものです。写経は大変な集中力が求められますので、お子さまにもおすすすめです。集中力が身に付くと、いざという時に実力を発揮でき、多分野における能力も養成されます。どうぞ無理のない楽な体勢で挑戦してみてください。

**新盆柵セット**  
料金は **50,000円** 以内

【セット内容】  
新盆柵 住吉提灯 香炉  
盆花・花瓶 蓮ローソク  
パル灯 盛り菓子 銀屏風 室内障子の設置・撤去費  
まこもセット

「ふるさと通信」を見た方はお伝えください  
仏壇・仏具・葬儀のこと、ご相談ください  
株式会社 **佐乃屋佛具**

【月曜定休】 土浦市霞ヶ岡町 2-18  
☎029-823-1716 さのやぶつく 検索

**最高級の贈り物**  
心をなげける

お盆 特別セール開催中  
経済産業省指定伝統工芸品 福岡県八女提灯を展示中

ご進物用お線香 多数取り揃えております  
お仏壇香 **すずぶん**  
土浦市中央1-12-16 TEL:029-822-0312  
http://www.suzubun.jp

やすらぎのお墓づくりをお手伝い  
下画は「石張り」なので草取りいらず!  
入りの段差がない  
パリアフリーデザインです

**100万円**(税込)  
※基礎工事・文字彫りなどすべて含んだお値段です  
墓所寸法:開口6尺×奥行6尺 使用石材:中国産御影石

お墓の改修・リフォーム承ります!  
お電話いただければ送迎いたします

国内・外国産 輸入製造販売 (株)佐藤石材店 ☎029-889-0145 阿見町飯倉1442-122 (あみアウトレットより車で5分)

製造 販売  
自社工場から直接お届け  
アフターサービスも安心

御仏壇  
日本の銘木で作り手作りの  
ご予算に応じてお選びいただけます

おわりや  
土浦市中央1-11-1 (駐車場あり)  
9:00~19:30(水曜定休)  
☎0120-300-629 ☎029-823-0527

創業 昭和6年  
尾張屋

落ち着いた雰囲気ゆとりあるホール  
ご見学・お見積り お気軽にご連絡ください

JA谷田部つくばホール  
どなたでも利用可能 病院からの搬送 24時間対応 家族葬・公営斎場葬 お任せください

もしものときのために... **事前相談随時受付中**  
故人との最期のお別れに際し、悔いの残らない「良い」ご葬儀をお手伝いさせていただきます。

365日・24時間対応  
JA谷田部つくばホール ☎0120-36-0983  
つくば市榎戸 71-1 TEL.029-836-3133 JA谷田部つくばホール 検索

大きな壁が目の前に現れた時、その困難から逃げてしまいたくなるのが人間です。しかし、私は自分の前には越えられない壁はないと思っております。壁はご神仏から与えて頂いた次なるステップへの招待状、「これを超えられたら...また違う喜びや楽しさが出てくるからね」と書かれていられるように思えてなりません。第三者から見ると、とても困難な壁だとしても、その壁は超えられる可能性のある人の前にしかやってくれません。「なんで自分だけか?」と思うのは、もったいないことなのです。プラス思考で、

自分だからこその道筋を探り出しましょう。  
私たちは、有り難いことに、大勢のご先祖様からの遺伝子を受け継いで生かされております。子孫を愛おしいと思われたい。ご先祖様はいらっしゃいます。皆さんが前向きに生きることさえできれば、必ず力になってくださる存在です。

私も僧侶でありながら20年前に立ち上げたスポーツクラブも地域の子供たちの健全育成を願い開設いたしました。今では700人を超える巨大クラブへと成長しました。

7月にオープンを迎える「お寺ジム」という、日本で初めてお寺が本格参入する高齢者向け

のデイサービスとスポーツジムの、お寺にとって変化を恐れな改革であり、地域貢献を第一に考えた施策です。目の前に現れる社会問題にひとつずつ向き合っていくうちに、ご神仏やご先祖様は、力強く背中を押してくださるものなのです。

お盆は、ご先祖様の御魂が家族の元へ帰って来られる大イベント。お墓参りをする際には、命を託すのであり、また日頃からのご加護に、心からの感謝の気持ちを持ってください。そうすれば、どんな時でも味方になってくださることでしょう。

多くの皆様のご多幸を、心よりご祈念申し上げます。合掌

超えられない壁は、やがて来ない、プラス思考で次なるステップへ

自分だからこその道筋を探り出しましょう。  
私たちは、有り難いことに、大勢のご先祖様からの遺伝子を受け継いで生かされております。子孫を愛おしいと思われたい。ご先祖様はいらっしゃいます。皆さんが前向きに生きることさえできれば、必ず力になってくださる存在です。

私も僧侶でありながら20年前に立ち上げたスポーツクラブも地域の子供たちの健全育成を願い開設いたしました。今では700人を超える巨大クラブへと成長しました。

7月にオープンを迎える「お寺ジム」という、日本で初めてお寺が本格参入する高齢者向け

**お盆準備セール**  
あなたのお部屋にぴったりの仏壇がきっと見つかります

7/31(金)まで

仏壇 仏具 位牌  
表示価格より **10% OFF**

総額50,000円(税込)以上お買い上げのお客様  
ご不用になったお仏壇を **無料**でお引き取りいたします  
※お盆の準備やご先祖様への供養品は対象外とさせていただきます。

期間中限定

お寺ジム  
お盆準備3点セットプレゼント!

お寺ジム  
山新グランステージつくば  
2Fインテリアステージ  
つくば市面野井字登戸44  
☎029-849-2266 (9:00~20:00)

「お父さん、お母さん」と呼ぶながら、爆弾を積んだ飛行機ごと敵の戦艦に突入するという決死の攻撃をしました。大切なものを守るために自らの命を投げ出した若者たち、そして戦争で亡くなった人たちの尊い犠牲の上に、今日の平和や繁栄があるのです。

自分の命を犠牲にして日本を作り上げてくれた人たちの存在を決して忘れてはいけません。そのような時代を必死で生き抜き、命をつないでくれたご先祖様たちがいらしたからこそ、私たちの命が存在するのです。

自分がこの世に誕生したということは両親が存在し、その父と母にもそれぞれの両親が存在します。14代で約1万人、20代までさかのぼると100万人ものご先祖様とご縁でつながっているわけですが、一度で

も途切れてしまっていたら私たちは今この世に存在していません。自分の周りの人たちも、ご先祖様から命のリレーを受け継いでいます。自分さえ良ければいいという考えは持たず、他の人たちの命も同じように大切に思っています。

ご先祖様から授かった命を大切に生きることが一番のご供養になります。自分自身をしっかりと奮い立たせ、「ご先祖様の思いや願いを、生きる原動力に変えていってほしい」と願っております。

「掃除」「笑」「感謝」  
そわか法の法則を実践

般若心経は、多くの人に親しまれているお経ですが、ある師匠からの伝では、最後の一節の「菩提薩婆訶(ほうじー)そわか、そわか」とはご神仏が大変好む、掃除の「そ」、笑の「わ」、感謝の「か」のことで、これらの頭文字を取って「そわかの法則」と

お経を書き写すこと  
自らの心と静かに向き合う

般若心経は、600巻を超え

笑いは愛想笑いではなく、口角を上げて大きな声で笑います。「大笑い」は「お祓い」の起源でもあるので、自分自身にも周囲にも良い影響をもたらす、心も体も不思議と元気になると思います。

感謝は徳を積むことに通じます。徳を積むとは善い行いをすることで、ご神仏に感謝をすることを「天徳」、自然に徳を積むことを「地徳」、人に徳を積むことを「人徳」といい、三つの「徳」があります。徳を積むと、困難な問題が起きた時に、ご神仏や周りの人から助けってもらえたり、物事が順調に進んだり、不思議と良いことが起こり出します。ぜひ、掃除・笑・感謝の「そわかの法則」を実践して、良い日々を過ごしてください。

今ある命の重みに感謝  
大切に生きることが供養に

私たちに今があるのは、ご先祖様から受け継がれてきた有り難い命のリレーのおかげです。その尊さに感謝することがお盆の意義であり、次の世代に伝えることが私たちの役目だと考えております。

私はこの時期、ご先祖様の話をする際に、心に強く思い浮かべるのは、太平洋戦争で亡くなられた方々です。戦時中に編成された神風特攻隊は、家族や国を守るため、「日本万歳」

「お父さん、お母さん」と呼ぶながら、爆弾を積んだ飛行機ごと敵の戦艦に突入するという決死の攻撃をしました。大切なものを守るために自らの命を投げ出した若者たち、そして戦争で亡くなった人たちの尊い犠牲の上に、今日の平和や繁栄があるのです。

自分の命を犠牲にして日本を作り上げてくれた人たちの存在を決して忘れてはいけません。そのような時代を必死で生き抜き、命をつないでくれたご先祖様たちがいらしたからこそ、私たちの命が存在するのです。

自分がこの世に誕生したということは両親が存在し、その父と母にもそれぞれの両親が存在します。14代で約1万人、20代までさかのぼると100万人ものご先祖様とご縁でつながっているわけですが、一度で

も途切れてしまっていたら私たちは今この世に存在していません。自分の周りの人たちも、ご先祖様から命のリレーを受け継いでいます。自分さえ良ければいいという考えは持たず、他の人たちの命も同じように大切に思っています。

ご先祖様から授かった命を大切に生きることが一番のご供養になります。自分自身をしっかりと奮い立たせ、「ご先祖様の思いや願いを、生きる原動力に変えていってほしい」と願っております。

「掃除」「笑」「感謝」  
そわか法の法則を実践

般若心経は、多くの人に親しまれているお経ですが、ある師匠からの伝では、最後の一節の「菩提薩婆訶(ほうじー)そわか、そわか」とはご神仏が大変好む、掃除の「そ」、笑の「わ」、感謝の「か」のことで、これらの頭文字を取って「そわかの法則」と

お経を書き写すこと  
自らの心と静かに向き合う

般若心経は、600巻を超え

シリーズ第17弾

# 命のつながり

ご先祖様に感謝の心を

お盆は、一般的にご先祖様や故人の霊をお迎えし、報恩の供養をする行事をいいます。ご先祖様を偲ぶこの機会に、生きていくことに感謝し、穏やかに生きるための心の持ち方について、真言宗豊山派田宮山瑠璃光院 薬師寺の市川慈寛住職に話を伺いました。



真言宗豊山派 田宮山瑠璃光院 薬師寺  
牛久市田宮町248  
☎029-872-5959

自分が普段使っている場所を、きれいに掃除をしましょう。清潔な場所を選んでご神仏はいらっしゃいます。また、掃除をしていけると自然と心が整い、日常生活や仕事などに対する向き合い方にも反映されてきます。

笑いは愛想笑いではなく、口角を上げて大きな声で笑います。「大笑い」は「お祓い」の起源でもあるので、自分自身にも周囲にも良い影響をもたらす、心も体も不思議と元気になると思います。

感謝は徳を積むことに通じます。徳を積むとは善い行いをすることで、ご神仏に感謝をすることを「天徳」、自然に徳を積むことを「地徳」、人に徳を積むことを「人徳」といい、三つの「徳」があります。徳を積むと、困難な問題が起きた時に、ご神仏や周りの人から助けってもらえたり、物事が順調に進んだり、不思議と良いことが起こり出します。ぜひ、掃除・笑・感謝の「そわかの法則」を実践して、良い日々を過ごしてください。

お寺ジム  
介護予防とリハビリスポーツ

お寺で健康回復!  
**加盟店 募集中**

\*\*\*お寺でのスポーツジム開設は活気的\*\*\*  
薬師寺店 ☎0120-220894

ニッコオヤクシ  
0120-220894

平安時代から続く... 牛久の名刹寺院 薬師寺 牛久市田宮町248



**新型コロナとの夏 空気の流れて上手に換気を**

厚生労働省の新型コロナウイルス感染症対策専門会議において、新型コロナウイルス感染症の集団発生(クラスター)のリスクが高い場面の一つに、「換気の悪い密閉空間」が挙げられています。手軽に通風・換気するには、網戸を利用して窓開けによる自然換気が有効です。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。

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(1階)から、高い場所(2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、出口を考えるとより効果的です。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

ただ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、風を感じるの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ようにしましょう。

室内の密閉空間を避けるために換気は欠かせません。しかし、エアコンは基本的に除湿はできても、換気できないものがほとんどです。エアコンを付けたまま換気をする際には、1時間に5分程度のこまめな換気を行いましょう。また、設定温度を1~2℃上げてエアコンにかかると、室内に侵入してくる朝日と夕日は、角度が低く横から入ってくるので窓から家の奥まで光が差し込み、夏場は特に室温を上げます。室内の温度上昇を防ぐには、窓から入ってくる強い日差しを窓の内側ではなく、「外側で遮る」ことが重要です。

**地震に備える! 住まいの防災対策**

政府の地震調査委員会は、日本海溝沿い(青森県東方沖から房総沖にかけて)で、今後30年以内に発生する地震の確率を公表しました。そのうち、茨城県沖などでマグニチュード7級の地震が発生する確率は、およそ80%となっています。

大きな揺れが発生すると、家屋が倒壊することも十分考えられます。昭和56年以前の古い基準で建てられた建築物には、地震によって建物倒壊など大きな被害が生じるかもしれません。建物は新築するときに、その時期の建築基準法に基づいた耐震設計が取り入れられますが、昭和56年の改定以前の旧基準で建てられた建物は耐震性能が劣っています。

- 木造住宅の耐震チェックポイント**
- 平面形状が複雑である
  - 壁(構造壁)の配置バランスが悪い
  - 大きな吹き抜けがある
  - 屋根の瓦が重い
  - 1階に駐車場(ピロティ)がある
  - 地盤が悪い、液状化の恐れがある
  - 昭和56年(1981年)以前に建てた

まずは// **耐震診断から始めましょう。**

東日本大震災で柱や壁に直接的な損傷が無い場合でも、多くの建物は継手や仕口と呼ばれる接合部分のゆるみなど、何らかの損傷を受けているかもしれません。

専門業者に耐震診断を依頼して、必要に応じて柱を固定するなどの耐震改修を行い、地震による倒壊から自分や家族の命を守りましょう。最近、関東周辺で震度3~4の中規模地震が相次いでいます。小規模な揺れだからと安心せず、地震に対する警戒心を持って安全対策を怠らないことが大切です。

**雨や風が強くなる前に 家屋の補強などの対策を**

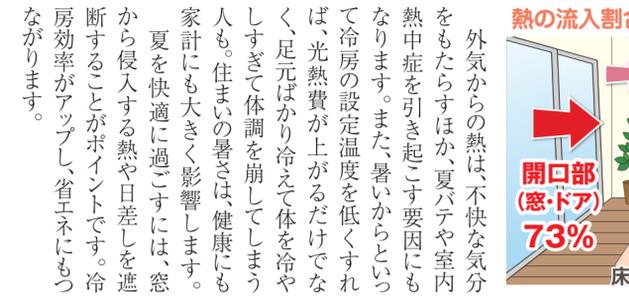
これからの時期、大雨や台風などによって、風水害や土砂災害などの自然災害が発生しやすくなります。家屋の暑さ対策に加え、浸水や強風に対する備えも必要です。

台風が来る前には、窓や雨戸はしっかりと閉め、必要に応じて補強する、植木鉢など飛ばされやすいものは室内に入れる、

側溝や排水溝の水はけが悪くないか確認するなど、家の外の備えをしておきましょう。雨や風が強くなつてからの作業は危険が伴います。日ごろから家の周りを点検・修繕しておき、自分で対処できない場合は専門業者に相談してみましょう。

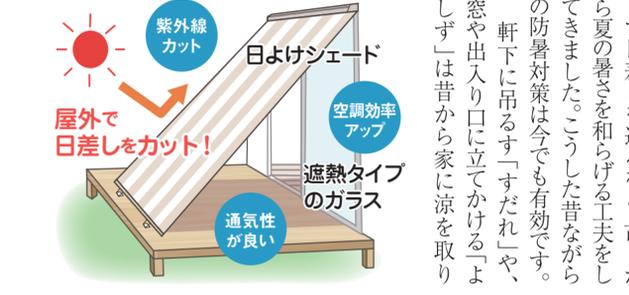


**夏の住まい特集 with コロナ時代到来**



**熱はどっから入っている? 家の中が暑くなる原因とは**

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。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。



**夏の日差しは屋外でカット 窓の外で遮熱すると効果的**

日本では、家の庇や軒を深くして日差しを遮るなど、古くから夏の暑さを和らげる工夫をしてきました。こうした昔ながらの防暑対策は今でも有効です。軒下に吊るす「すだれ」や、窓や出入り口に立てかける「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ためのものですが、室内が暗くなり過ぎず、風を通す利点もあります。

また、家の中で太陽が一番近い部分である屋根は、雨風や直射日光を直接受け、過酷な自然環境にさらされています。特に真夏は、屋根の表面温度が70℃にも達することもあり、とても傷みやすい場所なのです。屋根は定期的に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。

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ている日よけです。シェードはベランダやリビングの窓の上部から斜めに取り付けます。素材によっては紫外線をカットする商品もあり、家具や床の色あせを予防することもできます。

「住まい」に関することなら私たちに相談ください

**参加無料 先着15名 予約制**

**安心の住まい勉強会**

テーマ **木造戸建住宅および集合住宅の耐震**

講師:NPO法人日本耐震防災事業団 理事長 小口悦央さん (一級建築施工管理技士)

開催日:7月31日(金) 午前10時~正午

**耐震の必要性**

自分で出来る耐震診断

プロが行う耐震診断とは

耐震工事に対する助成金制度について

参加ご希望の方は電話またはFAX(住所、氏名、電話番号を記載)でお申し込みください。

株式会社チャンス TEL.029-869-7771 リフォーム事業部 FAX.029-873-0958

牛久市中央4-10-12

**エコキュート 買い替えはいつ? 壊れる前に早めの交換を**

その他、こんなことも承ります

- 太陽光発電の点検 発電量は減っていませんか? 太陽光パネルは劣化します。
- エアコン工事 (販売・修理)
- LED照明で家計を楽に

住まいの電気のことならお任せください

親切・丁寧 街の電気工事屋さん 塚本電設

029-856-0571 つくば市小野崎1429

**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**

申込締切 8月末日

車いす、介護シューズなど多数商品を取り扱っています

左右連動の両手ブレーキで安心

**シブール** 81.5~94cm (無段階) 19,580円(税込) → 15,600円(税込)

**パソカST** 産面高 47cm 24,200円(税込) → 19,300円(税込)

**ブルーデニム** 産面高 43.5cm 82.5~96.5cm (3段階) 59,500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

「住まい」に関することなら私たちに相談ください

**学園南分譲地 (建築条件付売地)**

つくば市 学園南3丁目

平屋参考プラン

2階建て参考プラン

参考プランおよびイメージバースです。間取りは自由に変更できます。

他、5区画販売予定 申し込み受付中

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

つくば市春日2-18-8 8階大ビル1階 info@cocokara.co.jp

**夏もやっぱり「インプラス」**

今ある窓 インプラス

エアコンの効きがまるで違う!

7月に注文の方に限り、網戸まで無料1枚+ポスト!

健康・省エネリフォーム **ガラパゴス工房** 0120-797-593

**台風・地震に負けない 屋根造りを目指します**

もしものために自然災害にそなえよう! 雨樋の具合は? 外壁・サッシ廻りは? その他、住まいのことなら何でも

相談無料

株式会社 **森瓦店** ☎0297-58-7442

【茨城県知事許可(般-31)第30839号】 つくばみらい市山谷234 kawaraym1530@yahoo.co.jp

**屋根塗装+棟換気で 快適な住まいへ**

(遮熱塗料) 新提案

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 **コバヤシ建装** ☎029-842-6417

株式会社 (一社) 木造住宅装飾リフォーム協会 会員



### 快眠のための工夫

**日中のヒント**

**起きたらまずは日光を浴びる**

- ・光は体内時計リセットの最大の要因
- ・外を散歩／運動するのも良い

**規則的な生活を送る**

- ・夜更かし／徹夜した場合は起床時刻は必ずささない
- ・規則的な食事、出勤、社会活動もリズムを整える要因

**適度な昼寝はOK**

- ・目安は20分程度(30分を超えると寝起きが悪化、夜間の睡眠阻害にも)

**寝る前のヒント**

**カフェイン・アルコールに注意**

- ・就寝前のカフェイン摂取は△
- ・寝酒は中途覚醒の原因

**トイレを済ませておく**

- ・中途覚醒の軽減(特に寝酒をした場合)
- ・高齢者の場合、中途覚醒時に転倒してしまう可能性も

**眠くなった寝床へ行く**

- ・決まった就寝時間にとられ過ぎない
- ・途中で目が覚めてしまい、眠れない時は居間に戻る
- ・寝床を就寝以外の用途(食事、読書、テレビ)では使わない
- ・就寝前のルーティン(入浴→ストレッチ→就寝)を作るのも良い

**寝る時のヒント**

**光を遮断**

- ・カーテンをしっかり閉める
- ・暗い部屋でテレビやスマートフォンの光を浴びない

**適切な寝室環境を構築**

- ・体に合ったマットレスや枕を選ぶ
- ・体(特に足先)を温め過ぎない(暖房をお休みモードに設定、靴下や湯たんぽは△)

睡眠は肥満とも関連します。睡眠不足が続くと、食欲を高めるホルモン(グレリン)が増える一方で、食欲を抑えるホルモン(レプチン)が減り、食欲のコントロールができない状態になってしまいます。

睡眠の問題は糖尿病、心血管疾患、精神疾患などの発症リスクを高めるだけでなく、転倒、身体機能の低下、認知機能の低下などの引き金になるという学術成果があります。そのため、睡眠は心身の不健康状態への「窓口」と言えるでしょう。

**快眠には日中の活動が大事**

近年、運動による睡眠改善を報告した研究が増えており、日中にしっかりと体を動かすことが睡眠にとって大切と考えられています。どのような運動をどれくらい行えば良いのか、さまざまな研究結果があり、現状明確ではありません。しかし、研究成果を概観すると、中程度

寝付きに悩みのある人は、就寝前の運動がおすすめです。私たちの体温は常に一定ではありません。睡眠時刻が近づくにつれ体温が下がり出し、この体温の低下とともに眠気が高まります。就寝前に軽体操(ヨガやストレッチなど)を行い、体温を少し高めることで、この体温の低下幅を大きくすることができ、付加を促すことができるわけです。入浴後に軽体操を行うと

眠れなくても気にしない  
自分に合った生活リズムを

睡眠を味方につければ、心身の

睡眠は肥満とも関連します。睡眠不足が続くと、食欲を高めるホルモン(グレリン)が増える一方で、食欲を抑えるホルモン(レプチン)が減り、食欲のコントロールができない状態になってしまいます。

睡眠の問題は糖尿病、心血管疾患、精神疾患などの発症リスクを高めるだけでなく、転倒、身体機能の低下、認知機能の低下などの引き金になるという学術成果があります。そのため、睡眠は心身の不健康状態への「窓口」と言えるでしょう。

**運動で睡眠が改善できる仕組み**

不安、抑うつ感情の除去  
消費したエネルギーの回復  
体温の上昇  
減量など

良好な睡眠

「現状の睡眠に少し満足できていない」「将来の睡眠が心配」という人は、生活に運動を取り入れてみてはいかがでしょうか。「運動なんて負担が高すぎてできない」という方は、散歩や家事、畑仕事などでもOKです。1日を通じて活動量を高めることを心がけましょう。

睡眠薬は確かに効果的ですが、副作用や費用といった短所もあります。一方、運動にはこうした短所が少ないばかりか、睡眠改善以外にもさまざまな恩恵があります。疾病の予防や減量、気分のリフレッシュ、認知機能の改善仲間とのつながりなどを通して生活を豊かにすることがあります。

「自分は睡眠不足だ」と不安になる人もいるかもしれませんが、翌日しっかりと活動できれば大きな問題はありませぬ。それが長期化し、日中の活動に支障が出るようであれば、専門家に相談しましょう。7時間睡眠が万能というわけではなく、人には適した睡眠時間というものがあります。今の自分に合った睡眠習慣を見つけて、あなたも睡眠を味方につけましょう。

状態が良くなるだけでなく、記憶力や集中力が向上したり、高い能力が発揮されたり、得られる効果はたくさんあります。

しかし、万人に当てはまる「理想の睡眠時間」は存在しませぬ。一人ひとりの体質や年齢、性別、生活内容などによって必要睡眠時間は変化していきます。

「自分は睡眠不足だ」と不安になる人もいるかもしれませんが、翌日しっかりと活動できれば大きな問題はありませぬ。それが長期化し、日中の活動に支障が出るようであれば、専門家に相談しましょう。7時間睡眠が万能というわけではなく、人には適した睡眠時間というものがあります。今の自分に合った睡眠習慣を見つけて、あなたも睡眠を味方につけましょう。

## 心地よい眠りでイキイキとした毎日を!

# よい睡眠で健康づくり

高齢者の多くは「目を閉じてもなかなか眠れない」「夜中に何度も目が覚める」といった何らかの睡眠障害があると言われている。睡眠医学について研究されている明治安田厚生事業団・体力医学研究所研究員の北濃成樹さんに、良質な睡眠を得るための秘訣について話を聞きました。

**高齢者に多い不眠症 その原因とは?**

皆さんは1日にどれくらい眠りますか? ヒトは一生の約3分の1を寝て過ごすといわれています。人生を約75年と仮定すると、一生の約25年もの時間を睡眠に費やします。これだけの時間を費やすことから、いかに睡眠が生きていくために重要な行為であるかは容易に想像がつくのではないのでしょうか。しかし、不眠の症状で悩む人は多く、高齢期になると特に増える傾向があります。

我が国では約3人に1人の高齢者が不眠の症状を有しているというデータがあり、睡眠の問題は加齢に伴い、一般的にみられる現象と言えます。不眠症とは、次のような症状が長期化し、日中の活動に支障が出てしまうことです。

**不眠の症状**

- 入眠障害**：なかなか寝つけない(目安:30分以上)
- 中途覚醒**：夜中に何度も目が覚め、その後なかなか寝つけなくなる
- 早期覚醒**：早朝目が覚めてしまい、その後眠れなくなる(つまり)
- 熟睡障害**：睡眠時間は十分なのに、熟睡感が得られない

加齢により睡眠はどのように変化していくのでしょうか。睡眠時の脳波を測定した研究から、高齢になるにつれ、睡眠時間が減少し、睡眠の質も変化することがわかっています。具体的には、体の成長に関するホルモン分泌や記憶の強化と関係する「ノンレム睡眠(深い眠り)」が減少します。これは、なぜ加齢によって睡眠が乱れるのでしょうか。確かなことは科学的にもまだ説明されていませんが、「生体リズム(体内時計)の乱れ」が関わっているようです。ヒトは夜になると眠くなり、昼は覚醒して活動するという生体リズムがあります。このリズムは、睡眠に深い関わりのある体温やメラトニン(睡眠を誘発する脳の物質)分泌のリズムとも同調しています。高齢になるとこうしたリズムが前倒しされ、その結果、若い頃よりも早い時間に眠くなり、早い時間に起きてしまうといった問題が生じると考えられています。

その他にも▽頻尿(夜トイレに起きる)▽生活の変化(退職、親しい人との死別など)による精神的ストレス▽日中の過度な仮眠▽活動量の低下▽孤独や将来への不安▽持病(疼痛)がある▽寝具環境(マットレスや枕の不具合)▽寝室環境(暑すぎる、寒すぎる)など、さまざまな要因が複雑に絡み合い、睡眠の問題が生じます。

**睡眠時間は短くても長すぎても不健康状態に**

健康のためには何時間眠ればいいのか。実は睡眠について解明されていないことが多く、「良い睡眠」とは何かわかっていません。

アメリカで100万人以上の男女を対象に、「睡眠時間と死亡率の関係」について約6年間追跡した調査があります。7時間の睡眠を取っている人に比べて、6時間以下や8時間以上の人は、死亡率が高くなるという結果が出ました(約10~30%増)。グラフを見ると、睡眠時間と死亡率の間にはU字カーブが描かれ、睡眠時間が短くても長くても、健康リスクが高まるのが分かります。睡眠時間が短いと体調不良などを招きますが、長ければ体に良いというわけでもないようです。

**睡眠時間と死亡リスクの関係**

成人男女(米国)を対象に6年間追跡調査

睡眠時間(時間)	男性死亡リスク	女性死亡リスク
2.5	1.15	1.10
3.4	1.10	1.05
3.5	1.10	1.05
4.4	1.10	1.05
4.5	1.10	1.05
5.4	1.10	1.05
5.5	1.10	1.05
6.4	1.10	1.05
6.5	1.10	1.05
7.4	1.10	1.05
7.5	1.10	1.05
8.4	1.10	1.05
8.5	1.10	1.05
9.4	1.10	1.05
9.5	1.10	1.05

(Kripke et al., 2002)

### シニアふるさと通信企画

高齢期の住まいについて一緒に学びましょう

## 高齢者向け住まい 見学・体験ツアー 第6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など、さまざまな住まいがありますが、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高齢者向けの住まい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

※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。

**ご予約は「シニアふるさと通信」まで**  
☎029-886-9790 (受付:平日9:15~17:30)

**7月21日(火)** 定員先着5名様

12:30~ ご自宅へお迎え

13:30 介護付有料老人ホーム **かがやきの郷** 土浦市常名町

自然に恵まれ、土浦市街を一望できる。健康な方から介護が必要な方まで自身のライフスタイルに合った生活が送れる。

15:00 平屋住宅モデルハウス

16:00 **ココカラ生活** 土浦市滝田

コンパクトでありながら便利で快適な暮らしができる平屋住宅。新築のリビングでくつろぎながら、お茶とお菓子で楽しむティータイムもある。

16:00~ ご自宅までお送り

**7月29日(水)** 定員先着5名様

12:30~ ご自宅へお迎え

13:30 介護付有料老人ホーム **阿見 長寿館** 阿見町中央

6タイプの居室、温かい食事と24時間介護の心やさしく介護付ホーム。理学療法士による専門的なりハビリもっている。

15:00 シニア向け分譲マンション

16:00 **サンミットひたち野東ステーションフロント(モデルルーム)** 牛久市ひたち野東

今秋、JRひたち野東駅前にオープン予定で建設が進められている中高齢者専用マンション。工夫を凝らした住環境で24時間スタッフが常駐。

16:00~ ご自宅までお送り

### ふるさと通信

## 地域の高齢者のお手伝い 訪問介護 ふるさと

ご自宅で快適に生活が送れるよう、資格を持った介護職員が伺い、身の周りのお世話や自立支援のためのサービスを提供します。

**介護保険適用**

**対象者** 要介護または要支援の方

**対象エリア** 土浦市、つくば市、牛久市

**シニア世代も大歓迎**

**パート スタッフ募集中**

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

**サービス内容**

- 日常生活の介護: 食事、排泄、清潔保持などの介助
- 日常生活のお手伝い: 一般的な調理、掃除、洗濯、買い物、薬の受け取りなど

**まずは、お気軽にお問い合わせください**

**訪問介護事業所ふるさと** 土浦市荒川沖5-44-101 ☎029-886-9790

株式会社ふるさと通信社 | 電話受付時間/平日9:15~17:30

## 長年、身体の不調が改善されない方

**健康改善壁紙**

身体の疲労を回復させたい  
寝つきが悪く毎朝 身体の疲れが残る  
季節の変わり目で毎年体調を崩しやすい

**お部屋にいてだけで身体のケア** 公共施設やホテル、病院、福祉施設など様々な場所で使用されています

**チタン含浸**

張り替え料金

6畳のお部屋(天井・壁) 90,000~130,000円(税別)

Coronaの影響もあって、これからは自分の身体は自分でケアする時代です。

壁紙の壁紙を張り替えたばかりなのに、以前より体調が良くなりました。

**Interior HANAWA** インテリア ハナワ

ふるさと通信をご覧の方はこちらまで つくば市松野木188-1 yukotoA302 ☎090-5993-7659 Tel&Fax:029-856-0383

代表 堀 一博



# JA水郷つくば 農産物直売所 サンプルッシュ土浦店



土浦市小岩田西1丁目1-11  
☎029-821-4826  
営業時間 / 9:30~18:00

この時期、店内にはスイカやトマト、トウモロコシ、ナス、キュウリ、葉物などのみずみずしい夏野菜を中心に、多彩な農産物が並び、漬物、切り餅、ピーナツ加工品、干し芋などの農家の手作り加工品のほか、れんこんめん、れんこんカレー、緊急時にも便利な



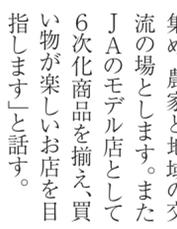
**新鮮な農産物を食卓へ 地域に親しまれる新たな拠点**  
温暖な気候と豊かな水資源に恵まれ、農業が盛んな県南地域。生産量日本一のレンコンをはじめ、米やサツマイモ、トマト、ダイコン、ネギなど数多くの農産物に加え、花きも生産されている。今年4月、土浦市小岩田西(土浦竜ヶ崎線沿い)に、水郷つくば農業協同組合(JA水郷つくば)が運営する「農産物直売所 サンプルッシュ土浦店」が移転オープンした。



直売所の店内には、パン工房、バウムクーヘン専門店、そば処の3店舗が出店している。イートインスペースも設けられ、買い物後の休憩に利用する人も多い。パン工房「クローノス」には、厳選されたフランス産や国産の小麦を使って石窯で焼き上げる本格的なパンが並び、同店オリジナルの「バゲットクローノス」、「究極のソーセージフランス」は人気商品。和バウムクーヘン専門店「つか本」では、工房内で焼き上げる

**イートインスペースを設置 地域のコミュニティの場へ**  
直売所の店内には、パン工房、バウムクーヘン専門店、そば処の3店舗が出店している。イートインスペースも設けられ、買い物後の休憩に利用する人も多い。パン工房「クローノス」には、厳選されたフランス産や国産の小麦を使って石窯で焼き上げる本格的なパンが並び、同店オリジナルの「バゲットクローノス」、「究極のソーセージフランス」は人気商品。和バウムクーヘン専門店「つか本」では、工房内で焼き上げる

コシヒカリ使用の備食ライスなどJA水郷つくばオリジナル加工品も販売。茨城みやげコーナーでは、各種ジャムやドリンク、メロンカレーなど、特産品を活かした他のJA加工品も充実している。同店では今後、来店客が更に買い物を楽しめるように季節に応じたイベントを開催していく予定。「また行きたい」とリピートしてもらえる店舗づくりを目指している。



JA水郷つくばの組合長を務める池田正さんは、直売所の今後の在り方について「管内はもとより、全国の農産物や特産品を集め、農家と地域の交流の場とします。またJAのモデル店として6次化商品を生み出し、買物を楽しむお店を目指します」と話す。

**地元のおいしい恵みを届ける 生産者と消費者を結ぶ橋渡し**  
農産物直売所のほかに、JA水郷つくば本店、南支店、不動産管理センター、ローンセンター、ATMを移転開設。同組合は、JA土浦、JA竜ヶ崎、JA茨城がすみ合併して2019年に誕生した。土浦、かすみ、うら、龍ヶ崎、牛久、利根、阿見、美浦の7市町村の広範囲に展開し、2万7000人を超える組合員で構成されている。

専用機材を導入し、焼き立てを提供している。和のテイストを取り入れた黒糖、抹茶、米粉、県産品4種を使用した常陸秋そばを常陸秋そばを使用した香り豊かな手打ちそばが堪能できるそば処「善」。一番人気の「おまかせ天ざるそば」は、エビ、イカ、アナゴ、地元産野菜(3種)の揚げたて天ぷらと、そばのセット。



JA水郷つくばオリジナル加工品

社会福祉法人 寿生会  
**特別養護老人ホーム やすらぎの園**  
ショートステイ | デイサービス | 地域交流センター  
JA水郷つくば提携事業所  
土浦市在宅介護支援センター  
土浦市小岩田西2-1-49 ☎029-835-3131

新鮮で安心・安全な食材をいつもありがとうございます (順不同)

カスミグループ  
**株式会社 協栄エアアンドアイ**  
お客様一人ひとりの保険のニーズに対応し、安心と安全をお届けする保険コンサルタントとしてお役に立つことを使命としております。  
自動車保険/がん保険/医療保険 | 損保・生保の代理店  
土浦市木田余4783-5 ☎029-824-7971

冠婚葬祭における 生花装飾  
生花祭壇等の制作・設置  
**フラワーローズオカノ**  
土浦市柏毛70 ☎029-821-0872

Taihousha, Inc.  
印刷・企画・デザイン・看板・OA機器・オフィス家具・特殊運送事業・写真加工  
**株式会社 大鷲社**  
土浦市並木1-13-29 ☎029-821-8333

**ホテル 明建**  
土浦市小松1-11-2 ☎029-823-6100

ガソリンスタンド 灯油の配達  
**株式会社 宇田川コーポレーション**  
(旧社名: 宇田川石油株式会社)  
代表取締役社長 宇田川 仁英  
土浦市真鍋2-1-39 ☎029-821-1234 (代)

お客様に満足をお届けいたします  
トラック販売 (新車・中古車)  
中古車買取、板金塗装  
**株式会社 I・S・H**  
土浦市上高津291 ☎029-835-8890

空き家の不動産買取  
相続相談 | 不動産査定 | 不動産売買 (土地・戸建・マンション)  
**アブコム株式会社**  
つくば市東新井19-37 ☎029-879-5807

食の安全・安心を供給し、ゆたかな食生活へ  
青果仲卸業  
**有限会社 富沢商店**  
土浦市西根南3-6-10 ☎029-841-6110  
土浦地方卸売市場内 ☎029-843-2087

「丁寧に、迅速に、確実に」  
お客様への真心を込めたお手伝い  
ギフトのことなら  
**塚本工業株式会社**  
阿見町荒川本郷2880-2 ☎029-834-2560

伊勢海老&常陸牛まつり開催中  
**和創作 仁~JIN~**  
土浦市桜町3-13-17 ☎029-896-5757

粗大ごみ、事業ごみ何でもご相談ください  
一般・産業廃棄物収集運搬処理業  
**Thinking Eco 株式会社 伊東商事**  
お問い合わせはこちら ☎029-843-8181

フランスベッド・健康製品  
福祉用具販売・レンタル  
**フランス総合サービス 株式会社**  
土浦市桜ヶ丘町50-21 日の出ビル201 ☎029-896-8680

## 第8回 わが家で役立つ保険活用術

### 地震保険の重要性とその仕組み

今年5月、関東地方では「緊急地震速報」が相次いで鳴り、驚かされましたが、被害が出るような大きな地震ではなかったので安心しました。最近、地震が多く感じることから改めて災害に対する家庭での備えを紹介します。

防災グッズ	非常持ち出し品を収納して、玄関先などに保管
バッグ	1人3ℓ×3日分
飲料水	乾パン、缶詰、レトルト食品、カップラーメン、給水用ポリタンク、カセットコンロ・ボンベ、紙皿・紙コップ・割り箸、ラップフィルム
食料品	マスク、消毒液、ウエットティッシュ
衛生	携帯ラジオ、乾電池、ソーラー付きスマホ充電器
情報	

身を守る備えができれば、次は地震による住まいの損害について考えましょう。地震による損害には、火災保険とセットにできる地震保険があります。地震保険で補償される金額は、火災保険の保険金額の30%~50%までで、建物では最高5000万円、家財では1000万円まで加入できます。また、実際の修理費ではなく、損害の程度(全損、大半損、小半損、一部損)に応じて、保険金額の100%、60%、30%、5%の割合で支払われるので、地震保険の契約金額によって支払われる金額が変わってきます(火災保険のように、実際の修理費、再建費および再購入費を実額でお支払いするものではありません)。地震による火災の場合、火災保険は補償対象外となりますので注意が必要です。

次の3つに当てはまる人は、保険に加入する必要性が高いと思われる

- 住宅ローンの残債が多い
- 預貯金などの他の資産が少ない
- 被災時に収入が途絶える可能性が高い

該当される方は、加入されることをお勧めいたします。地震保険は建物を元通りに建て直す目的ではなく、生活再建のための一時金として考えます。建物とは別に家財にも保険をかけるなど、加入を検討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)

## 健康長寿住宅のための ワンポイント講座

### part.6 リフォーム費用の適正価格を調べる方法

家のリフォームは低額なものから高額な工事までさまざまです。業者に見積りを依頼してもその金額が適正なのか不安になる方も多いのではないのでしょうか。国土交通大臣指定の「住まいるダイヤル」は、住まいの「困った」を相談できる電話相談窓口(無料)です。「根拠が不明な項目や二重計上などはないか」「一般的な工事単価とかけ離れた額になっていないか」「見積りと図面の工事内容が合っているか」など自分では分からないことを細かく調査してくれます。大切な家を守っていくには、リフォームをすることは重要なことです。見積りに不安を感じたら下記に確認し、適正な金額でリフォームを行いましょう。

住まいるダイヤル 受付時間:10時~17時 (土・日・祝休日、年末年始を除く)  
☎0570-016-100 住まいるダイヤル 検索

## 安全 安心 暮らしの110番

### 道路の横断はルールを守って!!

今年発生した高齢歩行者の死亡事故で歩行者側にも 法令違反があるケースが散見されます。

今年発生の高齢歩行者の死亡事故 ~法令違反の例~

<b>信号無視</b> 信号は必ず守りましょう	<b>走行車の直前直後横断</b> 焦らずよく安全確認をしましょう	<b>横断歩道外横断</b> 横断歩道を利用しましょう
----------------------------	--------------------------------------	--------------------------------

車両のドライバーが横断歩行者を保護するのは当然ですが、歩行者側もしっかりルールを守って交通事故防止に努めましょう。

茨城県警察本部交通総務課

## 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!

**住まいの補償** 台風や竜巻、ひょうなどの自然災害で建物や家財に損害を受けた場合、修理費を「火災保険」でカバーすることが可能です。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  
三井住友海上あいおい生命 エグゼクティブ・メンバーズ・クラブ・ダイヤモンド  
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

## 国土交通省の認定を受けたボランティア団体 福祉有償運送 ドライバー募集

あなたの力を貸してください!  
土浦市、つくば市、牛久市、阿見町にお住まいの65歳以上の高齢者の方を対象に送迎を行うサービスです。

例) 迎車料金 200円(往路分) + 200円(復路分)	往復(20km)	ご利用料金 3,600円
-------------------------------	----------	--------------

このうち7割がドライバーの方への対価となります。

一般社団法人 絆 -kizuna- ☎029-846-6360 [受付/平日9:15~17:00]  
登録番号: 関東福祉70号 土浦市荒川沖5-44-101 http://s-kizuna.net/