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

次回の発行は令和2年11月1日です

シニアふるさと通信 9-10 2020

土浦・つくば・牛久版　第56号

くらしの瓦版 2
土浦市市制施行80周年特集 3
健康医療ナビ（鼠径ヘルニア） 4
その物忘れ認知症、元気ごはん 5
Dr.田中の健康コラム 5
高齢者の理想の住まい特集 6、7、8
地域密着型特別養護老人ホーム「桜華」特集 9
土浦市立学校給食センター完成記念特集 10
新型コロナ（COVID-19）関連用語集 11
命のつながり 12
暮らしの110番、健康長寿住宅、お金のいろは 13
わが街だより 14
読者の投稿コーナー・プレゼント 15
敬老の日特集 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。

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

収穫最盛期

香ばしさと食感を楽しむ 落花生

茨城県は作付面積全国2位の落花生の産地。特に県南地域で多く生産されている。落花生は地中で実がなるマメ科の植物で、豊富な栄養成分を持つ健康食としても注目されている。旬を迎える「落花生」を味わおう。

花が落ちて実が生る 落花生のユニークな生育とは

落花生は、マメ科ラッカセイ属で秋に旬を迎える作物。国産の流通量は全体の1割程度しかなく、ほとんどを輸入に頼っているが、牛久市や阿見町などの県南地域では落花生の生産が盛ん。茨城県は千葉県に次いで作付面積全国2位の産地である。

牛久市の落花生の生産農家を訪ね、栽培方法を聞いた。落花生の生育はとてもユニーク。5月から6月にかけて種をまき、夏になると黄色い蝶のような形の花を咲かせる。しぼんだ花のもとから「子房柄（しぼうへい）」と呼ばれる根のようなものが伸び始め、地面を突き刺し地中へと潜っていく。

しぼんだ花のもとから子房柄が地中へと伸びさやをつくる

「枝に実をつけると思っている人が多いかもしれませんが、落花生は土の中で実がなります。そのため多湿な土ではうまく育ちません」と生産者の方は話す。

地中に潜った子房柄は深さ5～6センチのところで、先端が膨らみ始め、さや（マメ科植物の種子を包んでいる殻）をつくり、この実が落花生となる。このように、花が落下したところに実が生まれる様子から、「落花生」と言う名前が付けられたという。

収穫期は9月から10月。茎や葉が黄色くなってきたら、そろそろ収穫のサイン。株元の土を少し掘り、さやの網目模様がはっきり見え、豆の膨らみが確認できたら収穫可能となる。

収穫した落花生は、さやを上に向けた状態で十分に乾燥させて、その後、1つひとつ実を外していく。時間を掛けて水分を飛ばすことで、風味が増してくるという。

「国産の落花生は甘みがあって味がしっかりしている。ぜひ旬の味覚を味わってほしい」と話す。

さやの網目模様がはっきり見えたら収穫

血管を強くする脂肪バランス 1日に20粒程度がおすすめ

落花生（ピーナッツ）の50％は油。高脂質・高カロリーの食材だと思われがちだが、この油の成分は健康に役立つ効果があるという。

落花生はアーモンドやクルミなどのナッツ類の中でも、コレステロールを抑制する「不飽和脂肪酸」（オレイン酸・リノール酸）と、血管を強くする「飽和脂肪酸」（パルミチン酸）のバランスが抜群に優れているといわれる食材。おつまみにしたり、料理に使ったり、落花生はいろいろな食べ方ができる。ただし、食べ過ぎには注意を。カロリーのことも考えると、1日に10殻（20粒）程度食べるのがおすすめだという。

どこに頼んでいいのか分からない
ちょっとしたことだから専門業者に頼みづらい

暮らしの中の　身の回りの
ちょっと困ったなぁ～ を解決します！！

以前は近所の大工さんがいろいろ助けてくれたもの。
最近では身近に大工さんがいなくなってしまい、
「どこに頼んでいいか分からない!」
「少しの作業だと工務店に頼みづらくてね!!」
そんな時、私たちが「住まいの困りごと」に
親身に対応いたします。

今までにこんなご依頼をいただきました（一例）

お庭の作業
伐採　剪定　草刈り
芝刈り　除草剤散布

リフォーム
壁紙・畳・襖・障子・網戸などの張り替え　雨漏り　屋根修繕
フェンス取り付け　トタン屋根張り替え　塀修理　塗装

水まわり
トイレ廻り
流し台廻り
洗濯機などの蛇口交換

ハウスクリーニング
エアコン　換気扇　風呂場
トイレ　キッチン
床ワックス

ご相談・お見積り無料!
まずはお気軽にご相談ください
まごころサポート土浦　☎029-846-3005　土浦市富士崎 1-7-25

くらしの 瓦版 —かわらばん—

土浦市

コロナ禍の今、脳卒中にも注意　生活の見直しを

土浦市は、脳出血やクモ膜下出血などの脳卒中による死亡率が全国平均よりも高い傾向にある（同市調べ）。脳卒中の原因には、高血圧症や糖尿病、脂質異常症などの「生活習慣病」のほか、不整脈、喫煙などが挙げられる。中でも生活習慣病は、食生活の改善や運動習慣などが発症の予防となる。

食生活では、塩分摂取量を男性は1日7.5g未満、女性は1日6.5g未満に抑えることや、決まった時間にしっかり3食食べることが大切。

運動面では、散歩や体操など続けやすいことを取り入れるのがポイント。運動習慣のない人は、動作を意識しながら家事などと同時に行う「ながら運動」がおすすめ。コロナ禍の今、まずは日常生活の中で1日10分多く体を動かすことを目標に実践してみましょう。

問い合わせ☎029・826・3471／土浦市健康増進課

仲間と一緒に楽しく学ぶ 健康体操教室

つくば市健康増進施設いきいきプラザでは、保健師、健康運動指導士、理学療法士などが指定された場所に出向き、健康講話や運動実技の指導などを行う「健康体操教室」を実施している。対象はつくば市民で常時5人以上参加できる団体（未成年者のみの団体は申込不可）。月曜から金曜、午前10時～午後4時まで。

内容は▽インストラクターによる簡単体操▽リハビリ専門職による講話と実技▽スクエアステップエクササイズ▽カラオケ体操▽ウォーキング教室▽健康講話▽高齢者健康遊具の体験教室▽体力測定、体組成測定。1回60分。参加無料。

利用回数は1団体につき年間最大12回（月1回）まで、それぞれのメニューを自由に組み合わせることも可。希望する場合は、初回利用の1カ月前までに申込書をFAXまたは郵送するか、直接同プラザに持参する。

申し込み、問い合わせ☎029・864・5073／つくば市健康増進施設いきいきプラザ

つくば市

牛久市

地域包括支援センター新たに開設　市内2カ所目

牛久市では同市女化町の特別養護老人ホーム博慈園内に市内2カ所目となる「地域包括支援センター博慈園」を新たに開設させた。おくの義務教育学校区と、神谷小学校区を対象としている。

地域包括支援センターとは高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるように介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から支援する総合相談機関。相談から適切なサービスにつなぐ「総合相談支援」、高齢者虐待への対応など権利の擁護「高齢者等の権利擁護」、ケア体制を作るための指導・助言を行う「包括的・継続的マネジメント支援」、介護予防のケアプラン作成などを行う「介護予防マネジメント」などに対応していく。

地域包括支援センター博慈園☎029・871・5110／午前8時30分～午後5時30分（日曜・祝日・年末年始は休み）

9月1日～10月11日　土浦市立博物館テーマ展
「土浦病院と小川芋銭」

河童を描いた作品で知られる日本画家・小川芋銭の作品を初公開するテーマ展「土浦病院と小川芋銭」が、9月1日（火）から10月11日（日）まで、土浦市立博物館（土浦市中央一丁目）で開かれる。月曜、9月23日（水）休館。

土浦病院（同市中央一丁目・大正3年開業）の開業医である石島ゑいは、産婦人科を専門とした茨城県で最初の女医。ゑいの夫が小川芋銭と交友関係があったことから、同病院には芋銭の作品が残された。▽記念講演会「土浦と芋銭」、9月20日（日）午後1時30分～同2時30分、講師は小川芋銭研究者の北畠健さん▽講座「土浦病院と小川芋銭－石島家に残る作品の整理」、10月10日（土）午前10時～同11時、講師は同館学芸員。会場はいずれも博物館視聴覚ホール。各30名（先着順）。参加希望者は電話、または来館にて申し込む。

問い合わせ☎029・824・2928／土浦市立博物館

これまでも、これからも、ずっと土浦

土浦市
市制施行80周年

1940（昭和15）年11月3日に、土浦町と真鍋町が合併して「土浦市」が誕生した。当時、同市の人口は3万5567人（令和2年7月1日現在13万8173人）。写真とともに土浦の歴史を振り返る。

水がもたらす豊かな大地　水陸交通の拠点として発展

土浦市の歴史は、今から約3万年以前の後期旧石器時代の初め頃から始まり、常名やおおつ野などから人々の痕跡が発見されている。

時を経て、江戸時代には水戸街道や利根川・霞ケ浦の水運が整備され、水陸交通の要地であった土浦の商業は発展し、城下町として栄えていった。明治時代の政策の一つである廃藩置県によって土浦藩は土浦県に、のちに新治県の要地であったことで県庁が土浦に置かれ、商業・行政の中心となり、茨城県南部の中心的な役割を担っていく。

昭和15年土浦市が誕生　太平洋戦争を経て復興へ

1940（昭和15）年に土浦町と真鍋町の合併により「土浦市」が誕生した。その翌年には太平洋戦争が始まり、世の中は戦時体制が強まっていった。土浦海軍航空隊（予科練）などの増設により、土浦は海軍の町として全国的に有名になっていく。敗戦後、軍事施設は解体されたが、空襲による被害は比較的少なく済んだため、復興の計画が進み、近代的な都市への整備が進められた。

1948（昭和23）年に都和村と朝日村の一部・荒川沖を、1954（昭和29）年には上大津村を合併して人口7万2000人の市へと発展。桜川河口を中心として発達した土浦は、南の荒川沖から北の上大津（現在の神立地区を含む）まで、南北に広がる広大な台地を包含することとなる。

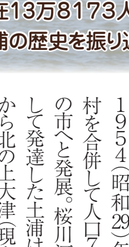
1963（昭和38）年には、「都市開発区域」に指定され、首都圏の衛星都市として開発が行われ、工業団地や住宅団地の造成、および関連都市施設の整備などが重要な施策として進められた。1974（昭和49）年に入ると、人口が10万人を超え、東京のベッドタウンとしても機能していく。

昭和から平成　そして令和の時代へ

1990（平成2）年の市制施行50周年の翌年、「第1回かすみがうらマラソン大会」が開催された。今では参加者2万人を超える人気の大会となっている。

2006（平成18）年、平成の大合併により、新治郡新治村と合併して市域を拡大、人口約14万人となった。2010（平成22）年には市制施行70周年を記念して、同市のイメージキャラクター「つちまる」が誕生、愛くるしい姿が人気を得ている。

土浦は国内第2位の湖面積を誇る霞ケ浦をはじめ、縄文遺跡や由緒ある寺院、城下町として栄えた町並み、江戸・明治の建築物が残る水と緑と歴史のまち。JR常磐線をはじめ、国道6号や常磐自動車道などの主要幹線道路が交差する交通の要衝であり、東京圏における超過密問題の解決を目的とした「業務核都市」に位置付けられている。これまでも、これからも、歴史と文化の香り漂う都市として、未来へと躍進していく。



土浦市イメージキャラクター
つちまる

歴史発見 土浦市の歩みを振り返る

桜川の桜まつり
（土浦橋付近、昭和初期）

洪水により避難する人々
（現在の大和町付近、昭和16年）

土浦市役所（昭和17年頃）

土浦駅前通り（昭和30年頃）

霞ケ浦の帆曳船

土浦市のさらなる発展をお祈りいたします

損害保険ジャパン SOMPOひまわり生命 第一生命 代理店
保険の総合コンサルタント
有限会社 アイガード
本　社 〒300-0814 土浦市国分町2-27 TEL:029-826-1820 FAX:029-826-1853
かすみがうら支店 〒315-0052 かすみがうら市下稲吉1868-27 TEL:0299-57-6031 FAX:0299-57-6032
牛久支店 〒300-1204 牛久市岡見町2847-1 TEL:029-828-5668 FAX:029-872-8994

皆様の健康を守る 地域医療のパートナー
一般社団法人 土浦市医師会
会長 小原芳道
他 会員一同
土浦市東真鍋町2-39
TEL 029-821-0849 FAX 029-823-8865
E-mail tma@tsuchiura-ishikai.org

祝 土浦市市制施行80周年
一般社団法人 土浦市観光協会
会長 中川 喜久治
土浦市中央1丁目3-16 土浦まちかど蔵内
☎029（824）2810

祝 土浦市市制施行80周年
土浦商工会議所
土浦市中央2-2-16
☎029（822）0391
https://www.tcci.jp/
QRコード

祝 土浦市市制施行80周年
土浦観光物産会
会長 横山 和裕
副会長 前島 寛誠
副会長 箕輪 好夫
土浦市中央1丁目3-16 ☎029（824）2810

祝 土浦市市制施行80周年
"めざします、企業の繁栄と社会への貢献"
公益社団法人 土浦法人会

つくだ煮とうなぎの専門店
小松屋
営業時間／9:00～19:30
（ランチうな重11:30～14:30）
☎029-821-0373 年内無休
土浦市大和町5-3
https://www.5028.jp

「聞こえのお悩み」は
認定補聴器専門店の新日本補聴器センターにお任せください！ 認定補聴器技能者が2名常駐しています。
補聴器を付けてみようかな？
今、使っている補聴器が合わない…などでお困りの方、お気軽にご相談ください。
無料でご自宅まで訪問もいたします
難聴も認知症の危険因子
難聴になると認知症のリスクが高くなる…と厚生労働省から発表されました
補聴器の使用をご検討の方まずはお試し
補聴器いつでも無料貸し出し中
最新補聴器も10%～30%割引！
ほとんど目立たない最小機種
☎029-827-3317
新日本補聴器センター 土浦店
◆土浦市文京町12番16（土浦二高前）
◆午前9時～午後5時 ◆日曜・祝日・第4土曜定休
認定補聴器専門店 日本補聴器販売店協会加盟店 障害者総合支援法補聴器代理店

牛久市出身の日本画家 一色直彦
日本画・水彩画教室 開講
個性を大切にした指導のもと、初めての方でも安心して基本からじっくりと学んでいただける教室です。ご興味がありましたら見学にいらして下さい。
一色直彦作「青い空」
毎月第1、第3火曜日 時間／13:30～16:00 月謝／5,000円
毎月第1、第3土曜日 時間／13:30～16:00 月謝／5,000円
場所 牛久市新地町341 連絡先 携帯090・9305・6075 E-mail：naoisshiki@gmail.com

morinaga
大人のための粉ミルク
ミルク生活
＊お近くのドラッグストアでお買い求めいただけます。
（一部取り扱いのない店舗もございます）
森永乳業

新発売 YARiS ヤリス
安全機能が標準装備のコンパクトカー
65歳以上の方を対象にサポカー補助金スタート
最大10万円
詳しくはお近くの茨城トヨタへ
https://toyota.jp/yaris/
心を込めて、信頼できるカーライフ
茨城トヨタ自動車株式会社
牛久店 牛久市猪子町995-153 電話：029-872-9151
ひたち野うしく店 牛久市ひたち野東2-1-8 電話：029-880-3111
土浦南店 土浦市永国757 電話：029-823-0181
土浦店 土浦市下坂田1760 電話：029-822-3311
土浦北店 土浦市東中貫町1-8 電話：029-832-6811
つくば中央店 つくば市竹園2-19-5 電話：029-855-3611
つくばみどりの店 つくば市谷田部2416-45 電話：029-839-3381

国土交通省の認定を受けたボランティア団体
あなたの力をお貸しください！
福祉有償運送
ドライバー募集
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） 3,200円 ＝ 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。
運転者になるには
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 -kizuna-
登録番号：関茨福第70号
☎029-846-6360［受付／平日9:15～17:00］
土浦市荒川沖5-44-101 http://s-kizuna.net/

第4回

Dr.田中の健康コラム

筑波大学名誉教授　教育学博士　田中喜代次

毎日1万歩以上、歩き続けるとどうなるの?

ウォーキングが趣味の人なら、1万数千歩になっていることもありますが、平均1日に1万歩以上を歩き続けている人は少ないです。身長、体重、体力度、年齢、目的などに個人差があり、一概には言えませんが、散歩やダラダラ歩きではなく、健康保持の目的でしっかり歩くと、1km進むのに約10分かかります。高齢の小柄な人で歩幅が50cmなら2千歩、歩幅が1mなら1千歩となります。仮に身長の高めの人が大股歩きをしたなら、1千歩に10分かかるとして、100分も歩かねばなりません。これを毎日、続けるのはやさしくありません。

では1万歩を実行し続けた場合、どういう効果が期待できるかについて考えましょう。肥満なら2~3kg痩せます。高血圧なら血圧が下がる例もあります。高血糖なら全例で下がるでしょう。肩こりや不眠傾向の改善、血流促進による代謝系の働きの改善も期待できます。体力年齢は5~6歳若くなります。このようにメリットが多いです。高尿酸なら何とも言えず、逆に悪化する例も出てきます。頻度の多いデメリットとしては、歩き過ぎによる膝関節痛、足関節痛、運動性貧血の発生です。ごくまれに疲労骨折や筋の断裂、不整脈なども生じます。初期の筋肉痛はごく自然なことで、デメリット(傷害)とは言えません。メリットだけを受けて、デメリットを出さないことが理想なので、常に自分の体と対話(body talk)しましょう。

1万歩をスイスイ歩けるようになったころ、つくばマラソン、霞ケ浦マラソンなどに出たいとも思い始め、ジョギングに移行する人が出てきます。フルマラソンの距離は42.195 kmです。1歩が1mとして、4万歩以上も走り続けることとなります。大会出場前のウォーミングアップや会場までの移動などを含めると、その日は5万歩にもなるのです。マラソン大会に出るようになると、1日に1~2万歩ほど走る日が増えてきます。そうなると、上記のメリットとデメリットはともに顕著となります。メリットだけを受けている人は体(骨、関節)が丈夫、走り方が上手、かつ運動性貧血や心臓の拡張が起きない(不整脈が出ない)幸運なタイプだと感謝しましょう。くれぐれも無理のないように、運動を日常生活の中に上手く組み入れてスマートライフ(賢い生き方)を楽しみましょう。

【参考図書】 田中喜代次ら. 健幸華齢のためのスマートライフ. サンライフ企画, 2019.

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
スマートダイエット教室　詳細は決定次第HPに公開
筑波大学発研究成果活用企業 株式会社THF ☎029-861-7617

第4回

もしかして その物忘れ認知症?

協力:今川薬局

認知症予防のための簡単レシピ「サバ味噌煮缶と根菜のグラタン」

【材料2人分】 ※1人分カロリー499kcal
*レンコン50g *ゴボウ50g *ジャガイモ100g *サバ味噌煮缶1缶
*牛乳150mℓ *薄力粉20g *バター20g *とろけるチーズ2枚

【作り方】
①ゴボウ、レンコン、ジャガイモは一口大の乱切りにし、レンジで5分加熱する。
②鍋にサバ味噌煮を入れ一口大に崩し、①を入れ軽く煮詰める。
③別の鍋に薄力粉とバターを入れ弱火で炒め、なじんだら少しずつ牛乳を加えて伸ばしていく。
④耐熱皿に②を入れ、上から③をかけ、トースターで焼き目がつくまで焼く。

さば缶には体をつくるタンパク質や、記憶をサポートするDHA、EPAが多く含まれています。味噌煮缶を使うことでお手軽レシピになります。チーズや牛乳はカルシウムを多く含み、骨粗しょう症の予防にも◎です。

次回のテーマは「自宅でできる認知症予防のための簡単な運動」

ヘルスメイトの 作ってかんたん! 元気ごはん vol.45

協力/土浦市食生活改善推進員協議会

彩り　豚そぼろ

今回は、ひき肉にピーマン・パプリカの彩りと、ごまの風味を加えた「豚そぼろ」。常備菜としても保存でき、オムレツや丼ぶりに加えてもおいしいです。

1人分の栄養素量		
エネルギー/180kcal	たんぱく質/10.3g	
脂質/9.9g	カルシウム/30mg	
食物繊維/1.0g	食塩相当量/0.9g	

材料(2人分)
- 豚ひき肉……100g
- 青ピーマン……15g(1/2個)
- 赤パプリカ……25g(1/6個)
- 酒……25cc
- ショウガ(みじん切り)……小さじ1/2
- ニンニク(みじん切り)……少々
- コショウ……少々
- A みそ……大さじ3/4
- A みりん……大さじ1/2
- A 砂糖……大さじ1/2
- 白すりゴマ……大さじ1弱

作り方
❶青ピーマンと赤パプリカは粗みじん切りにする。
❷フライパンに油を引かずにひき肉を入れ、ショウガ、ニンニク、酒を加えて、2組(4本)の菜ばし等で混ぜる。
香味野菜(ショウガ・ニンニク)と酒で肉を炒めると肉の臭みが解消されます
❸②を中火にかけて肉が白っぽくなるまでほぐしながら炒める。
❹③にAを加えて混ぜ、全体がなじんだら、①の青ピーマンと赤パプリカ・コショウを加え、水分をとばしながら炒め煮にする。
❺水分が半分くらいになったら、白すりごまを加え、全体になじむまでさっと炒める。

ひとことメモ【ピーマン・パプリカ】
ピーマンは風邪予防や美肌づくりに効果のある、カロテン・ビタミンCが豊富な野菜です。ビタミンCは中くらいの大きさのピーマンが2個で、レモン1個分に相当するほどです。ピーマンのビタミンCは加熱しても損傷しにくいのが特徴で、赤や黄色のパプリカはピーマンよりいずれも2~3倍以上のすぐれた栄養価を誇ります。パプリカは鮮やかな色も魅力的な野菜です。パプリカの色素そのものが抗酸化物質であり、老化や病気を防ぐ働きがあります。

茨城謳歌
今秋入居開始(予定)　所有権方式　中高齢者専用　シニア向け分譲マンション
JR常磐線「ひたち野うしく」駅 駅直結 徒歩1分(約80m)
雨に濡れない屋根付き ペデストリアンデッキ(2F)
JR常磐線「東京」駅 直通55分 「上野」駅 直通49分
入居時費用 1,567万円
入居時費用の内訳 頭金 1,430万円 諸経費等 137万円(概算)
※販売価格2,860万円、リバースモーゲージ型住宅ローン(貸入額1,430万円)を利用した場合。

マンション1階にクリニック・調剤薬局を併設※1　24時間365日スタッフが常駐　医療法人社団 常仁会 牛久愛和総合病院と提携※1　栄養士監修レシピをご提供するレストラン　身体の芯まで温まる温泉大浴場(人工)※2　雨の日でも快適な屋内共用廊下
茨城県牛久市 サンミットひたち野東 ステーションフロント　資料請求受付中。お気軽にお問い合わせ下さい。

概要●所在地/茨城県牛久市ひたち野東一丁目32番8他5筆●交通/JR常磐線「ひたち野うしく」駅徒歩1分●用途地域・地区/商業地域、防火地域、牛久北部特定土地区画整理事業、ひたち野地区地区計画(センター地区)●地目/宅地●建ぺい率/80%●容積率/400%●敷地面積/3,719.05㎡●建築面積/1,856.82㎡●建築延床面積/18,778.01㎡(容積対象面積:14,870.70㎡)●構造・規模/鉄筋コンクリート造、地上14階建●建築確認番号/第BCJ18本建確215号(2019年1月9日付)●総戸数/226戸(他にクリニック1区画、店舗1区画)●販売戸数/226戸●間取り/1LDK~2LDK●専有面積/44.39㎡~82.19㎡●バルコニー面積/5.33㎡~20.16㎡●駐車場/73台(昇降横行機械式41台、平置式31台、身障者対応平置式1台)(月額使用料2,000円~6,500円)●自転車置場/51台(屋根付平置)(月額使用料100円)●バイク置場/2台(屋根付平置)(月額使用料1,500円)●ミニバイク置場/3台(屋根付平置)(月額使用料1,000円)●管理形態/区分所有者全員により管理組合を結成し、管理会社に委託予定●分譲後の権利形態/敷地:専有面積の割合による所有権の共有、建物:共有部分等は専有面積の割合による所有権の共有、専有部分は区分所有●建物竣工予定/2020年9月下旬●建物引渡予定/2020年11月下旬●売主/サンヨーホームズ(株) 〒550-0005大阪市西区西本町1丁目4番1号オリックス本町ビル8階 国土交通大臣(4)第6105号(一社)大阪府宅地建物取引業協会会員(公社)近畿地区不動産公正取引協議会加盟●販売提携(代理)/(株)タカラレーベンリアルネット 〒103-0025東京都中央区日本橋茅場町1-13-13 七宝ビルディング3階 国土交通大臣(1)第8967号(公社)東京都宅地建物取引業協会会員(公社)全国宅地建物取引業保証協会会員(一社)全国住宅産業協会会員(一社)不動産流通経営協会(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟●設計・監理/飛島建設(株) 一級建築士事務所●施工/飛島建設(株) 首都圏建築支店●管理会社/サンヨーホームズコミュニティ(株)■第1期2次先着順販売概要●販売戸数/9戸●販売価格(税込)/2,860万円~5,030万円●間取り/1LDK+WIC~2LDK+2WIC●専有面積/47.24㎡~74.67㎡●バルコニー面積/5.33㎡~13.61㎡●管理費(月額)/50,070円~79,150円※入居者一名増加につき20,000円(月額)加算●修繕積立金(月額)/4,720円~7,470円●修繕積立一時金(引渡時一括払)/708,000円~1,120,500円●管理準備金(引渡時一括払)/50,070円~79,150円●施設費用/インターネット・TV共視聴料(月額)2,970円、ホームセキュリティ監視費(月額)528円、見守りサービス費(月額)550円、コミュニティ会費(月額)300円●販売スケジュール/先着順受付中●先着順受付場所/「サンミットひたち野東ステーションフロント」マンションギャラリー●先着順受付時間/10時~18時●取引条件の有効期限/2020年9月末日※先着順につき、ご希望の住戸が販売済の場合がございます。予めご了承ください。※表示金額は税込表示です(非課税項目を除く)。※掲載の外観完成予想CGは計画段階の図面を基に描き起こしたもので、施工上の理由により変更となる場合があります。※所要時間は、日中平常時のもので通勤時間帯とは異なります。待ち時間は含んでおりません。※1 竣工前物件につき、予定とさせていただきます。※2 光明石®を泉源体として使用し、有効ミネラル成分を含んでおります。適宜循環ろ過を行い、水質を維持します。※3 期間内のプレゼントなど特典内容は、お問い合わせのうえ販売スタッフにご確認ください。
■ローン概要●紹介金融機関:りそな銀行●ご利用頂ける方:申込時の年齢が満50歳以上で、借入にあたり銀行からカウンセリングを受けられる方、日本国籍の方、または永住許可を受けている方、または特別永住者の方、住宅金融支援機構の住宅融資保険の付保承認が受けられる方、公的年金、給与所得等の安定的な収入のある方、連帯債務者は、主債務者の親族(配偶者、6親等以内の血族または3親等以内の姻族)で、かつ当該住宅に同居する方に限ります。●ご資金の使いみち:ご自宅のお住み替え(セカンドハウスにもご利用いただけます)●お借入金額:100万円以上8,000万円以内●お借入期日:お借入人がお亡くなりになった日(連帯債務者がいる場合は全員がお亡くなりになった日)または当社がお亡くなりになった事実を知り得た日※なお、相続人等への債務継承はできません。●お借入れ利率:1.975%(変動金利)●保証人:不要●取扱手数料:110,000円(税込)●その他:お借入れにあたり、法定相続人全員を代表する方に銀行からの商品説明にご同席頂き、確認書を提出して頂きます。ご利用にあたっては金融機関の審査があり、その結果によってはご希望に添えない場合がありますことをご了承下さい。諸経費には火災保険料が含まれています。

資料請求の際は「ふるさと通信を見た」とコメント頂ければ素敵な粗品をプレゼント※3
0120-555-712　受付時間/10:00~18:00 定休日/なし　サンミットひたち野東 検索
事業主(売主) サンヨーホームズ　販売提携(代理) タカラレーベンリアルネット
物件HPへはスマートフォンのカメラでかざして下さい

健康医療ナビ なるほど!知っ得

そけい \\"脱腸"とも呼ばれる身近な病気//

鼠径部ヘルニア

「鼠径(そけい)ヘルニア」は「脱腸」といわれ、おなかの中にある内臓の一部が、足の付け根の皮膚の下にポコっと出てきてしまう病気。鼠径ヘルニアとはどのような病気なのか、筑波胃腸病院の田村孝史病院長に話を聞きました。

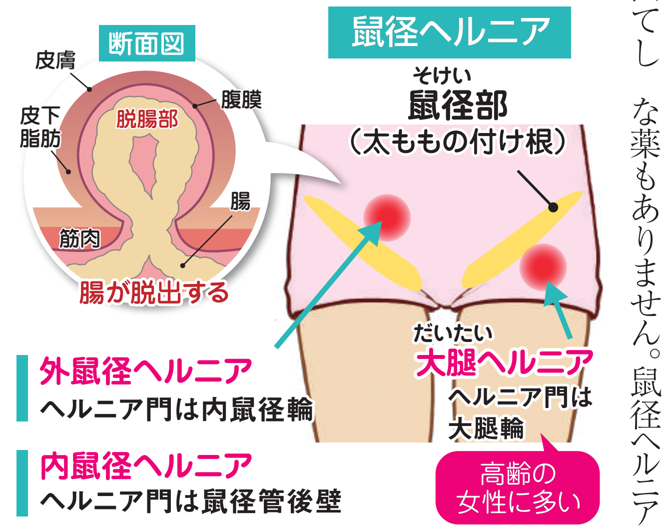
筑波胃腸病院 病院長 田村 孝史先生
日本ヘルニア学会評議員
茨城ヘルニア研究会代表世話人

鼠径(そけい)ヘルニアとはどのような病気?

「鼠径」とは太ももの付け根のあたりを指し、「ヘルニア」とは体内の腸などの臓器が、本来あるべき部位から脱出・突出した状態のことをいいます。つまり、「鼠径ヘルニア」とは、腸が太ももの付け根辺りに脱出してしまう病気のことで、「脱腸」とも呼ばれています。

鼠径ヘルニアを発症すると、足の付け根のあたりに押すと元に戻る柔らかい膨らみがあることに気付きます。良性疾患でもあり、痛みも伴わないこともあるため、そのまま放置する人も少なくありません。膨らみが目立ち違和感がある、突っ張り感がある、膨らみから音が聞こえるなど、人によってさまざまな症状が現れます。腸が脱出を繰り返すうちに炎症が生じ、鼠径部に痛みが出てきたり、本来お腹の中にあるべき腸が外に出てしまっているために、便秘や腹痛の原因になったりすることもあります。

さらに進行すると、脱出した腸が時に戻らなくなり、はまり込んでしまうことがあります。この状態が続くと、血液の流れが止まり、激痛が起こります。これを「嵌頓」といい、はまり込んだ腸は数時間で壊死し、その結果、腸が破れ腸液や便が腹腔内に漏れ出して腹膜炎をきたすなど、命にかかわることがあります。



鼠径ヘルニアの種類は、腸などが脱出する穴(ヘルニア門)のできる位置によって大きく分類されます。ヘルニア門が内鼠径輪という部位にできる「外鼠径ヘルニア」は、小児から大人まで幅広く発症し、一番多く見られるタイプのヘルニアです。内鼠径輪の内側にある壁が弱くなり、その部位から腸が突き出してしまうと、「内鼠径ヘルニア」といわれ、大人に多く発症します。ヘルニア門が大腿輪という部位にできる「大腿ヘルニア」は、高齢女性に多く見られます。嵌頓する危険性が高く、特に注意が必要です。

自分で確認できる疾患 完治させるには手術が必要

穴(ヘルニア門)ができてしまう原因は未だに解明されていません。どんなにトレーニングをしても穴は塞がることはなく、有効な薬もありません。鼠径ヘルニアの治療法は、手術が唯一の根治術となります。

手術法には大きく分けて3つあり、1つ目は従来法といわれる人工補強材を使用しない組織縫合法です。2つ目は、鼠径部を数cmほど切開して人工補強材を使用するメッシュ法です。3つ目は腹腔鏡手術です。お腹に小さな穴を開け、腹腔鏡を挿入しながら人工補強材を使用する手法です。穴から脱出してしまった腸を腹腔内に戻し、その穴を覆って修復する手術が一般的ですが、出産や腎移植手術などを行う予定がある人などには、人工物を使用することはお勧めできないので、従来法で行うこともあります。

再発率は、他の手法と比較してメッシュ法が1~2%とかなり低い傾向にありますが、再発後の手術は初回よりも難易度が上がってくることから、初回手術の重要性が示唆されます。鼠径ヘルニアの手術は決して簡単ではなく、術中に小腸や膀胱損傷の報告があるなど、手術を施行するという点では、どの手技もある程度の危険性があることについて理解しておくことが必要です。

鼠径ヘルニアには、残念ながら予防法はありません。がんなどと違い、鼠径部の違和感やでっぱり感、痛みなど、自分自身で確認することが可能な疾患です。鼠径部に違和感を覚えた場合には、早めに病院を受診し、医師に相談をしましょう。

健康に関する不安や悩みについてご相談ください。私たちは皆様の健康をサポートします

昭和62年の設立以来、消化器の専門病院を目標に「すべて患者様中心」をモットーに診療・治療を行い、一般手術はもちろん、内視鏡下・腹腔鏡下手術にも力を入れています。
無痛法 土日診療 無料送迎 内視鏡検査数 年間5,000件
消化器外科/消化器内科/内視鏡外科/内視鏡内科/鼠径ヘルニア外来/肛門疾患外来/便秘外来/循環器外来/糖尿病外来/肝臓外来

医療法人社団筑三会 筑波胃腸病院 ☎029-874-3321 〒300-1252 つくば市高見原1-2-39
胃・大腸カメラ　そけいヘルニア　痔手術

一般診療	月	火	水	木	金	土	日
8:45~12:00	○	○	×	○	○	○	○
15:00~17:30	○	○	×	○	○	×	○

内視鏡検査	月	火	水	木	金	土	日
胃カメラ 9:00~12:00	○	○	×	○	○	○	○
大腸カメラ13:00~15:00	○	○	×	○	○	○	○

休診日:水曜、祝日　※胃カメラは電話予約可能です

医療法人社団 貴風会 なかざわクリニック
外科　内科　胃腸内科
わかりやすく迅速正確な診断と適切な治療を目指しております。

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
13:30~17:30	○	○	○	休	○	休

※日曜・祝日は休診いたします
☎0297-34-1122 つくばみらい市紫峰ヶ丘1-6-7

おいかわ腎泌尿器クリニック
泌尿器科　内科　外科

山新グランステージつくば目の前

診療時間	月	火	水	木	金	土
9時~12時	●	●	●	/	●	○
14時~18時	●	●	●	/	●	/

Oikawa Urological Clinic
※○土曜日は9時~13時　※木曜、土曜午後、日曜、祝日は休診
☎029-886-3741 つくば市面野井1004-5

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。
お申し込み お問い合わせ ☎029(886)9790

左右連動の両手ブレーキで安心
シプール (株)幸和製作所

感謝価格 大幅割引 19,580円(税込) → 15,600円(税込)
[重量3.8kg/積載荷重3kg/最大使用者体重80kg]

買物に便利な大容量&保冷仕様
パソカST (株)リッチェル

感謝価格 大幅割引 24,200円(税込) → 19,300円(税込)
[重量4.3kg/バッグ積載量10kg/最大使用者体重80kg]

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)

感謝価格 大幅割引 25,080円(税込) → 20,000円(税込)
[重量4.2kg/バッグ耐荷重5kg/最大使用者体重75kg]

自分らしく過ごせる〝住まい〟を探そう　ー施設編ー

高齢者向け 理想の住まい選び

6面～8面

皆さんは高齢期を「どこで」「どのように」暮らしたいと思っていますか。「安心できる環境に住み替えたい」「いつまでも自宅に住み続けたい」…。どのような選択肢があるのか、自分に合った理想の住まいについて考えてみましょう。

現在の生活状況をチェック

- □ 1日の中で誰とも会話しない日がある
- □ お風呂に入らない日が多い
- □ 日々の暮らしに不安を感じる
- □ 近隣の方から気遣われることが増えてきた
- □ 部屋の片づけ、食事の準備等に支障が出てきた
- □ 認知症状が出てきた

今の環境で生活を続けていくのは難しいかもしれないと感じた場合は、ホームや福祉施設に入居する、あるいは生活支援サービス等を受けながら自宅で暮らすことを決める時期かもしれません。

元気なうちに住み替えるのか、それとも介護が必要になってから住み替えるのかで、選択する「住まい」も変わってくる。

高齢期の住まいの1つ「有料老人ホーム」の特徴

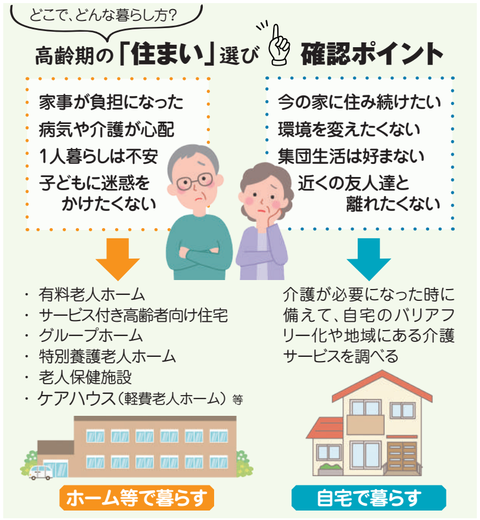
高齢期の住まいにはどのようなものがあるのか特徴や内容を解説します。

「有料老人ホーム」は、高齢者が安心して暮らせるよう配慮した住まいのひとつ。

大別して「介護付」と「住宅型」の2タイプがあり、介護保険制度の中での位置づけがそれぞれ異なる。「60歳以上」「65歳以上」などの年齢条件、受け入れ可能な介護度や医療依存度など、施設によって入居条件はさまざま。

【介護付】介護スタッフが24時間常駐し、掃除や洗濯など身の回りの世話や、食事や入浴、排せつなどの介助サービスが受けられる。それぞれの身体状況に合わせた最適な介護サービスを、その施設の職員から受けることができる。

【住宅型】食事や掃除、洗濯などの生活支援サービスが付いた高齢者向けの居住施設。介護が必要になった場合は、入居者自身が必要な介護サービス（訪問介護やデイサービスなど）を外部の介護サービス事業者と別途契約し、介護サービスを利用しながら施設で生活をすることができる。



入居する際には確認したい受けられるサービスと費用

どのようなサービスが提供されるのか確認することは、ホーム選びの大切なポイントとなる。

■**食事サービス**（普通食・特別食の提供）

■**介護サービス**（入浴・排せつ・食事などの身体介護、通院の付き添い、機能訓練など）

■**生活支援サービス**（清掃、洗濯、買い物等の代行、安否確認）

■**健康管理サービス**（健康相談、服薬管理など）

■**アクティビティ**（旅行、イベント、サークル活動など）

■**生活相談サービス**（日常の生活相談全般）

費用の面においても、施設によって料金形態も異なるため、入居を検討している施設では、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、しっかり把握しなければならない。

必要な費用として、入居時に支払う「入居一時金」と、入居後に毎月支払う「月額利用料」がある。

入居一時金とは、ホームを生涯にわたって利用する権利を取得することを目的としたもの。居住とサービスの提供によって、要介護状態になっても安心した生活が保障されている。支払い方法は、「一括支払い」「一部を入居時に、一部を月払い」「毎月支払い」など、施設によって異なるので確認が必要。

また、月額利用料とは家賃、管理費、食費、水道光熱費、介護費など。オムツなどの消耗品や理美容代などは別途かかる。

情報収集して比較検討 見学会や体験入居の活用を

詳しい情報を得るためには、複数の施設から『パンフレット』や『重要事項説明書』などの資料を取り寄せ、内容を比較検討しましょう。重要事項説明書とは、入居者向けに施設の内容をわかりやすくまとめた書類で、各種サービスや費用のほか、職員体制や入居者の状況など、重要な事項が記載されている。入居を検討している段階で入手が可能。

資料やホームページの情報だけでは分からないこともあるので、見学会や体験入居などを活用して実際に足を運んでみることも大切。

施設を選ぶ際に、押さえておきたいポイントは次の通り。

◆**立地条件**（医療機関、スーパー、公共交通機関が近いなど日常生活上の利便性について）

◆**入居時の費用について**（無理のない範囲の返還金制度があるか）

◆**要介護状態になった場合の対応**（食事、入浴、排せつ、着替えなど、希望にあわせた介護サービスを受けられるか）

◆**介護・医療体制**（介護や看護スタッフの職員体制、通院時の付き添いや外出支援、訪問介護や訪問医療を利用できるか）

◆**ホームの雰囲気**（居住性、安全性、機能性の面において長期にわたり生活できるか）

◆**スタッフ・入居者の雰囲気**（施設長やスタッフに好感が持てるか、入居者に安心した表情があるか）

◆**入居率**（6～8割ぐらいを1つの目安と考える）

年金や家族からの援助などの収入、月額利用料やその他の支出を考慮して、大まかな資金計画を立てることも忘れずに。

高齢期にどこでどのように暮らすのか、介護が必要になった時に誰が面倒をみてくれるのか、誰でも直面する大きな問題。万が一のときに慌てないためにも、元気なうちに準備を始めることが大切である。

「有料老人ホームの基礎知識」の資料を元に作成

施設・住まい／対象者	特　徴
有料老人ホーム 自立 要支援 要介護	✽介護、食事、生活支援等のいずれかのサービスを受けることができる。 ✽4つの類型【介護付（一般）】・【介護付（外部）】・住宅型・健康型があり、要介護時の介護サービスの提供方法が異なる。 ✽契約内容や価格（料金）はホームごとに異なる
サービス付き高齢者向け住宅 自立 要支援 要介護	✽状況把握と生活相談サービスが必須のサービスで、バリアフリー構造や一定の面積、設備等が定められている ✽必須のサービスが以外は、それぞれの住まいにより利用できるサービスが異なる ✽契約内容や価格（料金）は住まいごとに異なる
認知症高齢者グループホーム 要介護	✽認知症の高齢者が、5～9人以内を1グループとし、共同生活を送る ✽入浴や食事等の日常生活上の介護サービスを受けることができる
介護老人保健施設 特別養護老人ホーム 要介護3以上	✽常に介護が必要な寝たきりや認知症等の高齢者が入所 ✽入浴・食事・排せつ等の介護、日常生活の世話、機能訓練、健康管理および療養上の世話を受けることができる
介護老人保健施設（老人保健施設） 要介護	✽症状が慢性期にある高齢者が、リハビリテーションを中心に、看護や医学的管理の下で介護、機能訓練、必要な医療および日常生活上の世話を受ける ✽3カ月ごとにケアプランを作成し、自宅での生活の復帰を目指す
ケアハウス（軽費老人ホーム） 自立 要支援 要介護	✽日常生活を行うことはできるが、身体機能が低下しつつあるため、自立した生活が不安な高齢者が利用する ✽介護が必要になった場合、ホームが提供する介護サービスを利用しながら生活することができるものと、外部サービス（訪問介護等）を利用しながら生活することができるものがある

高齢期の住まいについてご相談ください。私たちは皆様に快適な住まいをご提供します

医療法人社団 桜水会 ―― 地域医療を支えて30年 ――
筑波病院　救急指定　24時間対応
内科、循環器内科、消化器内科、呼吸器内科、神経内科、外科、整形外科、皮膚科、眼科、リハビリテーション科、麻酔科（医師:柴田佳世）
つくば市大角豆1761 ☎029-855-0777
併設 桜水会訪問看護ステーション・つくば市在宅介護支援センター
介護老人保健施設「豊浦」
筑波山麓の豊かな自然に囲まれ、高齢者の自立を支援
入所　デイケア　ショートステイ
つくば市神郡2013-1 ☎029-850-7111
柏田診療所
地元のかかりつけ医として、地域医療を支えます
内科、整形外科、消化器内科、各種健康診断
牛久市上柏田2-39-1 ☎029-830-7000
外科・内科「天の橋立」
信頼される医療サービスの提供に努めています
内科、外科、専門外来（糖尿病）、往診・訪問診療
土浦市天川2-1008-647 ☎029-835-0333
看護小規模多機能型居宅介護「天川」
看護と介護サービスの一体的な提供
土浦市天川2-3-28 ☎029-835-5550

長寿館　親切医療とぬくもりの介護。安心と信頼のサービス
デイサービス・グループホーム・高齢者住宅
永国長寿館　土浦市永国1048-1
住宅型有料老人ホーム
東若松長寿館　土浦市東若松町3970-1
デイサービス・居宅介護支援
花室長寿館　つくば市大角豆1807-1
デイサービス・グループホーム
作谷長寿館　つくば市作谷1038
小規模多機能型居宅介護
豊里長寿館　つくば市高野1197-64
住宅型有料老人ホーム
アシステッドリビング柏田　牛久市上柏田1-38-11
居宅介護支援
柏田長寿館　牛久市上柏田2-36-24
介護付き有料老人ホーム
阿見長寿館　稲敷郡阿見町中央6-8-18
― お問い合わせ・資料請求 ―
0120-048-234

株式会社 桑林
住宅型有料老人ホーム
アシステッドリビング荒川沖　土浦市荒川沖東3-17-28　☎029-843-7088
アシステッドリビング土浦　土浦市荒川沖東3-9-22　☎029-886-3520
デイサービス・居宅介護支援・訪問介護
桑林　土浦市荒川沖東3-17-28
デイサービス／ヘルパーステーション　☎029-843-7116
居宅介護支援　☎029-843-3373
アシステッドリビング守谷（守谷市）、デイサービス 水戸桑林（水戸市）、サービス付高齢者向け住宅 水戸長寿館（水戸市）もございます

社会福祉法人 桜水会
特別養護老人ホーム 滝田　土浦市滝田1-10-2 ☎029-875-5771
霞ヶ浦湖畔に佇む和風平屋建て。やすらぎの空間で利用者の方々の心に寄り添う、温かな介護サービスをご提供します。
入所
短期入所（ショートステイ）
通所介護（デイサービス）

今川医療福祉グループ
Sunshine Tsukuba Resort
介護付有料老人ホーム サンシャインつくばリゾート
2021年春竣工予定（開設準備中）
所在地／つくば市手代木1932（つくば保健所前）完成予想パース
～ いつまでも健康で ゆとりのある暮らし ～
天然温泉付リゾート型シニアレジデンス
（自家源泉掘削中）
入居相談受付中 0120-701-305
医療法人社団 みなみつくば会

美しい自然と太陽に包まれて いま始まる、新たな未来…
介護付有料老人ホーム
かがやきの郷
お花見散策
納涼祭
健康な方から介護の必要な方まで入居できます
お部屋残りわずか
土浦市街を一望に見渡せる高台に位置し、天気が良い日は各部屋から富士山が望めます。
ホーム見学とコロナウイルス感染予防対策
皆様が安心してホームの見学をしていただくためにマスク着用、手指消毒、飛沫感染対策など、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。
ホームから望む土浦の花火
ご見学・ご相談 随時受付いたします
0120-085-787（オヤコ ナヤミナシ）
（公社）全国有料老人ホーム協会会員
株式会社 サンライズヴィラ土浦
土浦市常名町2212 ☎029-823-8808（代）
かがやきの郷 検索

地域密着型 特別養護老人ホーム桜華（おうか） 今秋開所 予定

社会福祉法人千羽鶴

つくば市柴崎に建設中の地域密着型特別養護老人ホーム「桜華」（運営:社会福祉法人 千羽鶴）。今秋の開所を目指し、準備が進められている。高齢化社会が進む中、どのような施設づくりを目指しているのか、同法人で理事を務める吉田さんと飯田さんに話を聞きました。

内覧会のご案内　9月26日（土）
午前10時～午後3時

地域密着型特別養護老人ホーム
利用施設と同一の市町村に住民票があり、介護認定が要介護3以上（特例もあり）の人が対象。食事や入浴、排せつなどの介護サービスが受けられる。

居宅介護支援事業所（併設）
市町村の指定を受け、介護支援専門員（ケアマネジャー）を配置し、介護を受けながら自宅で暮らす高齢者に対して居宅介護支援を提供する。

ショートステイ（併設）
家族が体調を崩したり、用事で介護することが難しかったりする場合などに、在宅介護が必要な方が1泊2日から施設を利用することができる。

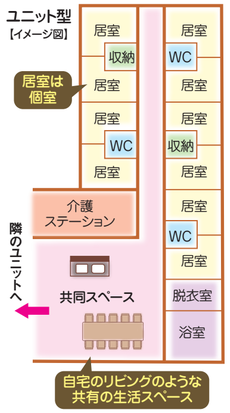
プライバシーや安全面にも配慮 自分らしく暮らす安心の住まい

つくば市柴崎に開所する地域密着型特別養護老人ホーム「桜華」は、原則として、つくば市に住民票があり、要介護3以上の介護保険が適用される方がご利用いただける福祉施設です。食事や入浴、排せつなどの介助や介護、一人ひとりに合った機能訓練や健康管理などの介助全般を提供いたします。

地域密着型特別養護老人ホームは、利用施設と同一の市町村で暮らす人が入居対象となるので、住み慣れた地域で生活し続けることができ、家族との結び付きも大切にすることができます。

社会福祉法人 千羽鶴
理事 吉田哲也さん

施設内は4つのユニットで構成され、それぞれのユニットごとにシステムキッチン、浴室、共有スペースを配置しています。居室は29床（短期入所生活介護（ショートステイ）は10床の全39床です。全室個室のため、プライバシーや安全面にも配慮した造りとなっています。プライバシーを守りながら、共有部分である共同生活スペースにおいて、入居者同士のつながりを作り、孤立化を防ぐことができます。



人と人との交流を大切に 地域に開かれた施設を目指して

介護スタッフが24時間常駐し、入居される方が安心して過ごせるよう万全の体制でサポートします。医療面では、外部医療機関と提携しているので、必要な医療ケアを受けることもできます。

寝たきりの方でも入浴できる機械浴、ユニットごとに車いす対応型の個浴や共同浴場も完備し、安全で快適な入浴が楽しめるよう、さまざまな入浴設備を用意しています。食事面においては栄養士や調理師、介護現場を担当する看護師、介護スタッフらが連携して情報を共有し、入居者すべての方が健康で過ごしていただくために、味付けや食事形態の変更にもきめ細かく対応していきます。

施設内で行われるレクリエーションをはじめ、季節が感じられるイベントや食事会なども企画していきたいと思います。また、地域に開かれた施設として入居者と地域住民が自然な形で交流できるよう、住民の方々に交流サロンとして開放したり、近隣の保育園の園児たちとの世代を超えた交流の場も作りたいと考えています。

桜華（おうか）という施設名は桜地区にあること、入居者の皆様が人生を謳歌（おうか）する場所にしてほしいという思いを込め、命名されました。介護の現場は、人と人との触れ合いが大切な場です。コミュニケーションを円滑にし、助け合い、職員同士が良好な関係を築くことで、より良い介護が実現します。職員一丸となって入居者の皆様に質の高いサービスを提供し、人生を謳歌していただけるよう、一人ひとりの心に寄り添った施設づくりを目指してまいります。

住　所　つくば市柴崎79-2
問い合わせ　070-6471-9680
【開設準備室】　担当：吉田

理事 兼 居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）
飯田嘉代子さん

居宅介護支援事業所を拠点に、主に自宅で暮らす高齢者やその家族から日常生活における悩み事などの相談を受けて、どのようにすれば生活が向上するかアドバイスをしています。地域のお年寄りにとって頼り甲斐のある存在になれるよう、心を込めてお手伝いします。

シニアふるさと通信企画 地域密着型 特別養護老人ホーム 桜華 施設見学会

参加無料

完成したばかりの新しい施設をふるさと通信のスタッフと一緒に見学に行きませんか？

10月10日（土）午後2時～3時
居室、浴室、厨房など館内すべて見学できます

対　象　つくば市にお住まいの方
※当日はご自宅まで送迎いたします
人　数　5名（先着順）

ご予約は「シニアふるさと通信」まで　☎029-886-9790　受付：午前9時～午後5時（平日）　― お電話にてお申し込みください ―

自分らしく過ごせる〝住まい〟を探そう　―自宅編―

自宅で安心した暮らし
手すりの設置や段差解消で 安全な住まいへ

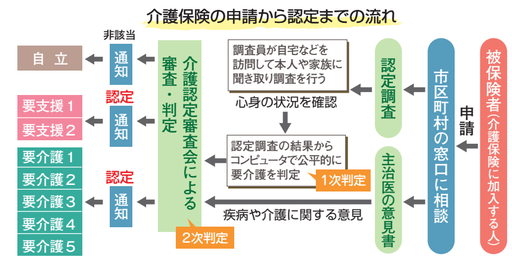
介護保険を活用して 自分も家族も負担軽減へ

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、介護をし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。介護保険における利用者負担額の割合は1～3割で、所得に応じて変動する。

被保険者（介護保険に加入する人）は、年齢によって2種類に分けられる。▽65歳以上の人（第1号被保険者）＝原因を問わず介護や支援が必要となった時▽医療保険に加入している40～64歳の人（第2号被保険者）＝がんや脳血管疾患、初老期における認知症など16種類の特定疾病のいずれかに該当し、介護や支援が必要となった時に認定を受け介護サービスを利用する。

要介護認定は、「介護が必要」と認定された状態のことで、どのような介護がどの程度必要か、サービスの必要度が判定される。在宅で介護サービスの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、利用者と家族が承認すればサービスが開始される。一方、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か、居宅介護支援事業者などに紹介してもらうことも可能。

要支援認定は、生活を送るにあたり「支援が必要」と認定された状態のこと。介護は必要ないが、日常生活を送るのに不便さがあり、今後要介護状態にならないための予防が必要と判断される。認定された場合は、介護予防のためのケアプランを地域包括支援センターと相談して作成し、生活に合わせた介護予防サービスを利用していく。

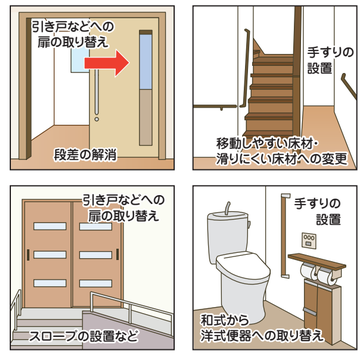


自宅で安心して暮らしたい 生活環境を整える「住宅改修」

介護保険には、介護を必要とする人の日常生活動作（歩行、階段の昇降などの）自立を助けるために、住み慣れた自宅を暮らしやすい環境に改善できるサービスもある。段差解消や手すりの設置などの介護リフォームを行うと、原則として同一住宅で20万円までの費用を上限に、所得に応じて7～9割が支給される仕組み。事前に市区町村に申請が必要である。生活のどこに不便を感じるのか、どのような改修をすればいいのか、まずは担当のケアマネジャーに相談を。施工事業者の選択や施工場所などいろいろな相談に乗ってくれる。

加齢に伴い、筋力や視力の低下、歩行障害などのさまざまな要因によって転倒するリスクが高まり、思わぬ場所で事故が発生することもある。国民生活センターに寄せられた事故報告をまとめた資料によると、高齢者の事故発生場所は約8割が家庭内という。本来、安全であるはずの自宅が、ときとして事故現場になってしまうことに。特に、築年数の古い家は居間をはじめ、玄関や浴室、トイレなどあらゆる場所に段差が多く、つまずきによって転倒する危険性が高い。転倒は寝たきりにつながる重大な事故を引き起こす恐れもあるため、十分な対策を取らなければならない。

心身機能が低下しても、住み慣れた家で安心した生活を送るために、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はなく、日常生活に必要な行為（外出、入浴、排せつなど）がスムーズに介助できることになり、家族の負担を軽減することも大きな目的の1つとなっている。



高齢期の住まいについてご相談ください。私たちは皆様に快適な住まいをご提供します

外壁・屋根・窓の専門店
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
こんな症状が現れていたら外壁・屋根からのSOSです！
外壁
チョーキング化　ひび割れ　コーキング割れ　剥がれ
外壁が劣化すると、内部にも影響を及ぼします。劣化が見られたら早急な対応を！
屋根
屋根も割れや汚れによる劣化で、雨漏りなど日常生活に支障がでます。自分で見にくい場合は専門家にお願いしましょう。
コバヤシ建装は無料診断を行っております。
代表の小林がご自宅へお伺いします。ぜひ、ご相談ください。
資格 ・戸建住宅劣化診断士 ・窓マイスター
インプラス
暖かい冬を過ごすために…「インプラス」今ある窓の内側に取り付けるだけ！
結露軽減　防音効果　断熱効果
今の窓にかんたん後付け式
リフォームシャッター
窓をもっと安全に 防犯や台風対策に!! 「リフォームシャッター」
外壁の上から取り付けるだけ
シニアふるさと通信「健康長寿住宅のためのワンポイント講座」コーナー連載中（13面）
株式会社コバヤシ建装（一社）木造住宅塗装リフォーム協会 会員
☎029-842-6417
土浦市乙戸南2-8-26

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
□建て替えしたいけど、資金に限りがある
□先々の介護を考えた住まいにしたい
限定5名様
玄関も引き戸で ラクラク開閉
手すりを付けて 転倒防止
住まいでお悩みの方はぜひご覧ください
3つの安心設備や多彩な間取りが掲載
「平屋プラン集」をプレゼント！
※訪問・営業電話は一切致しません。
見ているだけでワクワク!!
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

新型コロナウイルス 感染予防対策特集

コロナ（COVID-19）関連用語集

【制作】株式会社THF　代表 田中喜代次さん、研究員 西城眞人さん

「クラスター」に「ロックダウン」。新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、さまざまな専門用語を耳にするが聞き慣れていない言葉が多く、戸惑うことも。正確な意味が伝わるよう、株式会社THF代表を務める筑波大学名誉教授の田中喜代次さん（教育学博士）と同社研究員の西城眞人さんらが制作した「コロナ関連の用語集」を紹介します。

新型コロナウイルス関連で使われている

専門用語	用語の内容
アラート	警報、警戒の発出、待機・避難への指示、災害発生可能性の予知
オーバーシュート	感染者の爆発的拡大
オンライン	ネットワーク（インターネット）につながっている状態
ガバナンス	組織や社会に関与するメンバーが主体的に関与を行う、意思決定、合意形成のシステム
クラスター	ある属性に基づいてグループ化された集団（共通集団）、集団感染
コンセンサス	複数人における意見の一致、合意
サイト	場所の意味、情報の集合体としてのホームページ全体またはその一部
サルコペニア	加齢性の筋肉減弱症、筋力や身体の運動機能が顕著に低下している状態
ソーシャルディスタンス	社会的距離、人と人の間隔（フィジカルディスタンス）
テレワーク	情報通信技術を活用し、離れた（tele-）場所で働く（work）ことの造語（遠隔労働）
パンデミック	感染症や伝染病が世界的に大流行している状態
フェーズ	段階、局面、時期
フレイル	加齢とともに運動機能や認知機能が低下している状態
メタボリックシンドローム	代謝症候群 （内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖・高血圧・脂質異常のうち２つ以上の症状が出ている状態）
ロコモティブシンドローム	運動器症候群 （骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、身体的移動機能が低下している状態）
ロックダウン	緊急時における封鎖政策（都市封鎖など）
ガイドライン遵守（じゅんしゅ）	新型コロナウイルス感染症を乗り越えるためのロードマップ（道筋）を、「新しい日常」の定着に向けて誠実に守ること　遵守＝厳守、従順
PCR検査	核酸増幅法:ウイルス感染の有無を調べる検査（的中率9割程度）
MCI	認知症の前の段階（軽度認知障害と訳されている）
昼カラ	昼間にカラオケを行うこと、昼間にカラオケができる飲食店

新型コロナ（COVID-19）情報

❗新型コロナウイルスの感染経路

感染者のくしゃみ・咳・唾液などに含まれたウイルスを吸い込むことで感染する“飛沫感染”と飛沫のついた手で物を触ることによってウイルスが付着し、触った人が手で口・鼻などを触ることにより粘膜から感染する“接触感染”の2つが認められています。

❗潜伏期間

現在の推定値では1～12.5日と考えられており、多くの場合、感染から5～６日程度で発症します。ただし、ほかのコロナウイルス感染症の情報などから潜伏期間が最大で14日間になる可能性もあるとされ、WHO（世界保健機関）では感染者に対して14日間の健康状態の観察を推奨しています。

❗症状のない潜伏期間中の感染者からも他者へウイルスがうつる確率

現時点で確実なことは分かっていません。しかし、従来の肺炎を伴うようなウイルス感染症の例からみると、潜伏期間中の感染者からうつる確率は低く、症状が強く出現している感染者からうつることのほうが多いと考えられています。

❗症　状

37.5℃以上の発熱（目安にすぎない：99％の人が35.3～37.7℃の範囲、高齢ほど低値をとる）、咳、筋肉痛、だるさ、呼吸困難などです。頭痛や痰の絡み、下痢、嗅覚・味覚障害などを訴える人もいます。また、主に呼吸器系の部位が感染するため、重症の場合には上気道炎、気管支炎、肺炎を発症する可能性もあります。

土浦市立学校給食センターが完成

安心・安全につながる設備・機能を有し、食育・地産地消を推進した望ましい食環境を提供

土浦市藤沢969−2

新しく整備された土浦市立学校給食センターは、4,000食の3献立で1日最大12,000食の調理が可能。2階には見学スペースや研修室を設け、学校等の食育の場として活用される。また、子どもたちが使用する食器等も一新し、令和3年1月からは新たに食物アレルギーに対応した給食の提供も開始されていく。

土浦市藤沢に建設が進められていた「新・市立学校給食センター」がこのほど完成し、9月から供用開始される。これまでは市内2か所（下高津、中神立町）で学校給食センターを運営していたが、いずれも老朽化が著しく新たに整備された。9月からは完成した給食センターで市内の小・中・義務教育学校の23校と市立幼稚園2園に栄養バランスの取れた内容豊かな給食が提供されていく。

ごあいさつ

土浦市長　安藤真理子

この度、「土浦市立学校給食センター」が完成し、9月から給食提供を開始する運びとなりました。これもひとえに、市民の皆様をはじめ、関係各位の多大なるご支援とご理解の賜物であり、深く感謝を申し上げる次第です。当センターは、これまでの第1・第2学校給食センターを統合した施設で、1日当たり4,000食を3献立、最大12,000食の給食と、乳及び卵の食物アレルギー同時除去食を提供でき、さらには食育の推進に資する見学スペースが設置されております。

これから当センターが、食を通して次代を担う子どもたちの「心と体」の成長を支える拠点施設となりますよう、適切な管理と運営に努めてまいりますので、なお一層のご支援、ご協力をお願い申し上げます。

学校給食の今昔

このたび食器等も一新された

平成後期の給食

昭和30年代の学校給食風景（東小学校）

土浦市立学校給食センターの完成　心よりお慶び申し上げます

【設計・監理】
株式会社 綜企画設計
代表取締役社長　原　澄雄
本　社　東京都千代田区岩本町 2-5-2　☎03-3864-8938
茨城支店　茨城県牛久市牛久町 279-1　☎029-878-3730
http://www.soukikaku.co.jp/

【建築主体工事】　山本・佐々木特定建設工事共同企業体
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
土浦市東崎町11-5　☎029-821-1105（代）
地域で最も信頼される企業を目指します
佐々木建設株式会社
代表取締役　佐々木 征史
土浦市真鍋 1-16-24　☎029-824-1234

【電気設備工事】　栗原・星特定建設工事共同企業体
堅実な施工を優れた技術で奉仕する
KURIHARA 栗原電業株式会社
代表取締役　栗原 宏之
土浦市並木 1-4-35 ☎029-821-8624
電気・空調・給排水設備
株式会社 星総合設備
代表取締役　堀越 大介
土浦市卸町 2-8-14 ☎029-843-3664

【機械設備工事】　テクノ菱和・常陽水道特定建設工事共同企業体
株式会社テクノ菱和
代表取締役　黒田 英彦
茨城支店／土浦市小松1-3-33ハトリビル2F ☎029-824-6320
常陽水道工業株式会社
代表取締役　池田 好男
本社／土浦市文京町18-28 ☎029-821-1924（代表）

【厨房機器】　アイホー共同企業体
IHO F&F 一新しい世界へ Food Machineries & Food Service Systems
株式会社 AiHO
代表取締役社長　寺部 良洋
茨城アイホー調理機株式会社
代表取締役　大場 伝美

工事協力業社（順不同）

【鉄筋工事】
（有）木村鉄筋
つくば市作谷 812-1 ☎029-869-0704

【鉄骨工事】
（株）オーバル・テック
水戸市中丸町 276-3 ☎029-252-3841

【塗装工事】
（株）塚本建装
つくば市上ノ室3050 ☎029-857-2426

【雨水貯留槽・コンタイプロック工事】
中川商事（株）
土浦市真鍋1-16-11 ☎029-821-3731

【クレーン工事】
（株）君山重機
石岡市石岡2913-8 ☎0299-23-7515

【タイル工事】
（株）辻 由 ツクバ支店
下妻市小島697 ☎0296-43-3050

【仮設工事】
（有）小山組
かすみがうら市下稲吉1598-8 ☎0299-59-7012

【型枠工事】
（株）佐々木工務店
つくば市要 328-6 ☎029-864-2514

【金属製建具工事】
（株）千代田興業
土浦市神立中央 5-35-6 ☎029-831-1741

【OAフロア工事】
和知商事（株）
水戸市若宮1-2-7 ☎029-224-6361

【金属・ユニット工事】
（株）オ　ク　イ
土浦市真鍋1-14-17 ☎029-821-5217

【金属・内装工事】
（株）東邦建材
土浦市永国990 ☎029-821-3608

【家具・木製建具工事】
草苅木工（株）
つくば市赤塚442-1 ☎029-836-5775

【山留・ステンレス製建具工事・生コン】
ナカツネ建材（株）
土浦市下高津4-18-12 ☎029-821-3721

【屋根・断熱工事】
藤井産業（株）
土浦市卸町 2-8-8 ☎029-843-3622

【防水工事】
柳澤工業（株）
土浦市永井398 ☎029-862-4711

【エレベーター工事】
センター電機（株）
水戸市水府町1492 ☎029-225-3116

【外壁工事】
（株）角　藤 水戸支店
水戸市城南2-1-20 ☎029-225-2077

【煙突工事】
太平産業（株）
東京都中央区日本橋本町3-8-3 ☎03-5847-1298

【外構工事】
（株）我見工業
稲敷郡阿見町若栗3345-1 ☎029-887-2623

シリーズ第18弾

命のつながり

～ご先祖様に感謝の心を～

今年の「秋のお彼岸」は9月19日から25日。ご先祖様を敬い、偲ぶこの機会に、真言宗豊山派正願寺の田澤孝典住職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。また、父の背中を見て僧侶を目指す長女ちとせさん（11歳）、次女まどかさん（10歳）姉妹にもインタビューしました。

真言宗豊山派　正願寺
龍ケ崎市須藤堀町601
☎0297-62-9863

彼岸に至るための修行「六波羅蜜」を実践する

お彼岸の期間とは、春分の日と秋分の日を中日とし、その前後3日を合わせた7日間です。仏様がおられる悟りの世界を「彼岸」、私たちがいる迷いの世界を「此岸」といい、春分の日と秋分の日には、この彼岸と此岸がもっとも通じやすくなると考えられています。お墓参りをしてご先祖様や故人の供養を行うとともに、悟りの世界へ到達するための6つの修業、「六波羅蜜」を実践する期間でもあります。

波羅蜜には、彼岸に至るという意味があります。

六波羅蜜

布施	人に施すこと、笑顔でいること
持戒	戒を守り、正しく生きること
忍辱	耐え忍ぶこと、こらえること
精進	目標に向かって努力していくこと
禅定	心を平静に保つこと
智慧	欲に惑わされず、真実を見ること

田澤 孝典 住職
将来、僧侶を目指す ちとせさん㊧・まどかさん㊨ 姉妹

行動・言葉・こころの3つを整える「三密」

真言宗の教祖である弘法大師は、「三密」という修業を実践し、自分自身が仏であると自覚することによって、今生きているこの身このままで仏に成る「即身成仏」が達成できると説いています。

三密とは、身密（仏の身体や行動）、口密（仏の言葉）、意密（仏のこころや意思）のことです。例えば、自分勝手な行動を起こしそうになった時、仏の行いとしてふさわしいか（＝身密）、悪口や嘘を言いそうになった時、仏の言葉としてふさわしいか（＝口密）、怒りをコントロールできない時、仏のこころとしてふさわしいか（＝意密）というように、日常生活の中で、仏の心を持って仏様のように考え行動するということです。三密を実践して仏様を身近に感じられれば、日常がより豊かなものになるのではないかと思います。

大事なのは物事の捉え方　どんな出来事も成長の糧に

新型コロナウイルス感染拡大を受け、不要不急の外出の自粛、臨時休校や在宅勤務など、これまでの生活や環境の違いに戸惑われた人も多いと思います。

大変な時期ではありますが、見方を変えれば「家族と過ごす時間が増えた」「料理作りに挑戦した」など、普段できないことが経験できたと、前向きに捉えることができます。

もし、病気が見つかっても、健康について見直す良い機会だと、自分の心の捉え方次第では、プラスにもマイナスにもなるということです。

弘法大師のお言葉に、「心暗きときは　即ち遇うところ　ことごとく禍なり。眼明らかなれば　途に触れて皆宝なり　弘法大師」というものがあります。欲や怒りなどで心が暗いときは、不平不満が多く、すべてが禍となり不幸になっている状態です。自分の心の目を開いてありのままに物事を捉えることができれば、どんなことも自分を成長させる糧になると、教えてくださっています。

身の回りに起きている事実を禍と思うか、宝だと思うかは皆さんの心次第です。物事を前向きに捉え、それらを宝に変えていってほしいと思います。

ちとせさん　まどかさん　に聞きました！

お父さんと一緒に活動して思うこと。そして将来の夢は？

ちとせさん「いろいろな人たちと出会えてお話できることが楽しいです。たくさんの人に慕われる大人になりたいです。」

まどかさん「初めて会った人たちと仲良くできることがうれしいです。いつかお父さんみたいに字が上手な人になりたいです。」

知っておきたい

暮らしとお金のいろは　第40回

Q 生命保険金の非課税枠で相続対策ができるという話を聞きました。仕組みや注意点などを教えてください。（60代 男性）

A 相続税には「相続税の基礎控除」の他に、相続税における生命保険金等の非課税枠があります。

◆相続税の基礎控除とは、相続財産から差し引くことができる非課税枠のことです。現行は「3000万円＋600万円×法定相続人の数」が非課税枠です。

◆生命保険金等の非課税枠とは、死亡保険金は、「500万円×法定相続人の数」が非課税です。

2つの非課税枠を踏まえて「生命保険を活用した場合」の事例と比較します。

事　例

法定相続人が妻・長男・次男の3人で、相続財産5,000万円の場合

生命保険を活用しない場合

相続財産 5,000万円 － 相続税基礎控除 4,800万円 ＝ 200万円

3,000万円＋600万円×法定相続人3人

相続税の課税対象＝200万円

生命保険を活用した場合

相続財産5,000万円
（内、生命保険金が1,500万円）の場合

相続財産 5,000万円 － 相続税基礎控除 4,800万円 － 生命保険非課税枠 1,500万円

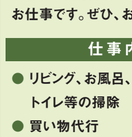
＝▲1,300万円

500万円×法定相続人3人

相続税はかかりません

生命保険を活用することで非課税枠が増えることになり、相続税を無税または減らすことができるのです。

注意点としては、契約形態には十分注意が必要です。「契約者」-「被保険者」-「受取人」を誰にされるのかで税金の種類が変わります。更に生命保険を活用される場合には、健康状態も重要になりますので早めの対策をお勧めします。



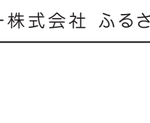
2020年8月現在の税制・税率に基づき作成しています。税制・税率は将来変更されることがありますのでご注意ください。また、個別の税務に関する取り扱いは、税理士または所轄の税務署にご確認ください。

協力 募集代理店 ㈲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㈲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 ㈲ファミリーライフ クラモチ　土浦市永国997の1 ☎0120-123065

安全・安心 暮らしの110番

キャッシュカードをだまし取る手口に注意！

電話で、警察官や金融機関職員から、



キャッシュカードを見せての話 ➡ サギ

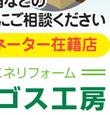
キャッシュカードは出さない、見せない
警察官や金融機関職員が、カードを見たり、預かったりしません。

キャッシュカード・暗証番号に関する電話
サギです。電話を切り、警察に相談

防犯ポイント　御自宅の電話機を留守番電話設定にするか、迷惑電話防止機能付き電話機にするのが有効です。

茨城県警察

健康長寿住宅のためのワンポイント講座



協力：(株) コバヤシ建装・代表 小林健一

part.7　家のリフォームには知識とコツが必要

人の体が年を重ねると衰えてくるのと同じように、家も築年数とともに劣化していきます。家は雨風、日差し、地震、台風など、さまざまな自然の猛威にさらされているため、築10～15年がメンテナンスの目安時期といわれています。メンテナスを怠ってしまうと厳しい環境に負け、20～30年で家はボロボロになってしまいます。しかし、ただリフォームを行えばいいというわけではありません。リフォームには知識とコツが必要です。

今回、「シニアふるさと通信」の読者限定で先着10名様に、リフォームの知識とコツが分かる本「あなたの持ち家が危ない」（山下隆盛著）をプレゼントします。築10年を過ぎた一軒家をお持ちの方には、ぜひ読んでいただきたいと思います。

リフォームの知識とコツが分かる本 プレゼント 先着10名様

ご希望の方はシニアふるさと通信まで ☎029-886-9790

地域の高齢者のお手伝い　介護の資格がない方でも働けます

非常勤 登録型 訪問介護スタッフ募集

利用者様がご自宅で快適に生活が送れるように、身の回りのお世話や、自立支援のためのサービスを提供します。

今後、ご自宅で生活を送りたい高齢者の方が増え続けていきますが、お手伝いをしていただくスタッフの人数が足りません。「空いた時間を活用したい」、「地域に貢献したい」などとお考えの方を募集しています。必ず感謝されるお仕事です。ぜひ、お力をお貸しください。

仕事内容

- リビング、お風呂、トイレ等の掃除
- 買い物代行
- 薬の受け取り代行
- 昼食等の調理
- 食事、入浴、着替え等のお手伝い

時　給	900円～（交通費別途支給）※自家用車を使用していただきます
勤務地	土浦市、つくば市、牛久市 ※なるべくご自宅の近くを担当していただきます
時　間	8:00～17:00の間 ※1時間～、週1回～でもOKです
資　格	介護福祉士・介護職員初任者研修（ヘルパー2級も可）の資格がある方は尚可

訪問介護事業所 ふるさと ☎029-886-9790
ー株式会社 ふるさと通信社ー　土浦市荒川沖5-44-101

お金の終活セミナー　参加無料 予約制

今時の生命保険を活用した「お金の終活」事情について

相続対策でおさえておくべきポイント

日時　9月30日(水)/10月3日(土)/10月4日(日)
全日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）

講師　ファイナンシャルプランナー 大森 健一

参加特典 相続から遺言までをまとめた冊子プレゼント！

予約はシニアふるさと通信まで ☎029-886-9790

有限会社 ファミリーライフ クラモチ ☎0120-123065 土浦市永国997-1（土日、祝日定休）

寒さ対策もお早めに！！

ヒートショックで亡くなられる人は年間約17,000人と言われています

冬もやっぱり「インプラス」　内窓　暖房の効きがまるで違う！　家計にもやさしいインプラスが絶対お得

今ある窓　インプラス

高齢者の皆様が安全で安心して暮らせる住まい

手すり設置や段差の解消などの介護リフォームもお気軽にご相談ください

福祉住環境コーディネーター在籍店

健康・省エネリフォーム ガラパゴス工房

☎0120-797-593

つくば市高崎1793-1　水曜定休

製造 販売　御仏壇や家具の修理承ります

自社製造だからできる価格とアフターサービス！

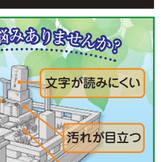
どのような型・寸法でもご予算に応じてお造りします。

屋久杉 けやき 桑など日本の銘木で作る手作りの御仏壇

仏壇・仏具・神棚・神具・神輿・祭礼用具製造販売

創業 昭和6年 尾張屋

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



秋のお彼岸セール
～ご先祖様へ、香りを贈る。～

ご進物用線香 10%引き
白檀とフローラルのゆかしい香り
鈴香芝山桐箱単寸10入り 3,000円(税別)

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】　土浦市霞ケ岡町2-18
☎029-823-1716　さのやぶつぐ　検索

こだわりの国産仏壇を多数ご用意

お仏壇のすずふん 香

秋のお彼岸

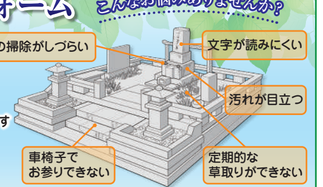
ご先祖様へ感謝の気持ちを込めて

進物用お線香 10%OFF

土浦市中央1の12の16
☎029-822-0312

お墓の改修・リフォーム お任せ下さい！

こんなお悩みありませんか？



墓じまい　県外も対応します
お墓の掃除　写真で完了のご報告をします
戒名彫刻　他社施工でも対応します

各種石材輸入 施工・製造販売　阿見町飯倉1442-122（あみアウトレットより車で2分）

株式会社 佐藤石材店 ☎029-889-0145　受付／9時～17時（土・日も可）　HP www.satosekizaiten.co.jp

失敗しない葬儀社選び

事前相談で、「料金見積り」や「担当者の人柄」等の確認は絶対です

LINEで気軽に質問出来ます　このような質問が多いです
- 急な事でどうしたらよいのか分からない
- 葬儀場所や料金について知りたい
- 病院で紹介された業者で大丈夫？
- あまり費用が出せないのですが大丈夫？

お葬式プラン　火葬式 14万円(税別)　密葬式 17万円(税別)　公営斎場葬 25万円(税別)

生前ご相談受付中　安置室完備

T-POINTが貯まる！使える！ ポイント10倍　ひまわりくらぶ 検索　詳しくは、ホームページにて！

総合葬祭／合同会社　もしもの搬送依頼も24時間、365日いつでも

ひまわりくらぶ ☎0120-255-668

わが街だより

「非接触式電子温度計」販売中　10月末まで

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、発熱した人を選別する手段として検温需要が増加している。

特に「非接触式電子温度計」は、額から発せられる赤外線をセンサーで読み取り、温度を瞬時に測定できる。さらに、皮膚に直接触れずに額に近づけるだけで測定ができるので衛生的。使い方もワンボタンで使いやすい。人体以外にも環境や物体の表面温度なども測定が可能。

シニアふるさと通信では「GENIAL® T81非接触式電子温度計」（＝写真）を取り扱っている。同商品は、1秒で速く正確な測定ができる高精度赤外線センサーを搭載。乾電池式。送料込みで1万4800円（税込）。商品は代金と引き換え。希望者は、シニアふるさと通信へ電話（☎029-886-9790）で申し込みを。10月31日（土）まで。

絶品！柔らかくてジューシー「常陸牛焼肉弁当」

キッチンゆかり（ポケットファームどきどきつくば牛久店内）

新鮮な取れたて野菜、精肉、総菜コーナーなど、豊富な食材を取り揃えているポケットファームどきどきつくば牛久店（牛久市猪子町）内に、新たに「キッチンゆかり」がオープンした。

同店の一押しメニューは、茨城県産銘柄牛「常陸牛」や、県産米「ほしじるし」を使用した常陸牛焼肉弁当1200円（税込）。下のライスが見えないくらい、柔らかくてジューシーな常陸牛をぜいたくに乗せ、リーズナブルな値段で提供。添えられている安曇野（長野県）から届く本わさびを添えて食べるのもおすすめ。土・日は、常陸牛の希少部位を使った弁当1600円（税込）も数量限定で用意。日替わり弁当500～600円（税込）や、ローズポーク弁当なども販売している。

「常陸牛入りのたい焼きや、笠間産の焼き栗などのサイドメニューも開発中です」とオーナーの大川さんは話す。

◆水曜定休
◆牛久市猪子町967の1
☎029-879-8800
（ポケットファームどきどきつくば牛久店内）

「日本画・水彩画教室」受講生募集

アトリエ一色

牛久市出身の日本画家、一色直彦さんが指導する「日本画・水彩画教室」では、生徒を募集している。会場は自然豊かな牛久沼湖畔にある、一色さんのアトリエ。

火曜と土曜の2コースを用意、いずれも毎月第1週目と3週目の午後1時30分～同4時。月謝5000円。

一色さんは東京藝術大学大学院日本画科を修了後、関東地方を中心に多くの個展を開催している。うしく現代美術展には毎年出品。

「個性を大切にした指導のもと、初めての方でも安心して基礎からじっくりと学んでいただける教室です。表現することが楽しくなるような、身近にある動植物や風景を自由に描いていただきたい」と一色さんは話す。

一色直彦作「秋色の風」

◆牛久市新地町341
☐090・9305・6075
✉naosshiki@gmail.com

大正5年創業　つくだ煮とうなぎの専門店

小松屋

大正5年、ワカサギやエビ、白魚など霞ヶ浦産川魚の佃煮や煮干しの店として創業した「小松屋」（土浦市大和町）。素材選びと、手間ひまを惜しまず作り上げるつくだ煮の詰め合わせは、全国各地から注文が入るほど。これまでに農林水産大臣賞、水産庁長官賞など多くの賞も受賞している。コロナ禍でマスク着用による発汗が多いこの時期、ワカサギやエビはミネラル補給、適度な塩分補給に効果的といわれる。

佃煮と二枚看板の産地厳選の国産うなぎは、職人が秘伝のたれで一串一串ふっくらと香ばしく焼き上げる。テイクアウト用のうなぎ弁当は特上2900円、上2300円、並2000円（税込）。5個以上の購入で配達も可（約10㎞圏内）。ランチタイム（午前11時30分～午後2時30分）は、店内でも味わえる。年内無休。

◆午前9時～午後7時30分
◆土浦市大和町5の3
☎029・821・0373

上質な家具などをお得に手に入れるチャンス「山新祭」

仏壇・仏具の店「こころ」㈱山新

株式会社山新（本社・水戸市）のインテリアショップ・インテリアステージ、仏壇の店「こころ」では、年に一度の大感謝祭「山新祭」が開催される。期間中は1点につき2万9800円（税込）以上の品が5%引きとなる（一部除外品あり）。9月30日（日）～10月31日（土）まで。「山新オリジナル品からブランド品までお得に購入できる期間です。皆様のご来店をお待ちしています」とスタッフは話す。

イオンモール土浦（土浦市上高津3階に今年オープンした仏壇・仏具の店「こころ」（＝写真）も同社が運営。時代の変化に合わせ、今時の住宅やマンションでも合わせやすいデザイン性の高いものなど、多種多様の仏壇や仏具を多数取り揃えている。

◆仏壇・仏具の店「こころ」
◆土浦市上高津3367　イオンモール土浦3階
☎029・826・8000

◆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

高齢者や障がい者の通院や買い物支援

福祉有償運送　一般社団法人「絆」

運転免許証の返納者数は年々増え、通院や買い物などの移動手段に不便を感じている高齢者は多い。国土交通省の認可を受け、支援が必要な高齢者や障がい者の外出を低額な料金でサポートする「福祉有償運送」制度。

一般社団法人「絆」ではつくば市、土浦市、牛久市、阿見町に住む65歳以上の人を対象に、福祉有償運送サービスを提供している。運転資格を持つ協力会員の自家用車を使用して自宅まで迎えに行き、病院への通院や買い物など目的地までの外出支援をするほか、利用者のニーズに合わせ車両の乗降、付き添い介助などを行う。

利用する場合は、利用日の3日前までに電話で予約する（当日は不可）。迎車料金200円（片道）と、利用料金がかかる。運賃は片道2㎞まで400円で、それ以降は距離によって加算される。入会希望者は、所定の申込用紙に必要事項を記入し、入会金3000円、年会費2500円を添えて申し込む。

◆午前9時15分～午後5時（平日）
◆土浦市荒川沖5の44の101
☎029・846・6360

いつまでもお元気で

9月21日は敬老の日

日本人の平均寿命は男性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ほしい ― 長寿を祝う9月21日は「敬老の日」。

70歳以上の市町村別人口

土浦市（人口141,655人（4月1日現在））		牛久市（人口84,812人（7月1日現在））		つくば市（人口239,623人（6月30日現在））	
100歳～	87人	100歳～	37人	100歳～	76人
90歳～99歳	2,232人	90歳～99歳	1,019人	90歳～99歳	2,727人
80歳～89歳	9,662人	80歳～89歳	4,907人	80歳～89歳	9,946人
70歳～79歳	19,134人	70歳～79歳	12,682人	70歳～79歳	21,476人

私たちの元気の秘訣　教えます！

西野 静枝さん
大正15年生まれ
（94歳・牛久市）

東京出身。19歳の時に東京大空襲に遭い、辛く大変なことをたくさん経験しました。今があるのは、人との出会いに恵まれ、支えてもらってきたおかげです。普段はデイサービス（元気館・牛久市城中町）に通って、数あるプログラムの中から1日の過ごし方を決めて楽しく過ごしています。「間違い探し」をしたり、「クイズ番組」を見たりすることが好きで、頭の体操にもなっているのかもしれません。歌を歌うことも大好きで、合唱クラブにも参加しています。「NHKのど自慢」に出演して「特別賞」をいただいたことがあり、とても嬉しかったです。

岡野 眞久さん・智江さん夫妻
ともに昭和3年生まれ
（92歳・土浦市）

2人とも出身はつくばですが、（眞久さんの）母が有料老人ホーム「かがやきの郷」でお世話になっていたご縁もあり、私たちもここで暮らそうと決めていました。母に会いに土浦駅から「かがやきの郷」（土浦市常名町）まで徒歩で通っていたので、足腰の運動になっていたのかもしれません。加えて、元気の秘訣は「くよくよしないこと」です。失敗しても反省はしますが、後悔はしません。前向きな考え方を持つことは大切だと思います。

私たちは、結婚して70年以上経ちますが、ケンカをしたことがありません。お互い波風を立てず、仲良く過ごしています。

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
元気館の人気者 げんきくん
ショートステイ　デイサービス　居宅介護支援事業所
特別養護老人ホーム
社会福祉法人 慈陽会
元気館
☎029-830-8686
FAX.029-830-8585　牛久市城中町148-1
介護職員募集中　詳しくはお問い合わせください

利便性に優れた
静かな環境
本館
アネックス
特別養護老人ホーム
やすらぎの園
JA水郷つくば提携事業所
社会福祉法人 寿生会
個室／2・4人部屋
入居受付中
土浦市小岩田西2-1-49 ☎029-835-3131

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
社会福祉法人 晴山会
土浦晴山苑
土浦市田村町2321-5 ☎029-828-2322

暖かな光　爽やかな風
安らぎのある暮らし
いっぱいのハートでお手伝い
スタッフの元気はお年寄りの笑顔
社会福祉法人 常新会
特別養護老人ホーム
シルトピア
http://www.shiruto pia.or.jp/
☎029-862-1717 土浦市本郷1679-1

ご長寿 お祝い申し上げます
外出の機会が減っております。
どうぞ お元気で。
社会福祉法人のぞみ会　特別養護老人ホーム
木の花さくや
☎029-828-7061 つくば市鬼ヶ窪1212-11

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
土浦市宍塚1935 ☎029-826-1110
小規模特別養護老人ホーム 滝の園 別館 ねもとの里
土浦市宍塚1988-1 ☎029-893-2110
特別養護老人ホーム 大地と大空
つくば市稲荷原1241-1 ☎029-879-8101
グループホーム だんらん
土浦市宍塚1957 ☎029-821-7071
社会福祉法人 欣水会

地域に根ざした福祉の拠点となるべく
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
土浦市小松3-18-18 ☎029-826-2941
特別養護老人ホーム 憩いの里
土浦市高岡2315 ☎029-829-3030
デイサービス ながみね
土浦市中村西根2078-1 ☎029-830-5610
土浦市認可保育園 桜川保育園
土浦市田中3-4-5 ☎029-821-8341
社会福祉法人 祥風会
土浦市小松1-3-33/ハトリビル6F ☎029-896-3520

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。
社会福祉法人 博慈会
博慈園
特別養護老人ホーム　指定通所介護事業所
指定短期入所生活介護事業所　指定訪問介護事業所 他
虹の家
牛久市女化町253-2 ☎029-874-4800
コンパスウォーク牛久
リハビリ特化型デイサービス
牛久市中央5-26-12 ☎029-875-6031

見学・体験利用受付中
社会福祉法人 霞桜会
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

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
社会福祉法人 道寿会 TEL.029-841-7532
土浦市右籾 644-1 http://nagomi-tsuchiura.com/

介護の事ならなんでも！お気軽にご相談ください
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
土浦市東若松町3379 ☎029-824-9581
http://www.aishinkai.or.jp