### で自由にお持ちください

次回の発行は令和3年1月1日です

土浦・つくば・牛久版 第57号

読者の投稿コーナー、プレゼント ― 特養「桜華」施設紹介、わが街だより

暮らしの瓦版 ――― ニセ電話詐欺対策特集

健康医療ナビ(糖尿病) 介護予防・日常生活支援総合事業 シニア世代のお掃除事情 特養「滝の園」福祉シンポジウム特集 栄養ガイド、元気ごはん、Dr.田中の健康コラム その物忘れ認知症、健康長寿住宅

土浦市特集・令和2年度各種事業紹介 つくば市特集・令和2年度各種事業紹介 牛久市特集・令和2年度各種事業紹介 -

> 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。

8.9

13

15 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 https://www.s-furusato.com



龍泰院

大子町頃藤3357 **2**0295-74-0417

熊野山

福徳・円満の神

布袋尊

どんな時でも笑顔で

長福寺 健康・長寿の神

東勝山

難を払い、健康で長 寿を保ち、安らかな往 生を授けるとされる。



臥雲山 永源寺

学問・音楽の神

弁財天

紅一点、唯一の女性。 弁舌・芸術・財福の福 徳を授けるとされる。



接し、世の中の清も濁も 呑み込むとされる。

<sup>如意山</sup> 実相院

長寿・立身出世の神 福禄寿

大子町袋田1500

**2**0295-72-3136

福は幸福、禄は富貴、 寿は長寿を表し、福と禄 と寿を授けるとされる。



大子町大子1571

**2**0295-72-0494

鷲栖山 性徳寺

勝負運・商売繁盛の神

毘沙門天 鎧・かぶとに身を包み、 矛で邪を払い、勇気と福 徳を授けるとされる。



鳳林山

大子町下金沢292 **2**0295-72-8426

高徳寺

漁業・商売繁盛の神

恵比寿

をもたらすとされる。

鯛を抱え、大漁すな わち福や、めでたいこと



特製の色紙に、参拝朱印スタンプ を押して集めることができます。

11/25  $m ilde{k}$ 





金剛山

五穀豊穣の神 大黑天

大子町大野1842

☎0295-76-0224

大地を掌握する農業の 神とされる。3つの顔を持 つ珍しい「三面大黒天」。



大子町町付1546 **2**0295-77-0024

## **2**0295-77-0056

大子町上郷2056

## こころ、インテリアステージつくば店、共同開催

# 以旦水木で







古いお仏壇のお引き取り無料 総額50,000円(税込)以上お買い上げのお客様は 今まで使用されていたお仏壇の処分を無料でお受けいたします ※はめ込みタイプ、備え付けタイプなどはお引き取り出来ません。

※供養等の特例条件は除かせていただきます。※当店配送エリア内に限ります。 ※割引企画の併用はできません。



ソウルシリーズブランド認定店舗 こころ



大切な想いを、身につけるジュエリー Soul Jewelry





大切な人を想う気持ちに、いつも寄り添う、「Soulシリーズ」絆は、色褪せはしない。いつまでも美しく輝き続ける。

イオンモール土浦店3F 特設会場

開催時間 10:00~18:00(平日) 10:00~19:00(土·日·祝)

11/25 m lacksquare12/20

※お取扱い商品に関しては各店舗にお問い合わせ下さい。







特典

4

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 **2029-849-2266** 【営業時間 9:00~20:00】



こころ by YAMASHIN イオンモール土浦店

土浦市上高津367 **2029-826-8000** 【営業時間 10:00~21:00】

# ることができるよう、介護・福してその人らしい生活を続け 齢者が住み慣れた地域包括支援センタ 祉・健康・医療などを支える総 谷田部東地域包括支援センタ

た地域で安や

護支援専門員などの専門

、保健師、

門知識

が開設

# ド@「預かります」「交換します」は100%詐欺

# 大切な財産は

市役所ゃ金融機関の職員になりすます/

振込先の銀行名を

教えてください。

ABC銀行です

お持ちのキャッシュカードは古くて使えません。 ABC銀行の職員が自宅まで伺い、新しい カードと交換する手続きを行います。

口座確認のため、キャッシュカードと暗証

電話の後に犯人グループの仲間が自宅を訪れる

盗まれたカードと暗証番号で現金が引き出される

家族や警察に相談して

歩行者・自転車のみなさん

自動車運転者から見て、反射材を着用している

歩行者は反射材を着用していない歩行者よりも

**2倍以上手前**で発見できるといわれています。

下向きライト

☆029·301·0

ABC銀行です。 手続きを行うため、カードと暗証 番号のメモをお預かりします。 新しいカードは後日、郵便で送

月することも自効です。不審な通話録音機能付きの電話機を活

用することも有効です

ださい。留守番電話に設定すてきたら、すぐに電話を切って

ぐに電話を切ってく

安全・安心事多しの110番/

同じ距離からライトが当たっても、こんなに違いがあります!

ド」などという

言葉が出

です。会話の中で「口座」「キャッ予防策を知っておくことが大切

詐欺被害に遭わないためにも、

番号のメモを用意してください。

銀行に行く手間が省けるわ

1234

××市役所の福祉課です。 医療費の<mark>還付金</mark>がありますので

こセ電話詐欺の手口に

# 話詐欺

シニアふるさと通信

県内で昨年1年間に発生したニセ電話詐欺の被害は376件。「私は大丈夫」という過信は禁物である。 大切な財産を守るためにどのようなことに気をつけるべきか、茨城県警察本部刑事部捜査第二課 二セ電話詐欺対策室長の青砥秋夫警視に被害の手口や対策などについて話を聞きました。



キャッシュカードの交換を要求

二七電話詐欺対策室長 青砥 秋夫 警視 被害が急増しています がかかってきます。交換しないる必要があります」と、嘘の電 ニセ電話に、盗み、を組み合 能性があるので、 警察官を名乗る不審な電話 「あなたのキャッシュカ

を名乗る詐欺グルー

詐欺盗」の

。手口と

「詐欺だ」と疑ってください

ド)が偽造されている

証します おったり、 役)」が、高齢者の自宅を訪問し と、口座を悪用されると不安を その後、警察官を装った「受け するなど、犯人は言葉巧みに 引き出されたお金は保 い言葉を

> 員になり 名を教えてく

還付金があるので、振込先の銀行口も横行しています。「医療費の

ください」と市役所職

力

市役所職員を名乗る詐欺の手

印するためには割り印が必要と入れて保管するよう指示し、封 。受け子は、持参し と暗証番号を書い た封筒を偽の封筒にす 印鑑を取り たメモを 交換 かつ 話をかけてきます を自宅まで行かせるので、すぐにドは古くて使えません。銀行員 手続きをしてください」と嘘の電 を自宅まで行かせるので、 被害者は、「カ

になり、「銀行員が来るなら安心。 いのは大変だ」と頭がいっぱい 自宅を訪れた犯力 と暗証番号のメモを く手間が省

た隙を見て、

メモが入っ

すかず、「詐欺かもしとから、すり春 乗られるとつい信じてしまい、カー ています。警察だと名は、すでに犯人は現金詐欺かもしれない」と を預かったり、暗証番号を聞いた市役所の職員が、キャッシュカード警察官をはじめ、金融機関や

することは絶対にあり

う話を切り出された時は、

# 電話でお金の話は詐欺 「還付金を振り込みます」

不審だと思ったら電話を切る

全体の6割以上を占めて は、238件(前年同期比36件生したこセ電話詐欺の認知件数 は減少傾向にあり 被害者の8割以上は65歳以上 、同比約530万円増)でした。 レ詐欺、架空料金請求詐欺 ドを狙った手 口は増加し、

です。日中、家の電話に出るのはの高齢者で、そのうち女性が7割 も、すぐに誰かに相談できず、狙合は不審な電話がかかってきて れやす 八暮ら

人でも多くの皆さまの お役に立ちたい!

# アポ電強盗とは 親族や警察官などに なりすまし、高齢者など に電話をかけ、所持金



http://www.kenshinbank.co.jp/

などを確認して強盗に押し入る手口です。 防犯ポイント ◆**預金残高や暗証番号など**を教えない ◆犯人は声を残すのを嫌うため、在宅時でも 留守番電話に設定しておく



茨城県警察本部交通総務課





親切・丁寧 街の電気工事屋さん **塚本電設 3029-356-08** 

お任せください 12月1日から移転します 移転先▶つくば市南中妻367-17 ☎029-836-1324

### 瓦 版 暮らしの ― かわらばん―

民講演会」が2021年

市)の医師・清水亨さ

んが「在

介護/多職種連携

マに講演

り組む

土浦市真鍋新町の「真鍋新町公民館」がこの

ほど完成し、落成記念式典が行われた。式典には

会議員など約150人が参加し完成を祝った

計画から完成まで、同地区長の和知五月さんを

新たに完成した公民館はバリアフリー構造で、

できる設備を整え、子どもからお年寄りまですべて

建設実行委員長を務めた市川善章さんは、

「この公民館が地域の方々にとって『心のふるさと』

となり、楽しい思い出が心に多く残るような場所で

中心に有志らが共に取り組んできた。

の人が安心して集える場となっている。

あってほしい」と話す。

せせらぎ在宅クリニック(つく

土浦市東真鍋のクラフ

ル土浦で開かれ

午後2時~

1時30分)。参加無料。 (2時~同4時10分(開

若手医師の姿を描いた「ピアするほか、在宅医療に取り組み

在宅療養について考える「市

在宅療養を考える「市民講演会」 1月16日開催

したい」「家族とともに過ごし齢者が、「住み慣れた家で療養医療や介護を必要とする高

開かれる。

まちをつ

なぐ

もの」の上映会も

自分らり

といった希望を実現させるため自分らしく生活していきたい」

せ

定員になり

次第締め切る。

問い合わせ☎02

高齢福祉課まで電話で申

から12月18日(金)までに、同市

参加希望者は11月24日(火)

安藤真理子土浦市長を

はじめ、地元選出の国会

には在宅療養につ

たい」「趣味などをあきらめず

ター引きに関った で 7カ所目となる サンシャイン・デイサービスセン サンシャイン・デイサービスセン に ター」がこのほど、同市谷田部の 即 りしている は 市内で 7カ所目となる 合相談窓口 春、現在手代木地区に建設 内に開設された。(202 浦 年末年始を除く。 年後5時15分。土、日、祝日、 開設時間は、午前8時30分~ 開設時間よいで、養務教育学校区)。窓口校、義務教育学校区)。窓口校、養務教育学校区)。窓口 市 支援センタ

築し、

少

しでも早

問い合わせ☎029

00/谷田部東地域包括

市では万が一の場合に迅速な 帰宅困難に

護に努める「SOSネッ 地域で連携して早期発見、保 迷っている高齢者や障がい者を 業」を実施 道に

目的としている。行方不明者が者を家族のもとに帰すことを いる。 は本人の写真(デ は本事業の利用は可。 ク協力者

久市地域包括支援センタ

行政や警察、協力事業所、 している。 なる恐れのある

▼地域包括支援センター **5**029.87 **3**029.87 **八市高齢福祉課** 

に一斉送信し、可能な範囲で捜AXで協力機関および協力者

発生した際、その人の情報をF

く行方不明 判サイズ)と印鑑が必要。 特徴などを登録 同時に

認知症などによる行方不明者の早期発見・保護へ は、認知症などによ

録でも、行方不明になった時 ことを呼び掛けている。登録に 人は、事前に名

談に応じながら支援と

者やその家族などの問題や相を持ったスタッフが連携し、高齢





(令和2年度各種事業紹介)

安藤真理子市長に聞く

ただいているののにご尽力が大防止に献

心から敬意を全ての皆様にいただいている

土浦市市制施行80周年記念 土浦菊まつり菊花品評大会



開催期間 11月1日(日)~15日(日) 10:00~16:00 場所 亀城公園(土浦城址)

愛好家が育てた約500本もの菊花を 展示。盆養・懸崖・盆栽・切り花の部で 品評会が行われる。

土浦市市制施行80周年記念 土浦ウィンターフェスティバル



点灯期間 11月20日~2021年1月31日 17:00~23:00 場所土浦駅東西広場周辺

「街に夢と希望を そして輝きを」テーマに、 土浦駅東西広場周辺がイルミネーションの 柔らかい灯りに彩られる。

### 霞ヶ浦広域サイクルーズ



「サイクリング」と「クルージング」を組み合わせた新しいサイクリングの楽しみ方。遊覧船 に自転車を載せ、好きな寄港先から多彩な コースを走り霞ヶ浦を満喫。運行スケジュー ルなどの詳細は市のホームページにて。

☎029-835-0333

外科·内科 天の橋立

内科、外科、専門外来(糖尿病)

特別養護老人ホーム 滝田

土浦市滝田1-10-2 ☎029-875-5771

土浦市荒川沖東3-17-28 ☎029-843-7088

土浦市荒川沖東3-9-22 ☎029-886-3520

(# 通所介護(デイサービス)

住宅型有料老人ホーム

アシステッドリビング荒川沖

アシステッドリビング土浦

| アシステッドリビング土浦 |

**短期入所**(ショートステイ)

往診·訪問診療

土浦市天川2-3-28

桜水会グループは、医療と介護サービスで地域社会に貢献します



シニアふるさと通信

設置の

能性につ

査を

箇所や整備効果の検証など、的に働きかけるとともに、接続

女性の活躍の場づくり子育て支援と

夢のある、元気のある土浦へ

につきましては、販売拠点の

との連携を進

ることで、更なる認知度の

ルスの強化を図るた

引き続き、様々な媒体を活

コ東日本等の関係機関に積極

さらに

に、スマ

チェンジ

法や価格設定の見直しについての意見を聞きながら、改めて手

市独自の助成を行っています

を把握し、立地を希望する企 を踏まえ、土地利用等の現状

-ズ調査を行っています

アマビエ つちまる

支援として、国の幼児教育・分育で世帯に対する経ら補助を実施しています。 療機関に 預かる病児保育に対応する医 復期に至らない児童を一時的に るため、 る民間施設に加え、病気の

、病後児保育を実施子育での両立を支援 確保とメディア

境を活用し、地域の活性化とロード」など、本市の自転車環れる「つくば霞ヶ浦りんりん 年間9万人以上の方に利用さ 自転車施策につ

看護小規模多機能型居宅介護 天川

「通い」「泊まり」「訪問看護」「訪問介護」

一体的なサービスを提供

永国長寿館 併設:デイサービス・グループホーム

土浦市東若松町3970-1 ☎029-875-3970

土浦市天川2-3-28

デイサービス

**☎**029-843-7116

**☎**029-843-3373

土浦市永国1048-1

東若松長寿館

住宅型有料老人ホーム

居宅介護支援

高齢者住宅

ヘルパーステーション

☎029-835-5550

土浦市荒川沖東3-17-28

**2**029-823-1951

る経済的

民税課税世帯の一部について、育無償化の対象とならない住

る土浦」の実現へ向け全力をと一緒に「夢のある、元気のあえ、市民の皆様の声に耳を傾え、市民の皆様の声に耳を傾え、市民の皆様の声に耳を傾え、市民の皆様の声に耳を傾え、市民の皆様の声に重を傾れるとともに、様々な機会を捉めるというの施策を優先的に進 実施やサイクルサークが、霞ヶ浦広域サークを開車利用の普遍 ションの拡充など、 を総合的かつ戦略的ちづくり構想に基づ 所存でござ 自転車

に進め に進めて 料車のま

地域社会の発展に貢献する

クル

ルーズの

及を

# **全型 出本工務店**

代表取締役 山本 和男

本社/土浦市東崎町11-5



経済の発展へつなげるよう、検を行い、雇用の場の確保や地域積極的にPRし、トップセールス

市全体の公共交通ネ

保育2

: の 負 月

がら0~2

料

しては、公共交

民間事業所等の立地促進を図

ンジ周辺地区につきま

流通拠点であるインタ

に、コミュニティバスの試験通不便地域の解消を図れ

バスの試験運行

向けた調査を行っています

ことができる体制を確立する世代が安心して医療を受ける

しては、導入後のごみの量のごみ袋の有料化制度につき

るため、新たな県の。

プロジェクト

推移やリサイ

- クル率など、実績

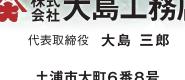
県制度対象外である外来診療

及び所得超過世帯

入院診

ため、高校生の医療費につ

まとめた上で、



土浦市乙戸南2-8-26



夢のある、元気のある土浦



土浦市 上空からの眺め

るよう

健康、生活、そ が策を始め、 対策を始め、 が、緊急経済 すとともに、  $\mathcal{O}$ して命を からは、新型 感染拡大防 ための施

始めとする魅力あるイベント 浦全国花火競技大会」を

人口減少や少子高齢化の進行地方都市と同様、急速に進むまいりましたが、近年は全国の 中心として、着実に発展して県南地域の政治・経済・文化の 課題に直面しております。組まなければならない多く 夢とロマンあふれる文化遺産の 浦を含む水郷筑波国定公園 社会全体で取

ナンバーワンの実現市民の暮らし満足度 順次、ご案内申し上げます具体的な施策等につきま 優先的に取

企業に対する奨励金制度を企業誘致につきましては、

「クラフトシビックホール土浦」として

感染が拡大

、先行きの見えこけウイルスの

だに新型コ

い中、市民の皆

様には、日ご

ただくこととなり、これまで、さとのかじ取りを担わせていかい御支援により、愛するふるがおきまして、市民の皆様の温

、市民の皆様の温

私

は、

染拡大防止に努めていただいろから新型コロナウイルスの感

感謝申

の活性化や雇 喫緊の課題でも

雇用の拡大、女性、あった、地域経済

活躍の推進、

が誕生

まいりました。 に取り組んで 立に、重点的

な自然と悠久の歴本市におきまして

史に育 集積し、 ・断の努 に育ま

|浦||をメ

、多くの先▶

八達の不可

都市機能を集

今年に入

市民会館がリニューアル

かった」と心から誇りに思えるれてよかった、土浦で育ってよ

設 計・監 理

土浦市港町1-7-23 ホープビル9F

☎029-822-4362 FAX029-822-4394

給排水衛生設備工事

株式会社 阿部工業

代表取締役 阿部 彰

土浦市中高津2丁目1-8 ☎029-821-1209

自分のことがだいすきな心を育む

困難を乗り越える力・生きる力を育む

丈夫でバランスのとれた身体を育む

土浦市上高津1800-1 あおぞら保育園 土浦 検索

をもってれを育む

まちに変えていかなけ

らないと考えており

ず、湧き・ もので、市長に就任 ところです。時の流れ実かつ迅速に取り組 引き続き、初心を忘 刀で市政運営に取りと上がる情熱と決意

感の. 染皆

る 療

の地域の宝 」に指定され 」など数

の郷土愛を深め、「土浦に生まに若者が、生まれ育った土浦へれぞれの夢や希望がかない、特 人口を拡大させ広い層に知ってい と多様性を互いに尊重 促進へ繋げる仕組みをつ を拡大させ、移住・定住の層に知っていただき、交流 が個性

企業を育て地域を伸ばす

土浦商工会議所 土浦市中央2-2-16 ☎029(822)0391 https://www.tcci.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**

会長 中川 喜久治 会長 中川 喜久治 土浦市中央1丁目3-16 公029(824)2810 **23**029 (824) 2810

美味いろいろ ふるさとからの 贈り物

# 土浦観光物産会

会長 横山 和裕 土浦市中央1丁目3-16 ☎029(824)2810 (土浦市観光協会内)

誰もが安心して暮らせる福祉のまちづくり

社会福祉法人 **土浦市社会福祉協議会** 

土浦市大和町9-2 (ウララ2ビル4階) **2**029-821-5995



つくば霞ヶ浦りんりんロード

土浦市大町6番8号









【令和2年度各種事業紹介】

五十嵐立青市長に聞く

くりを行うたいたまちづ

めの道しるべと

# つくば冬のイベント

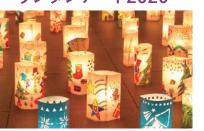
つくば光の並木道



点灯期間 11月27日~2021年2月14日 16:30~(つくばセンター広場) ※点灯日時は施設ごとに異なる

場 所 つくばセンター広場、つくばエキスポセン ター、筑波学院大学、ディズタウンなど つくば駅周辺のけやき並木や施設をイルミ ネーションで装飾し、来街者などを迎える。

ランタンアート2020



開催日時 12月12(土)・13日(日) 16:45~19:30

場所 つくば駅周辺(つくばセンター広場など)

市内の小中学生などによる手作りランタンを 展示。新型コロナウイルスの終息を願い希望 の灯りをともす。

つくば駅前のくつろぎ空間 ソトカフェ



**開催期間** 9月5日~2021年3月31日

場 所 つくばセンター広場

つくば市谷田部6107-14

サンシャイン・ヴィラつくば倶楽夢

つくば市谷田部6107-2

サンシャイン・ヴィラ守谷倶楽夢

介護付有料老人ホーム

介護付有料老人ホーム

テーブルやイス、ソファー、ハンモックで自由 にくつろげるフリースペース。テント、キッチ ンカー、オープンテラスのバーの出店も。

·往 診 ·訪問診療

·健康診断

お気軽にご相談ください

常緑樹に囲まれた

遊歩道での散策

「やすらぎ」に満ちた

夢のある暮らし

自然豊かな

「健康」と



CT等の先端技術や

夕

シニアふるさと通信

抱える児童生徒 -ルカウンセ を充

や新設を先行して進区において、学校のな 数が急増

八口の増加に伴い、児童具体的な取り組みとよ クールソーシャル でで進めていま 学校の校舎増築 学校の校舎増築 に課技境

# 市民のために 科学技術をい かすまち

を送ることができるスマ

社会実装を推進

もが安全、便利で快適な生活活用することで解決を図り、誰

抱える幅広い分野の課題を、ティ協議会を設立し、地域 業とともに、つくばスマートシは、茨城県、筑波大学、民間企 題の解決に貢献するととも術の成果を最大限活用し、 具体的な取り組みとして 市民の日々の生活や まちを目 するため ションを生み ·地球環

社会実装トライアル支援事業」 援する「つ る取り組みとして、 題の解決や市民生活の向上をな取り組みを呼び込み、地域課も未来社会を先導する先進的 とした社会実証を支超みとして、つくばを

が見えるまち」のヴ ば市では、数多・ 依頼される機会も増え、この 層取り これからも、「世界のあし大きく高まってきています 組んでまいります

寧な対話を積め

ご自身の

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2-3-10

天然温泉付リゾート型シニアレジデンス

つくば市手代木1932(つくば保健所前) 完成予想パース

採用専用 20800-888-2982

ライフスタイルに

あわせて生活

# 未来をつくる人が育つまち

世界

の

たが見えるまち

を目指して

のまちと世界を

し、課題を抱えるこどもを早たにこども未来支援員を配置習塾代助成の拡大を行い、新

けるよう、

る

来を次の世代に引

き継



日本初、都市部住宅街での ドローン配送実証実験

実現していきます。が見えるまち」のヴィめていくことで、「世界 を高めるための取り組みを進同時に、つくばの世界的な地位 いくことで、「世界のあ イジョンには、つ イジョンを 組みと ばの

という思いを込めている人類に対しても言 年でつくばの取り組みへの評価 国の省庁で講演や事例発表を進的な事業を進めてきた結果、 齢化が進む世界の都市におけ 学技術を活かし る取り組みを通して、 通して、少子高の市民を幸せに )日本初や: 貢献できる

つくば グランドホテル 波山 江戸屋 ☎029-866-03 彩香の宿 - 望 2029-866-2222







●健康・省エネリフォーム galapagos ガラパゴス工房 面0120-797-593

つくば市高崎1793-1 水曜定休

# 世界のあしたが見えるまち

未来をつくる

課題を克服しながら次の思の情勢変化に的確に対応しえ方を取り入れ、社会・経済 を定めた「つくば市未来構想」基本理念と目指すまちの姿までを見据えたまちづくりの までを見据えたま た。この構想は、S 月に改定しま 、社会・経済等

つくば市では、21世紀半

持続可能都市 地域課題解決に向 一人取りで

能な開発目標)」。連が掲げる「SDC が高い都市として、2018年な開発を実現するポテンシャル 価値創出を通して、持続可能 の取り組みが評価され、新たな組みを推進しています。これら 市ヴィジョン」を公表するとと 市街地の振興などの各種取 もに、こども つながり い」包摂的な理念の 内閣府から「SDG を力に は興などの各種取りるの貧困対策や周辺 「持続可能都 続を力

年でもある2030年の未来の姿を掲げました。これらの21 要を定めるとともに、中間目 姿を定めるとともに、中間目 をを定めるとともに、中間目 く生きるまち」「未来をつくる創るまち」「誰もが自分らし DGsの17のゴー る 続的に発展させていくとこと生み出すことで、まちな力を生み出し、更なる好紙 が育つまち」「市民のために とともに、「魅力をみんなで を込めてい せていくというとで、まちを持てなる好循環 ルを関連付

総

介護老人保健施設 豐浦

つくば市神郡2013-1 ☎029-850-7111

充実した設備と温もりのあるきめ細やかな

短期入所(ショートステイ)

皇 海

作谷長寿館

サービスで高齢者の自立を支援します

筑波山麓の豊かな自然環境の中、

**桜水会グループ**は、医療と介護サービスで地域社会に貢献します

活動やチャレンジを支援するます。市民や市民団体による産品の創出支援を推進してい 定するとともる「地産地消し 生かす め、市民活動に関す ば産の食材を が地域課題を認識し るとともに、 。さらに、つ、 相談機能の充実を図 取 り組み 使って提供 、特徴ある特へトラン」を認 整備しました。併せて、高齢者 を地域で支え合う体制の構築 が集えるサロン等の設置を補 が集えるサロン等の設置を補 合的に支える相談窓口拠点を域において高齢者の生活を総を開設したことで、市内全圏圏域に地域包括支援センター

業を推進することで、

した生活支援体制

筑波病院(救急指定)24時間対応

つくば市大角豆1761 ☎029-855-0777

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、

桜水会訪問看護ステーション

. In an an an an

桜地域包括支援センター

花室長寿館 つくば市大角豆1807-1 ☎029-854-8228

作谷長寿館 つくば市作谷1038 ☎029-869-1700

豊里長寿館 つくば市高野1197-64 2029-848-0577

THE REAL PROPERTY.

デイサービス・居宅介護支援

デイサービス・グループホーム

小規模多機能型居宅介護



R8地域会議成果報告会

体的 に桜圏域と谷田部寅的な取り組みとして

生活支援体制整備事業

### 謝礼 研究協力者大募集 5,000<sub>F</sub>

顔と顔が見えるつなが

、る」を基本理念「つながりを力

0

挑戦が新たなまちの活頭が見えるつながりを

いている30~59歳の男女対象 ◆1回(1時間)の説明・測定会に参加◆翌日より1週間、ウェアラブル機器 (腕時計タイプ、万歩計タイプ)を装着

11/2@.8@.10@.14@.15@.18@.22@.26@.28@ 平日19時~ 土日 9時半~、11時~、13時半~、15時~

- 説明・測定会会場/お問い合わせ-筑波大学発研究成果活用企業㈱THF つくば市天久保2-14-2 つくばイーストビル302



## 待望のSUV、誕生 茨城トヨタ自動車株式会社

つくば市竹園2-19-5 つくば中央店

魅力をみんなで創るまち 多様

2

し、中長期的な能都市を目指せていく持続可せを発展さ

誰もが自分らし

中心とな

市民が

ならではの魅力を高め、世界にえ、人と人がつながり、つくばの魅力を高め、世界に

立を進め、8つの 周辺市街地において地域主体 と進め、運営支援を行っていい、8つの活性化協議会の設め、7、8つの活性化協議会の設めが、1000円の活性化協議会の設めができる。

視点に立った一

あふれるまちを くばに集う まで福祉が 生き、自然豊 べての人 かで幸る

生きるまち で幸せが 、地域の

つくば市の発展を

お祈りいたします 私たちは地域福祉活動を応援しています

🔼 社会福祉法人 び つくば市社会福祉協議会

つくば市筑穂1-10-4 (大穂庁舎内)

☎029-861-7617 詳細はHPにて https://thfweb.jp/ TEL 029-879-5500 FAX 029-879-5501

新発売

— ヤリスクロス —

(当日支払)

https://toyota.jp/yaris/

牛 久 店 **牛久市猪子町995-153** 全029-872-9151

サ久市ひたち野東2-1-8 ひたち野うしく店 ☎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 全029-832-6811

つくばみどりの店 つくば市谷田部2416-45

守谷市松並1879-13 お問い合わせ・見学・ご相談はこちらまで《入居相談受付中》 💙 今川医療福祉グループ 😿 0120-658-298 医療法人社団 みなみつくば会

自家源泉堀削中

今川医療福祉グループは利用者と そのご家族を応援します



ご協力をいた学校の臨時は自粛要請やは

休校等にご理解と

生涯活

支える取りに

組み

ただきま

ます。まして、心か

の高齢者

八口と認知症

女請や休業要請、そ<sub>し</sub>ては、これまでのタイ

ソ組んでいます。

と「エスカ

多

など、市民の皆さんにとって

情報発信、あそび、学習、

感謝を申

【令和2年度各種事業紹介】

根本洋治市長に聞く

むまちづ

り組むとともの5つの柱に取

要課題であるに、本市の最重

的な利用」といった要素を念「多世代交流」「学生等の積!



点灯期間 11月21日~2021年2月28日

ひたち野ひがし通り

### ブリアントヴィルうしく

点灯期間 12月5日~2021年2月14日

牛久シャトーレストラン **クリスマスディナー** 



国の重要文化財に指定されているワイン 貯蔵庫を改装したレストランで味わうクリスマスディナー。午後5時30分~。 18,000円コース/2011,000円コースいずれもフルコース/2012,000円プース

(かすみがうら市産) 石塚さんの干し芋

™ョロ (ジルクスイート) 平干し芋

300g **800**円

紅はるか焼き芋 430円

JA全農いばらき直売所 ポケットファーム

の完熟法で、さらに糖度を高めた「紅はるか」。

がらの天日干しにこだわり、一つひとつ丁寧に手作り。

食べ比べセット 2,520円

紅はるが平干し芋

●直売所営業時間10:00~17:30、土·日·祝は9:30開店 ●水曜定休 FAX.029-878-5030

予約制☎029-896-3612



シニアふるさと通信

国指定重要文化財の牛久シャトー

ルの雄大な敷地に木造平屋のが開校しました。4・4ヘクターが開校しました。4・4ヘクターが開校しました。4・4ヘクターが開校しました。4・4ヘクタールの雄大な敷地に木造平屋の市内で6番目の市立中学校と 教育、小 園、小学校と併せて、一体的な校舎が完成し、隣接する幼稚 ひたち野地区では、更なる宅地 となり が展開できる魅力 あるエ

呼び込むまちの整備び転入超過の波を

需要に応えるため、地区に隣接する市街化調整区域の宅地接する市街化調整区域の宅地をに取り組んでおり、開発の手法については、地権者の意向を強認したうえで市の財政の宅地

自由な生活を強いられより市民の皆様には、 ことと思います 活用等を含め検討して負担を考慮し、民間事 活用等を含む 新型コロナ 様には、 には、大変不小スの影響に

住み続け 経済活動の して市政運営に全 な

きいただかなくてもOK!

**し注义**係ります

**2029-879-8800** 

受付時間/10:00~16:00(水曜を除く)

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。

ご希望の商品番号と個数、発送先などを

※受付は水曜を除く毎日10時~16時です。

※決済手数料(利用上限額5万円まで)210円

全国への発送承ります

送料は700円より

お好みの干し芋を自由に

詰め合わせて発送します

お電話でお伝えください。

(税込)かかります。

※価格はすべて消費税込みです。

つくば牛久店 2029-879-8800

A STATE OF THE STA 首都圏最大級公園墓地 久净苑



# 地域最安値を目指します!

無料の事前相談で後悔しないお葬式を ご家族様の精神的、経済的な負担を軽減できます

火葬式 ×お通夜 ×告別式 〇万円 ○火 葬

×お通夜 ○告別式 18元円 ○火 葬



市は所有者と協議を続食・物販事業から撤退以 よしたが、6月20日にレストラン、再開は当初予定より遅れ新型コロナウイルスの影響か げ運営を担っています から建物と敷地を借り受 株式会社を立ち 撤退以来、 成30年 資す 所本飲月 る を堪能することができます 文化財に指定されて 、カジュアルフレンチレンは、開放的な雰囲 ン貯蔵庫を活用

気の

レストり、ワ

久シャト

に所有者が牛

担軽減」「地域経済の活性化・

エスカー

6月にグランド

歴史的 ててまいります に、この日本遺産認定を弾みに 遺産協議会」を設立 ・州市と「ワイン文化日本月には共同申請した山梨 組みを展開するとともで連携し一体的な事業の 魅 を地域全体で盛り 力を発信 し、今後、 立久

ンと土産物店を約

レンガ造り

旧

醸造場施設は、国の重要

今年4月に開校した「ひたち野うしく中学校」

「牛久市事業者支援の対象とならない事 金」のほか、国の持続化給 婦され 事業者支援など、様々な支援 負担分を市の全額負担とす ポン券のプ 久市商工会が発行するプ ム付き商品券ハ 久市事業者支援金」や んを応援す ム分の事業者 事業者への

出産にのぞ

# 笑顔があふれ やすらぎのあるまち うしく

があふれ よる人口減少時代を迎え、そ 医療従事者の皆様に深く 情勢の変化に対応して の影響に伴う せで懸命に対応い もに、感染リスクととなり合わ 女心した出産と子育ての色年度は、「生涯活躍のまち お見舞い申 し、将来に希望の持てるまによる多様な取り組みを展 市民の皆様との協働や・協 りを進めています の活力低下などの社会に伴う地域経済の縮小 」をメ 将来像である「笑顔 らぎのあるまち 上げます 1様には心よ 社会 感謝 いる 新たに神谷小学校地区に1カ地域包括支援センターに加え、令和2年度から市役所にある患者の増加に対応するため、



デマンド型乗合タクシー「うしタク」

に応じてお 師が妊娠期から子 まいる」では、保健 世代包括支援 育て期に

経済循環の取り組み地域経済の活性化・ への支援を展開しています ており、きめ細かな母々な悩み・不安の相談 久駅前の再開発ビ 久の2階フロア

介護付き有料老人ホーム

ケアプランセンター

住宅型有料老人ホーム

24時間介護の心やすらぐ有料老人ホーム

阿見長寿館

稲敷郡阿見町中央6-8-18 ☎029-891-3777

介護サービスを安心して利用できるよう支援

柏田長寿館

牛久市上柏田2-36-24 ☎029-830-7766

アットホームな「ふれあいスペース」を確保

アシステッドリビング柏田

牛久市上柏田1-38-11 ☎029-878-5015

制の移送サ 同時に開始しました。 民が利用できる予 動手段を確保し、利便性向また、今年10月から市民の 、「ひたち野う しました。さらに、全市 約制: 」の運行を くル バスかつぱ 乗

と 光資源を活用 経済循環」「知

の波を呼び込「再び転入超過

# 負担軽減のための取り組み安心した出産と子育ての

も検討し

「集客」

た、新たに公共的

な利

貸し出しも行っており、家族みする沐浴人形や妊婦ベストのン」を始めました。実習で使用 の理解を深める支援をしていんなが妊娠期の生活と育児 deバスタイ. の家族のご自宅に訪問し 助産師や保健師が妊産婦とそ 訪問指導をはじめ、 育てに参加しや を下っています。6月にはりを進めています。6月には育てに参加しやすい環境づ へれの実習を行う 「おう 保健における健康診査 ム・出張沐浴レッス 、家族が お風 いの場」となることを目指 アンデッキに屋根を設置する下牛久ビルに繋がるペデストリさらに、牛久駅からエスカー

など、再び

賑わ

を取

た工程を構築し、日本初のウ栽培から醸造までの一貫創業者の神谷傳兵衛が、ブ 申請してい 年間40万人が訪れていた牛人気の観光スポットとし 規模醸造の道を開いた歴史が格的ワイン醸造場として、大 文化の 本遺産に認定されました していた牛 国産ブ 結晶( 州市と共に文化庁 八一日本ワ 久シャ 」をテ ウで醸造す

活性化への取:

高齢者が住み慣

して生活を継

# 収り組みを進めていると戻すために次なるスティ 取り組み いるところ

**桜水会グループ**は、医療と介護サービスで地域社会に貢献します 医療体制の充実した地元のかかりつけ医 寝たきりなどで通院が困難な方 牛久市上相田2-39-1 2029-830-7000 内科、整形外科、消化器内科、各種健康診断 市の花 市の木 市の鳥

アシステッドリビング柏田



キンモクセイ ウグイス

# には県外の関係市町内をはじめ、県内市 **₩** 牛久市商工会 会 長 徳生 明正 外 役職員一同

物産の販売や観光案内 村にある店舗と提携

いばらき自慢」をはじ

牛久市上柏田4-1-1 ☎029-872-2520(代) FAX029-872-1991

子育てから介護まで 幸せづくりをサポートいたします! ▲社会福祉法人

**企** 牛久市社会福祉協議会 牛久市中央3-15-1 ☎029-871-1295





不動産の

# ひたち野うしくウインターイルミネーション



みずべ通りメタセコイヤ街路樹 西友・常陽銀行ポケットパーク等

ひたち野うしく駅を中心に、イルミネーション で街が輝く。新型コロナウイルス感染症 拡大防止のため、点灯式は中止。



場 所 牛久駅東口やっぺやっぺ広場 牛久駅西口ペデストリアンデッキ

エスカード周辺 「いのちの森と水のキラメキ」をテーマに イルミネーションで街を彩る。東口、西口の 両方に高さ9mのモニュメントも登場。



# 時 12月23日(水)~25日(金)

感染の疑いの PCR検査が受けられるよう感染の疑いのある方が早期に と連携を図 策に取り 内にPCR検査センタ して、 ら新型コロナ 組んで 牛久市医師会で

運営を支援 |両立を図 、検査センター せを実感で 社会 を

査センターの-久市医師会 は、





oo 0120-335-369
seikatsu@eco-someya.com
(#-LAN-9) https://somebo.jp



式を行わず火葬のみ 近親者のみ 家族葬 一日葬 ×お通夜





疲れやす

くなったり、集中力

思考力が低下

たりしますが

内の水分が減ると、で、トイレの回数が増

が減ると、のどの渇きの回数が増えます。体排せつしようとするの

逆に過剰に取り過ぎて

ンの働きが悪いと、血液

を感じ、

飲むようにな

へモグロビンA1c(HbA1c)

は高血糖の

状態になり、細胞が

ジを受けてしまいます

れば自覚症状

状が現れないたり血糖値が高くな

す。ブドウ糖は、不足すると体濃度を一定値に保つホルモン

と血液中の糖を水分とともに出はじめ、さらに高血糖になる

# 自己流では掃除しきれない! ニア世代のお掃除事情

### このような困った∑はありませんか?

- □ レンジ廻りや換気扇の油汚れが落ちない
- □ 脚立やイスを使うような高所の場所は転倒が不安
- □ トイレや浴室から、こもったような臭いがする
- □ 換気扇もエアコンも、購入してから掃除をしていない

あって 高齢になると、掃除をす 体が負担だと思う 末に向けてお勧めなの する人は少ない。何年もても、内部のドラムまでやファンを掃除すること る

負担になるだけでなく、手間やのカビなどの掃除は腰や膝の 代のお掃除事情について話すには重労働です」と、シニア 時間もかかり、特に高齢の 提供する同店の鈴木孝広さん は、「換気扇の油汚れや、浴室 口として長年培っ た技術を

せない

リや いが発生す 風ファンがあり、 エアコンにも内部に筒状の送 のカビはア しないまま使っているとホコ カビで汚れて るだけでなっ

よって目詰まりを起こ蓄積された油やホコリ は注意が必要となる。 生じることもあるので、扱いに の節約にもつながるという 込みが悪くなるが、掃除を せないと異音などの不具合には時間がかかり、元通りに い込みが良くなれば電気代 目詰まりを起こせば吸いされた油やホコリの汚れに ドラムの分解や組み立て

井などには、水アカ浴室の蛇口周り で、プロのお掃除サ掃除は慣れない作 必要がある。 を貼って奥深く コンなどの高所の掃除は、脚 しや から転落す 高齢者にとって、換気扇や 貼って奥深く入り込むため、れを落とせるが、黒カビは根 無理な体勢は禁物だ。「・ しいや した汚れは、洗剤とと ピンクやオ く、汚れが目に付っ 方でカビを落とす る危険を伴う 作業も多 レンジ色のヌメ カや などを使って

お掃除のちょつと困ったなぁ~ 🔊 を解決します! フィルターを 掃除しても エアコンが 

自分では落とせないその汚れプロにお任せください!

ガスコンロの

ガンコな

(長年培った確かな信頼性と高い技術力!日頃のメンテナンスもアドバイス致します)

**換 気 扇 16,000**円(税抜) 16,000円(税抜) バスルーム 17,000円(税抜) エアコン 9,800円(税込)

手の届かない

バスルームの

エアコンはプラス5千円

換気扇、キッチン 25,000円(税抜) 換気扇、バスルーム 32,000円(税抜) 水回り丸ごと おすすめ 55,000円 換気扇、キッチン、トイレ バスルーム、洗面台 39,800円(税抜)

【ご相談・お見積り無料 / ※12月は大変混み合いますので、早めのご依頼をおすすめします

まごころサポート土浦・つくば ☎029-846-3005 土浦市富士崎1-7-25

まずはお気軽にご相談ください

增進!体力向上! 65歳以上の 適用されます 介護予防へ!

65歳以上の高齢者

シニアふるさと通信

( DO

お手伝い

た」を解決してくれる『まご家中の掃除の「ちょっと困る

土浦・つくば』。掃除

、地域に住む65歳以上のすべ

受けた人、または市区町村が行う「基本チェック リスト」で生活機能の低下が認められた人

新・主舌を受り、 業で、大きく分けて「介護予実施する介護予防のための事 実施する介護予防のための事

に役立つサ

土浦市小松の『からだはう

実施する介護予防のための事べ合事業」とは、市区町村が「介護予防・日常生活支援

齢者の生活機能の改善や生き

※駐車場有b

を重視し

た介護予防

れる。

防・生活支援サ

般介護予

防事業」の2つで

ン、生活機能の維持または向

た緩

\*ボランティア研修 \*高齢者サロン など

兼ねた配食サ 能の低下 事業を利用できるの ることができる。 訪問型サ ピス(栄養改善や

防や生活支援が必要な高齢 介護予防・生活支援サ ビス、その他の生活支援訪問型サービス、通所型 生舌支きゞ

和型通 不調改善の第一歩 首のストレッチ ①仰向けに寝転がり、全身の力を抜く

③目を開けたまま首をゆっくり左右、 上下に動かす 緊張性頭痛や肩こりなどの緩和に

療法士と運動インストラク 認定を受けないための支援や指 の資格を持ち、総合病院や整形 介護状態にならないよう 無理のない運動を行 『趣味・活動』を通じて、 科病院でリ 切り絵や筆文字 を担当し

高齢者を対象に、腰痛体操や肩介護予防や生活支援が必要なきた。これまでの経験を生かし、 体操などの『健康増進運 しょう」と話す

内で唯一指定を受けてい 代表の福田理さんは、理学



土浦市小松2-13-29 2050-3196-3150

症率は低いでないなくな

ですが、生きていく、なるタイプです。

多くの場合、合併症を起こす

神経障害·網

患者の中には高血圧の

、糖尿病

基本脳ドックコース 検査時間/約40分 25,000円(税別)

基本脊髄ドックコース 検査時間/約40分 25,000円(税別)

MRI装置で脳、脳血管の状態を診断します。

※脳ドックは365日(予約制)実施しています。

■オプション検査(脳ドックに追加)

く、こまめに血圧を測って

は低くなります

きれば、合併症を起こす

い状態が長く

ルをせずに血

できます。血糖をコントロールめることで進行を抑えること

糖尿病」と「2型糖尿病」に分類

型はインスリ

ンが

糖尿病は大き

糖尿病合併症のリスク減へ

じたら、

食生活や

生活習慣を改

脳卒中をはじめとする脳の疾患は、初期の自覚症状がほとんどない

ものもあります。脳ドックを受け、そうした病気を未然に予防しましょう。

きたと感

血糖をコントロ

のブド

- ウ糖の濃度が立一分に作用せずに

に血血

必要があり、

突然発症する自己

神経や目の網莫、予覧で持つ部位である手足の末梢「3大合併症」と言われ、細い血の大は、細い血のである手足の末梢の変化がある。

健康診断を受けて

することも

管を持つ部位で

# 糖は

放置すると合併症をきたし、日々の生活が損なわれてしまう病気。 早期発見・早期治療につなげられるよう、糖尿病の基礎知識に ついて土浦市医師会長の小原芳道先生に話を聞きました。

て細胞の中に取り込まれます

ンスリンは食後に

一がる血糖

・ウ糖の

えるようになると、

尿中に糖が

いて血糖値やヘモグ

数値が基準

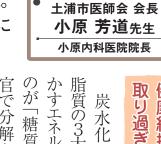
値を

ら分泌される「インスリ

血液中のブド

- ウ糖は、す

定期的に健康診断を受け



が「糖質」です 血液中を通って全身の細胞に れ、体を動かす 分解されてブ 栄 ための燃料と 糖に変わ

取り過ぎても不足しても問題健康維持に必要なブドウ糖

なるのもブドウ糖で 炭水化物(糖質)・たんぱく質 。さらに、脳の栄養源と 。糖質は消化器として使われる

現れます。血糖値が 1渇、体重減少と 高血糖になると、 **インスリン** すい臓から分泌 されるホルモン 肥満 運動不足 ストレス が160を超いった症状が



合併症を引き起こし尿病の怖いところは、

さまざまな

ます(大血管症)。このように

糖

や、環境因子(主手号で込めなくなるタイプです 環境因子(生活環境の乱れ) ライプです。遺伝を効率よく取り 障害が起こる心筋梗塞

化を起こしやす さらに、糖尿病の 工透析などにつながる恐)。かなり進行すると、失 人は動脈硬

5.6~5.9% 将来糖尿病発症リスクあり 6.0~6.4% 糖尿病予備群 合併症予防の目標





つけ医に相談

異変を感じ



や脳梗

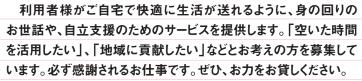
**2029-821-1015** 

900円~(交通費別途支給)



認知症検査、頚椎検査、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。 医療法人財団 県南病院 脳神経外科/整形外科/内科/胃腸科/リハビリテーション科茨城県土浦市中1087 TEL:029(841)1148



● 昼食等の調理 ● 食事、入浴、 着替え等のお手伝い

● 居室の掃除機がけ

● 買い物代行

仕事内容

※自家用車を使用していただきます ● 浴室、トイレ等の掃除 €

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 8:00~17:00の間(要相談)

※1時間~、週1回~でもOKです

介護福祉士・介護職員初任者研修 (ヘルパー2級)の資格がある方は尚可

☎029-886-9790 土浦市荒川沖5-44-101

訪問介護事業所 ふるさと 一株式会社 ふるさと通信社一

Dr.田中の健

第5回

# 紙上開催

# 第26回 特別養護老人ホーム滝の園 福祉シンポジウム

# 地域に根差し、社会に貢献する

# 社会福祉法人 欣水会

ことと致しました。

寄せられています。

立てれば幸いです。

### その人らしさを大切に 心やすらぐ、和やかな暮らし

☎029-893-2110

は、脳卒中(脳梗塞・

脳出

(血)など

土浦市宍塚1988-1

現在の医療制度では長期

人院中に介護認定

問題で、

す。実際、両親の

験すると

るといわれる、介護はいず

土浦市宍塚1957 ☎029-821-7071

超高齢社会を迎え、

介護からサポートへ つくば市稲荷原1241-1 ☎029-879-8101

超高齢社会の問題点と対策

健やかな生活をサポート

ごあいさつ

社会福祉法人 欣水会

理事長 佐野 欣一

今年度は新型コロナウイルス感染防止のため、毎年

昨今、私の所には「父が体調を崩してしまい、施設を

探しているがどのような手続きが必要なのか」「義母が

今入院しているが、ソーシャルワーカーの方に『次に入

る施設は決まっていますか?』と言われ、どうしたらいい

のか分からない」などの入所に関する相談が数多く

このようなことを踏まえ原点に返り、今、施設の入所の

現状と適切な入所の在り方についてご説明をして参り

たいと思います。今後は避けては通れない、さらなる

超高齢社会の実情とその向き合い方についてお役に

開催しております福祉シンポジウムを紙上にて開催する

土浦市宍塚1935 ☎029-826-1110

朝と夜、どちらに運動すると効果的なのか?

筑波大学名誉教授 教育学博士 田中喜代次

特に寒くない時季、欧米では朝に運動する人が多いです。朝6 時ごろからジムがオープンし、屋外ではジョギングをしたり、自転車に 乗ったりする人が多く見られます。日本では夜型の人が多いため、ジム のオープンは10時ごろです。早朝にウオーキングやジョギングをする人 を散見します。最近になって日本でも利用費が安価な24時間ジムが 全国各地でオープンし、若者や女性の利用者が増えてきました。

運動の効果は、運動の時間帯が朝、昼、夜のいずれであっても大 差がないと言えます。成長期の子どもであれば昼間に、帰宅時刻が

早い勤労者なら夜に、帰宅時刻が遅 い勤労者なら朝に実践することをお 勧めします。各自の好みや職種、家庭 事情などを勘案し、自分にとって実践 しやすい時間帯を見つけましょう。



シニアふるさと通信

朝食前に運動すると体脂肪の燃

焼が促進され、3食の食後だと血糖値の上昇が抑えられます。昼 間は、ケガの確率が減り、体力増強効果が期待できると言われてい ます。水泳、マラソン、柔道など多くのスポーツ選手は、夕方の本格 的練習に加えて朝練にも取り組みます。野球、卓球、ゴルフなどの 選手は、昼間の大会に出場した日の夜に夜練に取り組むことも珍し くありません。人によって、季節によって、またチームを率いる監督 コーチなどの意向によって時間帯は異なります。

仕事に影響が出ない人は朝に運動をしましょう。朝の運動で倦怠 感や息苦しさを感じる人は、朝なら散歩程度に留め、昼間に歩行 量を増やし、夜にしっかり実践しましょう。夜に運動すると寝付きにくく なる人は、朝、昼、夕に分けて軽めの運動を複数回行いましょう。 夕食時に飲酒する習慣の人は就寝時刻を早めにして、早朝に運動 することをお勧めします。朝タイプか夜タイプかは、加齢とともに変 わってくることもあるので、自分の体と柔軟に対話する「body talk」 をしていくことが肝要です。薬を服用している場合、医師や薬剤師 から適切なアドバイスを受けられるとベストでしょう。

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

筑波大学発研究成果活用企業 THI 株式会社THF

### 冬でも水分補給はしっかりと

今年も冬らしい冷たい風を感じる季節となりました。この 冬はマスクの着用やアルコール消毒の徹底など新しい習慣 が出来た方も多いかと思います。それらの習慣の他に体調 管理に欠かせないのは『水分補給』です。水分は乾燥によ るウイルスの侵入を防いでくれる効果があります。

冬場は気温の低さから、のどの渇きを感じにくいため、 意識的に水分を摂りましょう。上手な水分補給のコツは

【のどの渇きを感じる前のコップ一杯】 です。入浴前後や就寝前後の水分補 給も忘れずに。さまざまな新習慣に 水分補給も加えることで、この冬の 体調管理をより充実したものにする ことができます。





大根のスパニッシュオムレツ 今回は、「スパニッシュオムレツ」に大根を使いま した。エネルギー量が抑えられ、大根の葉も加え たことでカルシウムもより多くとることができます。



エネルギー/182kcal たんぱく質/12.2 g 1人分の 

材料 (2人分)	(
大根 ······100g	
大根の葉20g	
ロースハム2枚	
卵3個	
塩少々	
コショウ ・・・・・・・・・・少々	
サラダ油大さじ1/2	
トマトケチャップ(お好みで)・・適量	

●大根は4~5cmに切って皮をむき、繊維に沿って千切りに

②ボウルに卵を割りほぐして塩・コショウで調味し、①を加えて 混ぜ合わせる。

菜箸で大きくかき混ぜ、半熟状になったら弱火にし、ふた をして4~5分焼く。上下を返して再びふたをして、さらに 弱火で4~5分焼き、半分に切って皿に盛り付ける。 4お好みでトマトケチャップを添える。



自宅で介護を

るの

か」「福

める 生活相談員 .

まゆみ 園

性を

介護が必要な場

施設を探す きる病院に転院す のか分からない るのか

施設を見学 する情報を収

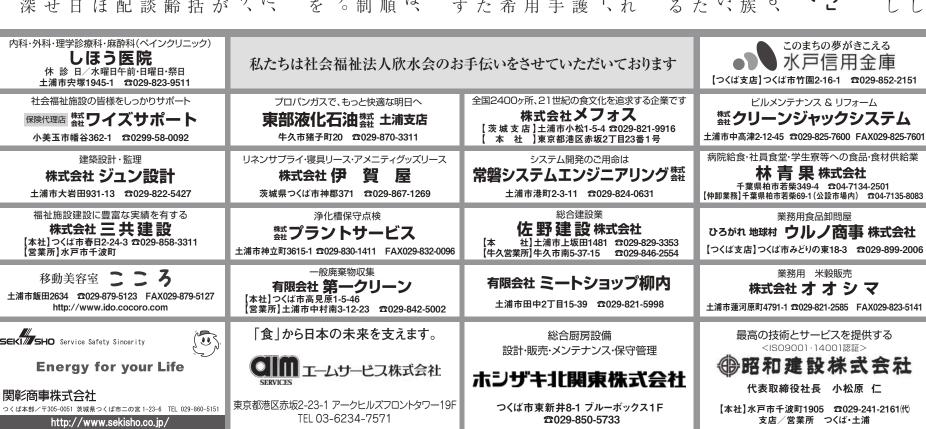
番が来たらす 込みの手続きを早 ために、

いる特別養護老 八居条件は、原則「要介

あわてず 地域の相談窓口

# 、介護施設を紹介でに沿った生活につい

### 備が 内科・外科・理学診療科・麻酔科(ペインクリニック) しほう医院 私たちは社会福祉法人欣水会のお手伝いをさせていただいております 休 診 日/水曜日午前·日曜日·祭日 土浦市宍塚1945-1 ☎029-823-9511 社会福祉施設の皆様をしっかりサポート プロパンガスで、もっと快適な明日へ 全国2400ヶ所、21世紀の食文化を追求する企業です 株式会社メフォス 保険代理店 燃ワイズサポート 東部液化石油類 土浦支店 【茨城支店】土浦市小松1-5-4 ☎029-821-9916 【本社】東京都港区赤坂2丁目23番1号 小美玉市幡谷362-1 20299-58-0092 牛久市猪子町20 ☎029-870-3311 建築設計・監理 リネンサプライ・寝具リース・アメニティグッズリース システム開発のご用命は 常磐システムエンジニアリング点 株式会社 伊賀屋 株式会社 ジュン設計 土浦市大岩田931-13 ☎029-822-5427 茨城県つくば市神郡371 ☎029-867-1269 土浦市港町2-3-11 2029-824-0631 福祉施設建設に豊富な実績を有する 浄化槽保守点検 総合建設業 佐野建設株式会社 株式会社三共建設 点型 【本社】つくば市春日2-24-3 ☎029-858-3311 【営業所】水戸市千波町 [本 社]土浦市上坂田1481 2029-829-3353 [牛久営業所]牛久市南5-37-15 2029-846-2554 土浦市神立町3615-1 ☎029-830-1411 FAX029-832-0096 一般廃棄物収集 移動美容室こころ 有限会社 ミートショップ柳内 有限会社 第一クリーン 土浦市飯田2634 ☎029-879-5123 FAX029-879-5127 【本社】つくば市高見原1-5-46 【営業所】土浦市中村南3-12-23 ☎029-842-5002 土浦市田中2丁目15-39 ☎029-821-5998 http://www.ido.cocoro.com 「食」から日本の未来を支えます。 SEKI SHO Service Safety Sincerity 総合厨房設備 設計・販売・メンテナンス・保守管理 **Energy for your Life**





協力: 今川薬局

# 入居者募集中

### 社会福祉法人 千羽鶴

# おうか

職員がきめ細かなけ

ビスを提供

た食の提供

居室のベッドには「見守

し、ユニットごとに配置された介

に近い環境を目指

チンも備えるなど、

家庭

# 特別養護老人ホー

シニアふるさと通信

つくば市柴崎に完成した地域密着型特別養護老人ホーム「桜華」。オープンに向け着々と準備 が進められる中、ユニットリーダーの今井広治さん、管理栄養士の佐藤康代さんに、施設の特徴 について、そしてどのような施設づくりを目指していくのか話を聞きました。

時代に合ったレクリる機会が増えてく

ŋ

至豊里台坪入口

柴崎

●桜学校給食センター

200

・さくら学園 保育園

特別養護老人ホーム桜華

● カスミ

つくば市柴崎79-2

**2029-886-9700** 



介護士 (ユニットリーダー) 今井 広治さん

ミニストップ

● セリア

● スーパ-まるも

ない もつながるなど、 が設置され にも反応して転落防 24時間365 、寝ている間も

食の時間をよ を提案していきたい は一緒におやつを



佐藤 康代さん

員で利用者様のケアを 普段から計測数値を 人ひとりの状況 るほか、体

作るなど、 るも 食を 時

れると、 用者や来館者

明るく開放的な館内は、 階エントランスに足を踏み入 つの

わる全員にとって優

トで構成され、居室は完全個

人数という利点を生かしながら、地域密着型施設ならではの、少 用者様の合 食事形態や 嗜好に合

入居者 して、スタ 「桜華」に とは大切でプラ同士がために、業

大切に使っていて

も長年

続

お気軽にお問い合わせください

がガタガタ

、部品が

たら、修理が可能なう

日(月・祝)午前10

七福神コンサ

(真延寺)

### 看護師/介護士/理学療法士/作業療法士 ほか

き)など、国産材を多数取

れらの修理

れた功績が認め

老舗「尾

屋久杉や

浦市

央

込みは☎09

「たい焼き」販売笠間産の大粒栗る

円)は、北海道産の と栄養価が高 縁」のたい焼 ムど た食感。



在感抜群の笠間産大 程度の効果

あるとい



営業時間(キッチ れも税込み。

着実に体験乗馬と受講者数を変える。オープンしてリー 費量は約50 伸ばし、5万 は今年、25周年 酸素運動。 乗馬は水泳 筋肉を動かす を突破した。 いう節目の年 あたりの キングと



分で、スタッフが丁寧に指導会を開催中。所要時間は約 のみ)。同クラブの敷地内には ンタル代、保険料 龍ケ崎市貝原塚町2592 一厩舎見学が楽しめる(装る騎乗20分のほか、触れ 火曜定休。 スも整備されて いる。 円具合

入り

O街

「乗馬ク ラブ ン竜ケ 崎

た

穏や にもつながる。馬の い瞳や、心地よい揺れは気分を が鍛えられ、 、姿勢の 優し

八二胡奏者の今井美樹され 渡辺大輔され が開かれる。雨天・強風延期。午後・ 浦市西真鍋町 ん、ジャズピアニスト 43 (真延寺)

月28日(土)、真延寺にて「七福神コンサ んらによるコラボ。 rの根木マ

時開



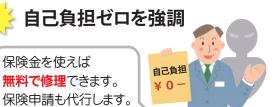
# 早めの対策で安心 わが家で役立つ保険

### 台風後の住宅修理などのトラブルに注意

近年、台風や豪雨などによる自然災害での火災保険の請求が 増えてきています。毎年のように被害が出る中、業者から「自己負担 なしで保険金を使って工事ができる | などと勧誘を受け、トラブルを 訴えるケースが相次いでいます。

トラブルの相談件数は10年前に比べて約24倍となり、その中でも 「訪問による勧誘」が最も多く、全体の8割を占めています。そこで、 火災保険を請求する際に注意してほしいポイントを紹介します。

### 住宅修理の勧誘をめぐるトラブル

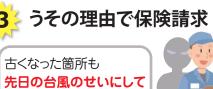


保険の支払い 対象外で 全額自己負担 になる場合も

高額の手数料や

強引な契約 このままでは危険です。 早く修理をしましょう。

キャンセル料を 請求される場合も



契約書は後で持ってきます

保険金を請求しましょう。

老朽化による 損害は 支払い対象外 詐欺罪に問われる恐れも

年代別では高齢者からの相談が最も多いよ うです。「保険金が使えるから」と業者が訪問し てきた際には、すぐに住宅修理サービスの契約 はせずに、契約する前に消費生活センターや、 加入している損害保険会社、または代理店に相 談してください。

協力:総合保険代理店サンツクバ(株)



### 第5回 (もしかして)

### 認知症予防に役立つ運動習慣

体を動かすことや適度な運動は、健康維持のみにかかわらず 認知症予防にも役立ちます。体を動かすことで全身の血行が良く なり、脳細胞の活性化にもつながるのです。目安は週2~3回、1日 20~30分程度のペースで運動を行うことが有効で、有酸素運動で あるウオーキングは普段より歩幅を大きめに広げ、腕をしっかり振り、 会話ができるくらいのペースで歩きます。また、室内では椅子に座って 行う足踏み運動も効果的です。その際、しりとりや計算、じゃんけんの グー、パーなどいくつかの動作を交えることで、さらに 123+789=?

脳の活性化につながります。日常における家事も 運動の1つとなっています。手軽な動作を無理なく 日常生活に取り入れることで、認知症予防や健康 維持の効果を高めていくことができます。

次回のテーマは「認知症における医療や介護について」

# 長寿住宅のための



協力: (株) コバヤシ建装・代表 小林健一



### 家のリフォームには知識とコツが必要

「家」は大切な家族を守ってくれる場所でもあり、子育てや家族同士 の会話など多くの思い出がつまっている場所でもあります。今年はコロナ禍 ということもあり、多くの人が家で過ごす時間が増えました。だからこそ 家のどこかに傷んでいるところはないか、修繕が必要なところはないか など家族と話し合ってみてはいかがでしょう。

多くの人にとって、家は一生に一度の大きな買い物であり、一生涯の

財産です。定期的に家のメンテナンスを行い、 大切に長く住んでほしいと思います。

好評につき、「シニアふるさと通信」の読者 限定で、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 10名様にプレゼントします。家族と話し合う きっかけになる本として、是非ご活用ください。



### をしてみませんか? あなたに のお手伝いをいたします!



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

-

申込締切 12月末日

折りたたみ簡単、 軽くて使いやすい

ポシェットS-II

20.000円(税込)

須恵廣工業(株) 25,080円(税込)

土浦市中村南1-2-23 定休/土·日·祝日 **☎029-841-5858** サンツクバ

[重量4.2kg/バッグ耐荷重5kg/最大使用者体重75kg]



[重量4.3kg/バッグ積載量10kg/最大使用者体重80kg] シニアふるさと通信カタログ販売 2029(886)9790





億萬山七福尊 真 延 寺 ±浦市西真鍋町4-43 ☎029-822-4465