人は年を重ねるごとに魅力的になる。　【発行部数50,000部】1月・3月・5月・7月・9月・11月に無料配布

ご自由にお持ちください

シニア ふるさと通信

次回の発行は令和3年9月1日です

7-8 2021

土浦・つくば・牛久版　第61号

暮らしの瓦版 ―― 2
新型コロナワクチン接種 ―― 3
桜水会グループ「地産地消で笑顔の食卓」 ―― 4
Dr.田中の健康コラム、大人の美姿勢 ―― 5
暮らしの110番 ―― 5
命のつながり ―― 6、7
健康医療ナビ「腸力を高めよう」 ―― 8
健康医療ナビ「おしりの穴の病気」 ―― 9
夏の省エネ対策 ―― 10、11
栄養ガイド、元気ごはん、設置一覧 ―― 12
わが街だより ―― 13
俳句を詠もう、読者プレゼント ―― 14
読者の投稿コーナー、読者プレゼント ―― 15
わが街散策（牛久編） ―― 16

発行元／株式会社ふるさと通信社　〒300-0873 土浦市荒川沖5-44-101　TEL 029-886-9790　FAX 029-886-9791　E-mail info@s-furusato.com　HP https://www.s-furusato.com

年間購読募集中　年間1000円（送料）でご自宅に郵送いたします。詳しくは左記まで。

いばらきフラワーパーク 装い新たに

五感で楽しむ花と自然

石岡市八郷エリアにある「茨城県フラワーパーク」が今春、「いばらきフラワーパーク」としてリニューアルオープンし、花を「見て楽しむ」から「五感で感じる」体験型施設に一新された。約900品種のバラを中心に、季節ごとに変わる景色や花を楽しむことができる。

オリジナル品種　ユイット・カンパーニュ ▶

フランス語で八郷の8を意味する「ユイット」、郷を意味する「カンパーニュ」を組み合わせて名付けられた。

ヤマユリ

フラワーパークの高台にある「花やさと山」に植えられ、散策しながら見ることができる。

インフォメーション

園内情報や、八郷地区の文化などを紹介。各プログラムの案内や予約受付も。

バラテラスからの眺め

バラや季節の花の庭園が一望できるとともに、八郷地区の美しい自然も堪能できる。

ローズファーム ハウス

花と緑に囲まれたレストラン。地元食材を使った食事やスイーツが味わえる。テラス席も。

グランピング

アウトドア初心者でも楽しめるテントタイプのグランピング施設。円形の宿泊ロッジも完備。

バラを中心に季節の花を観賞

園内では、約900種9千株のバラが栽培されている。来園者を出迎える「バラのトンネル」、バラを中心に季節の花々が一面に広がる「バラテラス」、芳香バラの甘い香りが漂う「香りのバラ」、色彩豊かな「色別バラ」など、エリアごとにさまざまなテーマが設けられ、バラの魅力を体感できるつくりに。

リニューアルオープンに伴い、バラ17品種が世界初披露。中でも濃いピンク色の「ユイット・カンパーニュ」は、八郷の地名にちなんで名付けられ、フラワーパークのシンボルローズやロゴカラーにもなっている。春と秋に見ごろを迎えるバラをはじめ、河津桜やシャガ、アジサイ、ヤマユリ、コスモス、ロウバイなど、多彩な花が年間を通して楽しめる。

また、広い園内では周遊車が走行しているほか、多目的トイレや授乳室、休憩用ベンチなどが設置され、訪れる人が安心して散策できるよう配慮されている。

周遊車が園内を走行

五感を使う楽しみ方も多彩に

地元の食材を味わえる花と緑に囲まれたレストラン、食品や雑貨、バラの苗などが購入できるマーケットやカフェを新設し、味覚も堪能できる。

季節の花や植物を使ったワークショップ（アロマの石けんや花のブーケづくりなど）や、園内のバラの育成監修に携わったプロによるガーデンツアーなど、年間100種類以上のアクティビティを企画。幅広い層の人が楽しめるよう、花や植物の魅力を五感で体感できる施設となっている。

【取材協力】　いばらきフラワーパーク　石岡市下青柳200番地　☎0299-42-4111

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
ちょっと困ったなあ～を解決します!!
私たちが「住まいの困りごと」に親身に対応いたします。

親切・丁寧
お財布にやさしい

塗　装
住宅や物置の屋根、外壁塗装、床張替等

屋根塗装

水まわり、お掃除
トイレ設置、排水修理、蛇口交換、トイレ水漏れ、換気扇等

処分・移動・解体
ソファ等の移動や処分、ベッド、タンス、本棚、机、物置や小屋等の解体

ハウスクリーニング
エアコン、風呂場、キッチン等

屋内外作業
電球交換・軒天修理・フェンス取り付け等

お庭の作業
伐採・剪定・草刈り・芝刈り等

お庭や空地など様々な作業、場所に対応します

お気軽にお電話ください
ご相談・お見積り無料!
建具調整、たたみ・ふすま・障子・壁紙の交換なども承ります
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

感染拡大の歯止めに 期待 新型コロナワクチン 接種始まる

接種までの流れ

1. 接種券（クーポン券）を受け取る　市町村 → 接種券
2. 予約　電話　インターネット
3. 接種会場へ　医療機関など　接種券　身分証明書
4. 問診票 医師による予診 接種
5. 経過観察　15分以上

接種会場の様子
（サンミットひたち野東ステーションフロント）

新型コロナワクチン Q A

Q 1回しか接種しなかった場合は効果がないのでしょうか。

2回打つべきワクチンの場合、1回のみ接種の有効性や副反応は不明。最大限の効果が望めるよう、規定通りの間隔と回数を守る事が大切。

Q 2回目接種の規定期限を超えても大丈夫でしょうか。

ファイザー社のワクチンは、1回目から3週間後（3週間後の同じ曜日）に2回目を、武田／モデルナ社のワクチンは1回目から4週間後（4週間後の同じ曜日）に2回目を接種することが基本。
規定日を超えても、接種を1回目からやり直す必要はありませんが、できるだけ早く2回目の接種を受けることが大切。
なお、免疫が十分につかないため、規定の間隔よりも短い期間で2回目を打つことはできません。

厚生労働省HPをもとに作成

茨城県新型コロナワクチン副反応相談窓口
☎029-301-5394
午前8時30分～午後10時（土日・祝日も実施）

コロナワクチンは発症だけでなく感染も予防

一般高齢者を対象とした新型コロナウイルスに対するワクチン接種が、全国各地で本格的にスタートしている。ワクチンを接種すれば感染しないというわけではないが、発症や重症化を防ぐ効果がある。多くの人が接種を受けることで重症者や死亡者を減らすことができれば、医療機関の負担を軽くすることも期待できる。

一般的にウイルスに感染すると、体内の免疫機構の働きによりそのウイルスに対する抵抗力（抗体）ができ、再感染や重症化を防ぐことが知られている。ワクチンはこの人体のメカニズムを活用し、人体の免疫系を人工的に刺激することで、感染症の病原体（ウイルスや細菌など）が体内に侵入すると攻撃する抗体を作らせるものである。

現在、日本で使用されている新型コロナウイルスに対するワクチン（ファイザー／ビオンテック製、モデルナ製）は、従来用いられてきた生ワクチン（はしか・風疹など）や不活化ワクチン（日本脳炎・インフルエンザなど）とは作成方法が異なり、人工的に合成したウイルスの遺伝子を用いた遺伝子ワクチンである。ウイルスの表面にあるスパイクたんぱく質を作るための遺伝情報を伝達する物質「メッセンジャーRNA」を人工的に作って注射で投与することにより、体の中でスパイクたんぱく質が作られ、それに免疫が反応して抗体が作られる。

副反応は2回目に出やすい 症状続く場合は受診も検討

ワクチン接種後の副反応としては、米疾病対策センターの発表によると「接種部の痛み（1回目接種後67・8％、2回目接種後74・8％）」「倦怠感（同28・6％、50％）」「頭痛（同8・4％、25・2％）」などが挙げられている。また重篤な副反応であるアナフィラキシー反応は、ファイザー／ビオンテック製では約20万回に1回、モデルナ製では約36万回に1回の割合で、約9割の人が30分以内に発症していた。

副反応のほとんどがワクチン接種後数日で回復するが、高熱が続く場合や、重い症状がみられる場合には、医療機関等への相談や受診の検討を。

牛久市内の接種会場の1つ「サンミットひたち野東ステーションフロント（同市ひたち野東）」内で接種を担当する千葉俊也医師（ひたち野ステーションクリニック院長）は、「新型コロナウイルス感染による重症化などのリスクを考えると、副反応が出ることはあるものの、ワクチン接種で発症を防ぐメリットの方が大きい」と接種を推奨している。

シニア向け分譲マンションに決めたポイント

インタビュー動画公開中！ スマートフォンのカメラでかざしてください。

レストラン（栄養士監修）｜温泉大浴場（人工）｜屋内共用廊下｜24時間365日スタッフ常駐｜医療法人常仁会 牛久愛和総合病院と提携｜クリニック・調剤薬局併設｜看護士常勤（入居者専属）

物件概要●所在地／茨城県牛久市ひたち野東一丁目32番8●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／1,853.72㎡●建築延床面積／18,799.75㎡（容積対象面積:14,875.66㎡）●構造・規模／鉄筋コンクリート造、地上14階●建築確認番号／BCJ18本建確215号変2（2020年1月31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／2020年9月竣工済●入居予定／即入居可●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（5）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（2）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／飛鳥建設（株）一級建築士事務所●施工／飛鳥建設（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2期1次先着順販売概要●販売戸数／30戸●販売価格（税込）／2,780万円～4,950万円●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」現地販売事務所●先着順受付時間／10時～18時●取引条件の有効期限／2021年7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）。※掲載の外観写真は2020年10月に撮影したものに一部加工を施しています。※徒歩分数は80mを1分として算出した地図上の概測です。

所有権方式 サンミットひたち野東 ステーションフロント　まずはお気軽にお問合せください　資料請求受付中
0120-555-712　サンミットひたち野東 検索　受付時間/10:00～18:00 定休日/なし
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

暮らしの 瓦版 ―かわらばん―

土浦市

在宅療養を考える「市民講演会」10月10日開催

在宅療養について考える「市民講演会」が10月10日（日）、土浦市大和町の茨城県県南生涯学習センター多目的ホールで開かれる。午後2時～同4時（開場は同1時30分）。参加無料。駐車場はウララパーキングを利用。

『知って考える「すべての人にかかわる」認知症』をテーマに、認知症における在宅療養について学ぶ講演会。認知症ケアと介護職の魅力を描いた映画『ケアニン～あなたでよかった～』が上映されるほか、認知症に関する相談窓口等の説明が行われる。

参加対象は市内に在住、在学、在勤、または在宅医療介護連携に携わる人。希望者は氏名・住所・電話番号を明記の上、FAXまたは電話で申し込む。締め切りは9月22日（水）。定員は100人。

申し込み、問い合わせ☎029・826・1111（内線2500または2501）、FAX029・825・5066／土浦市高齢福祉課

市民の健康増進に向けて取り組む「健康つちうら」

土浦市では、すべての市民が生涯を通じて、健康で生きがいを持って暮らしていけるまちづくりを目指し、「笑顔があふれる健康なまち土浦」を基本理念に掲げた健康づくりのための計画「健康つちうら21」を進めている。計画に沿って、健康増進と食育推進に関連した10のテーマを中心に、さまざまな事業を実施している。

市民が健康づくりに関心を持って取り組めるよう、計画策定に用いた健康づくりアンケート調査等により、同市の健康課題について改善できることをまとめた「健康づくり」「食育」の合言葉がつくられ、市では心も体も健康を目指そうと呼び掛けている。

健康づくり、食育の合言葉は市のホームページまたは左記QRコードより、閲覧することができる。

問い合わせ☎029・826・3471／土浦市健康増進課

健康づくりの合言葉 けんこうつちうら21

つちうら食育キッチン

牛久市

認知症などで判断力が不十分な人を支援

「認知症の症状が進行し、銀行での手続きを行うことが難しい」「将来認知症になった時の財産管理や入院の手続きなどの契約をしてほしい」。このような時、どうしたらいいのか。

成年後見制度とは、認知症や知的障がい、精神障がい等の理由で、判断能力が不十分な人たちの暮らしを支援し、契約行為や財産管理などをする際に不利益が生じることがないよう、家庭裁判所が本人の権利を護る援助者を選ぶことで本人を法律的に支援する制度。資産の多い、少ないにかかわらず、利用することができる。

申し立てをするための書類作成や、成年後見人等が選任されるまでには時間を要するため、制度を利用したい人は早めに相談することが大切。

問い合わせ☎029・871・1295／牛久市成年後見サポートセンター（同市社会福祉協議会内）

成年後見制度

- 法定後見制度（すでに判断能力が不十分）
  - 補助：判断能力が不十分な人
  - 保佐：判断能力が著しく不十分な人
  - 後見：判断能力が欠けている状態の人
- 任意後見制度（判断能力が十分にある）

つくば市

一人で悩まず気軽に集って交流を「認知症カフェ」

認知症高齢者とその家族、地域の住民らが気軽に集う「認知症カフェ」。認知症や介護に関する相談や情報交換などをして、交流を図る。市内在住者が対象。参加無料。先着10人程度。

▼7月15日（木）＝午後1時30分～同3時30分、広岡交流センター▼7月16日（金）＝午前10時～正午、茎崎交流センター▼7月26日（月）＝午後1時30分～同3時30分、つくば市交流サロン（B・I・V・つくば2階）▼7月27日（火）＝午後1時30分～同3時30分、大穂豊里地域包括支援センター▼7月28日（水）＝午後1時30分～同3時30分、筑波中央病院▼7月30日（金）＝午後2時～同4時、とよさと病院。

参加希望者は、各開催日の前日までに電話で申し込む。7月1日（木）より予約受付。

問い合わせ☎029・883・1111／つくば市地域包括支援課

最大4台まで同時撮影可能
我が家の防犯対策 かんたんセットですぐ映る！
モニター&ワイヤレスHDカメラセット
自宅駐車場に 大切な車へのイタズラを録画したい
自宅の周囲に 侵入者がいないかインターホンの死角を確認したい
家中に持ち歩ける、ワイヤレス液晶モニター
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 つくば市南中妻367-17 ☎029-836-1324

熱中症対策に ポカリスエットで
水分＋電解質補給
今年の夏はここに注意！
巣ごもり生活で 暑さに不慣れ
&
マスクで 熱がこもりやすい
大塚製薬株式会社 水戸出張所 0120-3030-88

庭木、一本から
無料でお見積もりします
こうしてほしいというイメージ等
どうぞ、お気軽にご相談ください
剪定、消毒、除草、伐採
空き家、空き地の管理も
承っております
お見積もり無料
☎050-3555-7170 龍ヶ崎市長山4-1-1 7-201
ガーデンサービス ライラックタイム

地域の高齢者のお手伝い シニア世代も大歓迎
スタッフ募集中 パート
必要な資格：介護職員初任者研修（ヘルパー2級）
時給：920円～1,200円
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ます）
時間：9:00～17:00 ※週1日、1日1時間からOK
詳しいこと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 ☎029-886-9790
―― 株式会社ふるさと通信社 ――　土浦市荒川沖5-44-101

出張買取り専門　身の周りの整理整頓しませんか？
不要品の買取りします　お見積り無料
使わなくなった農機や車お困りではないですか？
大量の不用品はもちろん、1点からでもOK！
一般：家電、楽器、スポーツ用品、エアコン、ミシン、自動車、バイク、農業用機械、工作機械など
企業：移転・閉鎖に伴う不要な設備、備品、商品など
車の買取り強化中　車検切れ車・ボンコツ車など
※買い取りできない物もあります
リユースおよびリサイクル可能（再販）な物は全て買います。そのほか資源リサイクル品においても買取りできます。
古物商許可番号：茨城県公安委員会第401160002823　土浦市並木1丁目3-33
千代田リサイクルサービス ☎029-833-2684　倉庫などの片付けもご相談ください

医療と介護で地域の高齢者を支える
桜水会グループ
地産地消で 笑顔の食卓

高齢者医療の地域拠点となる筑波病院（つくば市大角豆）を中心に、県南地域でさまざまな高齢者向け施設を運営する桜水会グループ。安全でおいしい食事の提供にこだわり、所有する自家農園で北条米や農作物を生産している。同グループが大切にしてきた「食」の考え方について紹介します。

地域食材に誇りとこだわり おいしい食事は人を笑顔に

医療と介護の連携を深め、地域の高齢者に質の高いサービスを提供する桜水会グループ。数ある事業所の1つ「農業法人豊浦」（つくば市神郡）では、自然豊かな筑波山麓に農場を持ち、地域ブランド米である北条米や、さまざまな旬の農作物など、グループ内の医療機関や高齢者向け施設（住宅型有料老人ホーム、特別養護老人ホーム、デイサービス）で提供される食材の多くを生産している。

同法人は、病気の治療もバランスの取れた食事を取ることも、源は同じという「医食同源」の考え方をはじめ、地産地消、非常時の食糧確保などを目的に設立された。同グループの利用者や入居者、職員らに安全な食材を安定して供給している。

筑波病院の管理栄養士が、豊浦の農場で収穫された農作物を中心に全施設統一メニューを考案、各施設で利用者や入居者に合わせて調理法をアレンジする体制を構築している。安全でおいしい料理を提供できるよう、職員同士がお互いに協力し合い、温かいチーム作りも大切にしている。

施設では新米を食べたり、旬の野菜を食べたり、食の楽しみや季節感、特別感を味わってもらうほか、趣向を凝らしたさまざまなイベントや季節の行事も行われている。その中でも利用者から人気が高いのは、寿司職人の経験を持つ職員が本格的な寿司を握り、施設で振る舞うイベント。食が細い人でも寿司を前にすると、食欲が出て笑顔になるという。

おいしい食事は元気の源

噛む力や飲み込む力が低下した高齢者にとって、安全な食材を使い、日々しっかりと楽しく食事を取ることは、心と体の健康につながるだけでなく、生きる楽しみにもつながっているようだ。

また、緊急時に流通がストップした場合でも、利用者らにしっかりと食事が提供できるよう、約3千食分（約1カ月分）の食材を備蓄している。これは東日本大震災（2011年）時の教訓を活かしたもの。飲料水をはじめ、缶詰や乾物、調味料、農場で生産した米や野菜などを備蓄できる冷凍・冷蔵用のコンテナや蔵を用意している。栄養不足にならないよう、タンパク質を含む食材を多く備蓄し、長期戦にも備えている。

「人」対「人」の奥深い仕事 信頼関係を大切に

桜水会グループは、スタッフ全員で支え合って生きる「大家族主義」を掲げている。医療や福祉は、人間対人間の仕事。だからこそ、職種の垣根を越えて、お互いに困った時は助け合い、強い絆で結束し、時には叱咤激励して成長を見守り、家族のように互いに力を合わせてきた。

今後も信頼関係を大切にし、医療、介護サービスで社会に貢献し、地域の高齢者を支えていく。

バランスの取れた食事で病気を予防し、治療につなげたい

喫茶 山紅葉
営業時間　7:00〜15:00
定休日　月曜・火曜

筑波山の麓、豊かな自然に囲まれた場所にある「喫茶 山紅葉」は、木材をふんだんに使用したログハウス風のカフェ。木の温もりが感じられる落ち着いた店内では、農業法人で収穫された新鮮な野菜を使ったピザと、淹れたてのコーヒーが味わえる。本格的なピザ窯で焼き上げるピザは外はサクサク、中はモチモチとした食感。カウンター席の窓は一枚板のガラス張りになっており、筑波山を望みながら至福の1杯が楽しめる。

一般客のほか、桜水会グループ職員の福利厚生施設としても利用されている。

つくば市神郡1385-2　☎029-846-4440

桜水会グループ　医療や介護などでお困り事がございましたら、気軽にご相談ください

医療法人社団 桜水会

筑波病院
つくば市大角豆1761　☎029-855-0777
救急指定　24時間対応
内科、消化器内科、呼吸器内科、神経内科、循環器内科、外科、整形外科、形成外科、皮膚科、眼科、リハビリテーション科
併設　桜水会訪問看護ステーション　桜地域包括支援センター

筑波病院

介護老人保健施設「豊浦」
（入所、ショートステイ）
つくば市神郡2013-1　☎029-850-7111

柏田診療所
内科、デイケア、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」
内科、往診、訪問診療
土浦市天川2-3-28　☎029-835-0333

看護小規模多機能型居宅介護「天川」
土浦市天川2-3-28　☎029-835-5550

医療法人社団 朋友

西川歯科
つくば市大角豆1698　☎029-863-4182

株式会社 長寿館

花室長寿館（デイサービス、居宅介護支援）
つくば市大角豆1807-1 ☎029-854-8228

作谷長寿館（デイサービス、グループホーム）
つくば市作谷1038　☎029-869-1700

柏田長寿館（居宅介護支援）
牛久市上柏田2-36-24 ☎029-830-7766

永国長寿館
（高齢者住宅、デイサービス、グループホーム）
土浦市永国1048-1 ☎029-823-1951

阿見長寿館（介護付き有料老人ホーム）
阿見町中央6-8-18　☎029-891-3777

豊里長寿館（小規模多機能型居宅介護）
つくば市高野1197-64　☎029-848-0577

東若松長寿館（住宅型有料老人ホーム）
土浦市東若松町3970-1 ☎029-875-3970

アシステッドリビング柏田
（住宅型有料老人ホーム）
牛久市上柏田1-38-11　☎029-878-5015

アシステッドリビング柏田

社会福祉法人 桜水会

特別養護老人ホーム 滝田
（入所、ショートステイ、デイサービス）
土浦市滝田1-10-2　☎029-875-5771

特別養護老人ホーム滝田

株式会社 桑林

桑林
（デイサービス、居宅介護支援、訪問介護）
土浦市荒川沖東3-17-28☎029-843-7116

アシステッドリビング荒川沖
（住宅型有料老人ホーム）
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
（住宅型有料老人ホーム）
土浦市荒川沖東3-9-22　☎029-886-3520

アシステッドリビング守谷
（住宅型有料老人ホーム）
守谷市松前台4-2-1　☎0297-48-8331

令和3年9月1日 オープン　募集開始
住宅型有料老人ホーム　取手市本郷
アシステッドリビング取手　全78床

お問い合わせ　☎0297-38-5810

目指せ！大人の美姿勢　第4回

協力：からだはうすプラス
理学療法士　福田理

肩甲骨がゆるめば姿勢もきれいに

【大鷹】そんなに翼を振り回して何をしてるんだい。空飛ぶ練習かい？

【福田】大鷹さん、今日はよろしくお願いします。翼じゃなくて、肩甲骨を動かしているんです。パソコンで仕事をしていたら、ちょっと肩が凝ったもので。

【大鷹】仕事があるのは良いことだね。だったら、翼を広げて自由に大空を飛び回ったらどうだい？気持ち良いし、疲れなんか吹っ飛ぶよ！

【福田】私、人間なんで飛べないんですよね。ですが、翼じゃなくて肩甲骨を大きく広げる運動は、肩こりの解消にもなるし姿勢も良くなりますからね。**“大空（天井）に向けて両手を背中からグ〜ッと伸ばして、ストレッチ（図1）。次に、ひじをギュ〜ッと後ろに引いて、肩甲骨を寄せて胸を開く（図2）”**を10回繰り返すと背中や肩周りがスッキリしますよ。

【大鷹】おぉ、こうやって翼を羽ばたかせるのは本当に気持ち良いね！身体が浮かんでくるようだよ。

【福田】いや、ホントに飛んでますからね。翼…じゃなくて肩甲骨は“浮遊骨”とも呼ばれていて、体幹とは直接の繋がりがないんですよ。ほぼ筋肉の支えで位置が決まっているんです。

【大鷹】私のように地面に縛られない、自由な骨なんだね。

【福田】そうですね。自由な肩甲骨だからこそ、骨の周りの筋肉が硬くなってしまうと、肩が凝ったり、姿勢が悪くなったりしやすい骨なんです。四十肩や五十肩の既往がある方は、特に硬くなっていますね。

【大鷹】自由の翼を失ってしまうわけか。籠の中の鳥は寂しいなあ。

【福田】ええい、話が噛み合ってるんだか、いないんだか…。

【大鷹】それはそうと、キミはもっと肩の力を抜いたらどうだろう。大空を舞う大鷹のように、ゆったりと雄大な“心持ち”や“姿勢”になるんじゃないかい？

【福田】大鷹さんの自由奔放さを見習って、肩の力が抜ければ姿勢も気持ちも“ゆとり”ができて、健康的で美姿勢になりますね。

第9回 Dr.田中の健康コラム

筑波大学名誉教授、株式会社THF 代表取締役　田中喜代次

心臓は１日で何回拍動するのか？

１日24時間あたりの総心拍数は、14〜87歳の男女で約9〜11万拍、19〜20歳の男女で約10〜12万拍との報告があります。マラソンランナーでは安静時心拍数が45〜60拍/分程度であり、55拍/分で計算すると1日の総心拍数は9万3千拍程度と明らかに少ないです。一流マラソンランナーの場合、本格的な走トレーニング中の心拍数は160〜200拍/分もの高値を１〜3時間にわたり維持しているものの、トレーニング以外の時間帯（合計20〜22時間程度）における心拍数が顕著に低値をとるため、俗にスポーツ心臓（athlete's heart）と呼ばれる高度徐脈のランナーでは１日の総心拍数は極端に少なくなります。

1日の総心拍数（推定値）

55拍/分*1	× 22時間 ＋ 170拍/分	× 2時間 ＝	93,000拍	（高度徐脈のアスリート）
75拍/分*2	× 23時間 ＋ 120拍/分	× 1時間 ＝	110,700拍	（適度な運動習慣者）
80拍/分*3	× 8時間 ＋ 100拍/分	× 16時間 ＝	134,400拍	（頻脈傾向の喫煙者）
80拍/分*4	× 24時間 ＝		115,200拍	（非運動習慣者）
110拍/分	× 24時間 ＝		158,400拍	（乳児）
92拍/分	× 24時間 ＝		132,480拍	（非服薬時の高血圧者）
75拍/分	× 24時間 ＝		108,000拍	（服薬*5中の高血圧者）
90拍/分	× 24時間 ＝		129,600拍	（運動習慣なしの高度肥満者）

*1 トレーニング以外の時間帯が座位活動のみと仮定した場合の平均心拍数
*2 睡眠時を含む安静時と軽作業時の平均心拍数（運動1時間）
*3 睡眠時の平均心拍数
*4 睡眠時を含む安静時と軽作業時の平均心拍数（運動習慣なし）
*5 交感神経遮断薬

１日の総心拍数が年齢別の標準値を上回るタイプは、多くの喫煙者や一部の常習的飲酒者、そして心疾患や肺疾患、甲状腺機能亢進など一部の患者であり、加えて生来的体質、獲得的体質（生活環境や生活習慣への適応）、精神的ストレス、薬などが複雑に影響しながら主に交感神経系の活動を優位な（時には劣位な）状態に維持していると考えられます。喫煙歴の長い人ほど短命になる主な原因は肺がんですが、心拍数が慢性的に多くなること（心臓の過活動）も影響しているのかもしれません。喫煙はやめましょう。

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
スマートダイエット教室　詳細は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

つくば市にお住まいの方も対象となりました
土浦市・つくば市在住　昭和30年以前に生まれた方限定
いつまでも健康でいるために楽しく運動して筋力維持
姿勢が良くなる　転倒の予防に　気分転換に
無料体験実施中　送迎無料
健康増進運動　◆腰痛体操 ◆肩こり体操 ◆歩き方 など
利用料金の目安　1回（2時間）／300円 ※1割負担の場合
介護認定を受けていない場合でも、市役所担当窓口で基本チェックリストにより対象となる方は利用可能です。
介護予防支援事業　事業所番号 08A0300038
からだはうすプラス　土浦市小松2-13-29　☎050-3196-3150

ヤリスクロス
https://toyota.jp/yaris/
YARiS CROSS
軽快な走りに強さ、広さ、最先端をのせて。

HYBRID Z　1.5L／2WD　2,584,000円
ブラックマイカ×ホワイトパールクリスタルシャイン　77,000円
合計　2,661,000円（税込）

茨城トヨタ自動車株式会社

牛久店	牛久市猪子町995-153 ☎029-872-9151
ひたち野うしく店	牛久市ひたち野東2-1-8 ☎029-880-3111
土浦南店	土浦市永国757 ☎029-823-0181
土浦店	土浦市下坂田1760 ☎029-822-3311
土浦北店	土浦市東中貫町1-8 ☎029-832-6811
つくば中央店	つくば市竹園2-19-5 ☎029-855-3611
つくばみどりの店	つくば市谷田部2416-45 ☎029-839-3381

安全安心 暮らしの110番

高齢歩行者の交通死亡事故が多発しています！

ドライバーの方

車の存在を周囲にアピールするためにも**ライトは早めに点灯**。**ライトをこまめに上下に切り替え**て道路上の危険をいち早く察知しましょう。

脇見運転や考え事をしながらの漫然運転は、とても危険です。**運転に集中**して歩行者や他の車両に気を配りましょう。

また、暑い時期は涼しい車内でも乾燥によって脱水症状になることがあります。水分補給を心がけ、**体調に異変を感じたら運転を中止しましょう**。

歩行者と自転車の方

夕方や夜間は歩行者がドライバーに認識されにくく、事故に遭う可能性が高くなります。なるべく昼間のうちに用事を済ませましょう。

夕方や夜間に外出する時は、**明るい色の服装**を心がけ、必ず**反射材をつけましょう**。

茨城県警察

シリーズ第20弾

命のつながり

～ご先祖様に感謝の心を～

お盆には、ご先祖様や故人の霊をお迎えし、報恩の供養を行います。ご先祖様を偲ぶこの機会に、生きていることに感謝し、穏やかに生きるための心の持ち方について、浄土宗鐘聲山樹香院道林寺の本橋重道住職に話を伺いました。

浄土宗 鐘聲山樹香院 道林寺
つくば市谷田部2061
☎029-836-0146

心を込めて「南無阿弥陀佛」お念仏を称える人は往生できる

浄土宗の教えとは、心から「南無阿弥陀佛」と称えれば、阿弥陀佛の御心に届き、この世を去る時に阿弥陀佛に救われ、誰もが平等に極楽浄土に往生できるよう願うことです。「南無阿弥陀佛」は阿弥陀さまの名前をお称えすることであり、浄土宗を開いた法然上人が「南無」の二文字に「どうか助けてください」「どうかお救いください」という心を込められました。

観無量寿経というお経に、**『光明徧照　十方世界　念仏衆生　摂取不捨**（こうみょうへんじょう　じっぽうせかい　ねんぶつしゅじょうせっしゅふしゃ）』という一文があります。阿弥陀佛の光明は、あらゆるすべての世界を照らし、お念仏を称えるすべての人は必ず救われるという意味です。

「あれが欲しい、これが欲しい」「お金持ちになりたい」など、人間には煩悩がたくさんあります。法然上人は、煩悩をなくすために苦しい修行をすることよりも、煩悩があるがままの自分で良いとし、心から「南無阿弥陀佛」を称えれば阿弥陀佛の本願力によって救われると説かれています。嘘偽りのない心を持ち、「私はこのような人間です。阿弥陀さま、どうか助けてください」と阿弥陀佛を深く信じて称えることが大切なのです。

道林寺 本堂

浄土宗では、「南無阿弥陀佛」と十回称える作法を「十念」といいます。「心から我が名を称える者は誰でも極楽浄土へ救いとる」と誓われた阿弥陀さまを信じ、「南無阿弥陀佛」と十遍繰り返します。「なむあみだぶ」と繰り返し、九遍目だけ「なむあみだぶつ」と称えます。

心配事や悩み事を抱えていると、心に余裕を持つことができません。心の安静を取り戻したいとき、仏壇の前に座り、「南無阿弥陀佛」をゆっくりと十遍称えてみましょう。お念仏には心を落ち着ける効果があるので、日常の生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

山門（仁王門）

お盆供養は私たちと亡き人を深い絆で結びつけることができる

お盆には、ご先祖様がお浄土からこの世に戻ってくるとされ、供養するために精霊棚や盆提灯、たくさんのお供物を用意してご先祖様をお迎えします。縁のある僧侶が自宅を訪れ、精霊棚や仏壇の前でお経をあげることを「棚経」といい、棚経はお経がより身近な存在に感じられる法会の一つです。お経をあげご先祖様に精一杯の想いや感謝の気持ちを伝えましょう。お盆供養は、今を生きている私たちと、亡き人を深い絆で結び付けることができる大切な法会なのです。

仏教には「回向」という言葉があります。仏道修行を通して得た自分自身の功徳や善行を、ご先祖様や故人に回し向けることです。極楽浄土に往生できるよう、本来、お念仏は自分のために称えるものですが、ご先祖様のためにお念仏を称えることも、大切な亡き人たちへの供養になるのです。お経も写経も尊い功徳ですが、浄土宗の最善の功徳はお念仏を称えることです。ご先祖様や大切な亡き人のために「南無阿弥陀佛」と称えて心を届けましょう。

法然上人は御法語の中で、「念仏を亡き人に回向すれば、その人は阿弥陀佛の御光に照らされ、苦しみを免れる」と説かれました。お念仏を称えることが日常の習慣になれば、心が安まる生活が送れることと思います。

本橋 重道 住職

露の身はここかしこにてきえぬとも
こころはおなし花のうてなそ（法然上人）

阿弥陀佛の本願力によって亡き人と極楽浄土で再会できる

「露の身はここかしこにてきえぬともこころはおなし花のうてなそ」と法然上人が詠んだ歌があります。私の好きなお歌でもあります。

私たちの命は、露のようにすぐに消えてしまうようなはかないもの。いつどこで尽きるとも限りませんが、心は極楽浄土に咲く蓮の台（＝うてな）にあり、必ず極楽浄土で再会できるという意味です。浄土宗には、お念仏を称える者は阿弥陀さまの本願力によって必ず往生し、先立ってしまった大切な人と極楽浄土で再会ができるという「具会一処」という教えがあります。

命には限りがあり、その終わりはいつ訪れてもおかしくありません。どのように生きていくかは大変難しいことですが、命あることに感謝し、限りある大切な命を一生懸命生きてほしいと思います。そして、お念仏を称えることで、一日の中で心が安まる時間を持っていただきたいと思います。

皆様の想いが届きますように。南無阿弥陀佛。

大切な方への贈り物に
ご予算に応じて花束やアレンジなど承ります お気軽にご相談ください
株式会社 花創美 －つくば店－　つくば市上横場259-1　☎029-838-1087

伝統的なお墓からデザイン墓石まで
お墓づくりは和を見てから
外柵35基、石碑150基随時展示中！
突然のお墓作りにも対応します。お気軽にご相談ください
石工房 なごみ 和　0120-753-148　つくば市新井351-1　営業時間10:00~18:00
株式会社 塚越石材工業

（リーズ）新盆棚セット　料金 50,000円～
【セット内容】新盆棚 住吉提灯 盆花・花瓶 パブル灯 盛り菓子 まこもセット / ホウロク皿 香炉 蓮ローソク 銀屏風 室内幕飾り 設営・撤去費
「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】 土浦市霞ケ岡町2-18
☎029-823-1716 さのやぶつぐ 検索

YATABE COFFEE
美味しい珈琲をご用意しております
YATABE COFFEE（ヤタベコーヒー）つくば市谷田部2417-45 TEL 029-836-3986（定休日火曜日）
www.yatabecoffee.com

屋久杉、けやき、ひのきなど御仏壇や家具を多数展示
良いものを安く、一点一点丹精込めて…
美しい木目、手触り、香り、木のぬくもりを
ご堪能ください
ネットショップ始めました
ご自宅の御仏壇、テーブルやたんす等の家具の修理も承ります
創業昭和6年
尾張屋（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
木々ギャラリー ムクの木の家具展示 開催中
当店 土浦まちかど蔵 駐車場
至つくば 旧6号国道 常陽銀行 三菱東京UFJ 天ぷらほたて 至土浦駅西口

事前相談・お見積り・ご見学
お気軽にご相談ください
JA谷田部 つくばホール
どなたでもご利用いただけます
病院からの搬送 24時間対応
家族葬・公営斎場葬 あらゆる葬儀に対応
予約受付中
新盆・お彼岸用 ちょうちん、引き出物
在庫が無くなり次第締め切りです お早めに！！
JA谷田部つくばホール 検索
〒305-0027 茨城県つくば市榎戸71-1 TEL 029-836-3133 FAX 029-836-4144
フリーダイヤル 0120-36-0983 おくやみ

花影のびゆく、再会の苑
霊園見学会開催中
永代供養墓、家族で使うお墓 ペットと一緒のお墓…。皆様のご来園お待らしております。
牛久沼聖地公苑
☎029-876-3993 つくば市泊崎383-1

お盆 特別セール 開催中
経済担当大臣指定伝統工芸品 福岡県八女提灯を展示中
心をつなげる最高級の贈り物
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
暑さが苦手なわんちゃん・ねこちゃんに！
下面は「石張り」なので草取りいらず！
入り口の段差がない
バ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：間口6尺×奥行6尺 使用石材：中国産御影石
当店オリジナル「ストーンベッド」4,000円～
高級みかげ石使用。表面加工済み。自然石からの遠赤外線の効果でわんちゃん・ねこちゃんの健康にもバッチリ！
お墓の改修・リフォーム承ります！
国内・外国産 輸入製造販売
墓石・氏神様・各種庭園用石材・外柵など
お電話いただければ送迎いたします
（株）佐藤石材店 ☎029-889-0145 阿見町飯倉1442-122（あかプロトレッドより車で2分）

2021 土浦の夏キララ
～星空へ願いを込めて～

キララウィーク　7月23日（金・祝）～8月8日（日）

今年のキララまつりは、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、従来の歩行者天国実施によるイベントは中止とし、キララウィーク内に催しを分散化して、七夕飾りや花火の打ち上げなどを中心に開催。

七夕飾り装飾
7月23日（金・祝）～8月8日（日）
会場 うらら大屋根広場、川口モールバス停周辺 商店街目抜き通り
七夕飾り設置箇所等を巡るクイズラリー

まちなかキララリー
7月23日（金・祝）～8月8日（日）

遊覧船無料乗船各便40名（往復はがきにて申込・抽選）
7月31日（土）・8月7日（土）・8日（日）
ホワイトアイリス号/10:30便
7月31日（土）・8月8日（日）
ジェットホイルつくば号/10:25便
応募方法はホームページにて

早朝キララ・サイクルーズ（先着40名）
8月1日（日）8:00発
（株）ラクスマリーナ 土浦港発

キララちゃん・つちまる撮影会（先着50組）
プロのカメラマンが撮影します
8月1日（日）13:30～15:00
土浦駅西口 うらら大屋根広場

土浦キララ花火
8月7日（土）19:30～
※荒天の場合は、翌日同時間

問い合わせ／一般社団法人 土浦市観光協会 ☎029-824-2810

第22回常陸国・小野小町文芸賞のお知らせ

土浦市観光協会では、第22回常陸国・小野小町文芸賞の短歌と俳句作品を募集している。

短歌　2首組とし、何組でも応募可
俳句　2句組とし、何組でも応募可

短歌、俳句ともにテーマは自由で、未発表作品。表現形式は問わない。漢字にふりがなを振ること。

応募期間
9月22日（水）締め切り（当日必着）。発表は10月下旬（入選者に通知）

応募方法
所定の応募用紙（ホームページからダウンロード）、またはA4判の用紙に▼郵便番号▼住所▼氏名▼年齢▼性別▼職業（学校名・学年）▼電話番号を明記の上、応募料2首組・2句組1000円（未記入の定額小為替）を同封して送る（直接持参も可）。小中高生無料。入選作品集の購入希望者は、応募時に1冊あたり500円（未記入の定額小為替）を同封する。

送り先
〒300-0043
土浦市中央1-3-16
土浦市観光協会内
「常陸国・小野小町文芸賞」係

問い合わせ
☎029-824-2810
土浦市観光協会

健康医療ナビ　なるほど！知っ得

生活習慣の乱れなどが原因で起きる
おしりの穴の病気
～痔核について～

筑波胃腸病院
田村 孝史先生
日本外科学会指導医・専門医
日本消化器外科学会指導医・専門医

おしりの穴の病気は男女ともに身近な病気ですが、「恥ずかしい」等の理由で人知れず悩んでいる人は少なくありません。筑波胃腸病院院長の田村孝史先生に国民病といわれる痔核（いぼ痔）の症状と原因について話を聞きました。

幅広い年齢層で発症する痔 もっとも多い「いぼ痔」

お尻の穴の病気には、大別して「痔核（いぼ痔）」「裂肛（切れ痔）」「痔ろう」の3種類があります。痔の中で最も多いのが痔核で、お尻の穴の中に静脈瘤（静脈のこぶ）ができる「内痔核」と、お尻の穴の外側に血栓（血のかたまり）ができる「外痔核」に分けられます。

お尻の穴の中には、3本の静脈が走行しているので、生活習慣によってお尻の穴の中の静脈に負担がかかると、3個の静脈瘤ができてしまうことになります。小さなお尻の穴の中に3個も大きな静脈瘤ができると、排便がしにくかったり、違和感につながったりするほか、排便時にその痔核が押し出されるようになるので、痔核と痔核の間にあるお尻の粘膜は引っ張られ裂創になることもあります。これが裂肛（切れ痔）です。思いもよらない大量の出血を来すこともあります。

大きな内痔核により、お尻が圧迫され、穴の外側の血流が悪くなり、血液が固まって血栓を作ります。これが外痔核です。座れないなどの症状を来し、かなりの痛みを伴うこともあります。よく『いぼ痔』と聞きますが、外痔核のことを言うことが多く、まれに内痔核が外に飛び出してきていることもあります。

また、内痔核が大きくなり、お尻の外に顔を出しては良くなって中に戻るといった状態を繰り返していくうちに、お尻の穴の周囲の皮膚が伸び切ってしまい、皮膚が垂れてしまう症状を「皮垂（ひすい）」と言います。皮膚が非常に大きく伸び切ってしまうため、毎日の排便時に邪魔になり、生活の質を落としてしまう事もあります。皮垂は切除しないと良くならないことが多いため、痔の治療の時に切除してしまう事が多いです。

生活の改善と外用薬から患部を切らずに注射療法も

痔核の治療として、薬物治療と外科治療があります。痔は良性疾患なので、痛みや出血がなければ最初から手術を勧めることはあまりありません。

まずは生活習慣を見直し、薬物治療を開始します。外用薬を夜のお風呂上りに1日1回注入し、1カ月程度継続して様子を見ますが、改善しない場合には手術を勧めます。

昔は切る手術が主流でしたが、内痔核に有効な患部を切らずに薬剤を注射するALTA療法は1泊2日で、外痔核の血栓除去術は日帰りで治療することができます。皮垂や外痔核の場合には、薬物治療の適応はないため、最初から手術を勧めることもあります。

「恥ずかしい」とためらわず治療のタイミングを大切に

高血圧や脂質異常症、糖尿病などと同じく、毎日の生活を見直さない限り、治療をしてもなかなか改善しない、もしくは再発をしてしまう可能性があります。

痔核になりやすい原因
① 生活習慣の乱れ　長時間座りっぱなしの生活
② 喫煙
③ 飲酒
④ 辛い物に代表される刺激物の過剰摂取
⑤ 女性であれば妊娠・出産

痔核は『できもの』と考えられがちですが、『自分の生活習慣が作り上げているもの』という考えを持つことが、痔核治療の第一歩につながります。痔核かな？と思った時には、自分の生活習慣を見直すことも必要です。

お尻の穴の病気は、どれも良性のものですが、著しく生活の質を落とすこともある病気です。『患部を見られるのが恥ずかしい』という気持ちも含めて治療を行うことが大切と考えています。治療のタイミングを逃すと症状が悪化することもあるので、きちんと病院を受診することをお勧めします。

便は腸の健康を把握する大切な情報源
腸力を高めよう
～高齢期に増える慢性便秘～

サンシャイン・クリニック
髙瀬 靖廣先生
日本消化器外科学会　特別会員
日本臨床外科学会　特別会員

健康の要とも言われる「腸」。排便がスムーズな日は体も気分も軽くなる反面、排便がイマイチの日は気分も沈みがちに。サンシャイン・クリニック（つくば市谷田部）の髙瀬靖廣先生に、高齢期に増える慢性便秘についてを聞きました。

消化・吸収を行う 胃腸のはたらきと仕組み

私たちは身体を維持するために、食事を通して食べ物の栄養分を体内に取り込んでいます。口から入った食べ物は、口腔、食道、胃、小腸、大腸からなる「消化管」を通る過程で、細かく分解され（消化）、必要な栄養素を体内に取り込み（吸収）、不要なものは排せつされます。

消化管とは、口から肛門まで続く1本の管のことです。食べ物をかみ砕く「口腔」、食べたものを胃に送る「食道」、胃液を分泌して細かくドロドロした粥状にする「胃」、栄養素を吸収する「小腸」、水分を吸収して便をつくる「大腸」という流れをたどって、食べ物は消化、吸収されます。小腸から大腸に到着したばかりの便は水分が多く、大腸で水分が吸収されるにつれ形のある便となり、肛門から排出されるわけです。

高齢者が便秘になりやすい原因とは？

便秘とは「本来排せつされるべき便が排せつされない状態」を指します。若い女性に多いと思われがちですが、歳を重ねるごとに便秘になりやすい傾向があります。

高齢者が便秘になりやすい原因
① 筋力の衰え　腸の便を運ぶ力や便を出す力が弱くなる
② 食事量が少ない　便の量が減る
③ 水分量の摂取不足　便が硬くなる
④ 便意を感じにくい、排便のタイミングを逃す
⑤ 薬の副作用によるもの

便が排せつされる目安は1～2日ぐらいと言われていますが、何日も便が出ないと、長く腸内にとどまる状態となるため、腹部が張ったり、食欲が低下したり不快な症状を感じるほか、残便感などを伴う排便困難の症状が出ます。

単なる慢性便秘だと思っていたら、大腸がんなどの深刻な疾患が隠れていることもあります。がんが進行して腫瘍が大きくなると、腸管が狭くなったり、圧迫されたりして、便秘を引き起こしている可能性もあるので、長期間続く場合は注意が必要です。

また、検査をしても異常は見られないのに、ストレスが要因となって下痢や便秘を繰り返してしまう場合があります。腸と脳は密接な関係があります。精神的なストレスを抱えた状態が続くと、自律神経が乱れ、腸の運動が悪くなって便秘が起こることもあります。

便秘解消と予防 生活習慣を見直すことから

便秘といってもさまざまな症状や原因がありますが、普段の生活習慣を見直すことで十分改善することができます。

ただし、運動をしただけでは便秘は改善されません。便秘を予防するには、運動、食事、ストレスの緩和のどれかに偏ることなく、これらをバランスよく普段の生活に取り入れ、健康な体づくりを心がけることが基本です。

不調が続く場合には適切な治療が必要になってきますので、自己判断せずに、かかりつけ医などの医療機関を受診しましょう。

便秘を改善する方法
＊適度な運動をする　散歩などの運動により、腸の活動が活発になる
＊規則的な食事に加え、発酵食や食物繊維を取り入れる　発酵食（納豆など）　食物繊維（昆布、大根、リンゴ、バナナ、キウイフルーツなど）
＊十分な水分補給　高齢者は意識しないと水分を摂っていないことが多い

スッキリで健康な毎日を過ごすために生活習慣を整え、「健康腸寿」を目指しましょう

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
患者様とのコミュニケーションを大切にし、地域に根差した分かりやすい診療を心掛けています。
院長　中澤 哲
外科専門医／日本医師会認定産業医
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
つくばみらい市紫峰ヶ丘1-6-7　☎0297-34-1122

365日消化器の専門医がいる病院です。
当院の健診では、自分の体で気になるところを一般検査項目に追加して受けられる「窓口オーダーメイド健診」を受け付けております。
無痛法　土日診療　無料送迎　内視鏡検査数 年間6,000件
消化器科／内視鏡科／健診／リハビリテーション科／肛門疾患外来／鼠径ヘルニア外来／腰痛外来／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

今川医療福祉グループ
サンルーナ 内科・神経内科
小寺内科クリニック
※水曜午後は訪問診療のみとなります
診療時間　月 火 水 木 金 土 日/祝
8:30～12:00　● ● ● ／ ● ● ／
14:00～18:00　● ● ※ ／ ● ／ ／
下記のような症状でお困りの方も、ぜひご相談ください
頭痛　めまい　手足のしびれ　麻痺
TEL.029-869-8882
土浦市おおつ野2-1-2（土浦協同病院並び）

医療法人社団 道淑会
高野医院
内科　循環器疾患　呼吸器疾患　消化器疾患　生活習慣病
小児科　消化器内科
〈受付時間〉午前 9：00～12：00　午後 15:00～18:00
〈休 診 日〉木曜・日曜・祝日
各種検査実施しております
土浦市荒川沖西2-12-2
☎029-841-0154（代）

健康維持・増進のお手伝いをいたします
内科　循環器内科　整形外科 木曜日/午前中のみ 9:00～11:30　消化器科 木曜日/午前中のみ 9:00～12:00
診療時間／曜日　月 火 水 木 金 土 日/祝
8:30～12:00　● ● ● ●※2 ● ● ／
15:00～17:00　● ●※1 ● ／ ● ／ ／
※1）毎週火曜日の午後は、16：00～18：30までの診察　※2）毎週木曜日の午前は、整形外科と消化器科のみの診察
院長　金丸修三
総合内科専門医
循環器専門医
日本医師会認定産業医
病気の早期発見と早期治療のため健康診断を受けましょう
一般健診 7,000円　身体計測、血圧測定、視力・聴力測定 血液検査（貧血・血糖・脂質・肝機能）尿検査、胸部レントゲン検査、心電図検査
【オプション】頭部CT・胸部CT　各 13,000円　セット 20,000円
循環器健診 33,000円　24時間ホルター心電図、24時間血圧測定、胸部CT（副腎・腎臓を含む）など
肺がん健診 22,000円　胸部CT、喀痰検査、呼吸機能検査など
そのほか各種オプションあります
（※各料金は税抜きでの表示となっております）
最新のCT設置
立体画像（3D）による全身の診断が可能です。
医療法人社団 みなみつくば会
サンシャイン・クリニック
つくば市谷田部6107-14
☎029-839-3333
谷田部中学校　サイエンスパーク通り　国道354号　診療所前　上横場　榎戸　セブンイレブン常陸銀行　マクドナルド　ファミリーマート

そが内視鏡・消化器クリニック
診療 上部消化管内視鏡検査 9:00～12:00　下部消化管内視鏡検査 13:30～16:00　診療のみ 16:00～18:30　月 火 水 木 金 土 日・祝
※土曜日の内視鏡検査は17:00まで
※診療受付は20分前から対応
内科／外科／消化器内科／内視鏡内科／肛門外科／人間ドック／健診／禁煙外来
牛久市ひたち野東2-24-11 P有
tel.029-897-3160
https://soga-clinic.jp　そが内視鏡　検索
インターネット予約（初診／再診）
日本消化器内視鏡学会専門医／日本消化器病学会専門医／ピロリ菌感染症認定医
院長　曽我直弘

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 8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　ネイビー　感謝価格 大幅割引　81.5～94cm（無段階）　座面高 47cm　52.5cm　41cm　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　ブルーデニム　感謝価格 大幅割引　82.5～86.5cm（3段階）　座面高 43.5cm　47cm　59.5cm　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)　チェックブラウン　感謝価格 大幅割引　85～95cm（5段階／2.5cm）　44cm　53cm　43cm　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］

少しの工夫で快適な暮らしを 夏の省エネ対策

エコで健康！

ジメジメとした梅雨が終わると、いよいよ本格的な暑さの夏が到来。暑さのあまり冷房を強くすると体が冷えて寒さに悩んだり、冷房を切って暑さを我慢していると室内熱中症にかかりやすくなったり。在宅時間が長くなっている今、夏の猛暑を乗り切るための〝住まいの工夫〟について一緒に学びましょう。

熱はどこから入ってくる？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。

（一社）日本建材・住宅設備産業協会

外気からの熱は、不快な気分をもたらすほか、夏バテや室内熱中症を引き起こす要因にもなります。また、暑いからといって冷房の設定温度を低くすれば、光熱費が上がるだけでなく、足元ばかり冷えて体を冷やしすぎて体調を崩してしまう人も。住まいの暑さは、健康にも家計にも大きく影響します。

夏を快適に過ごすには、窓から侵入する熱や日差しを遮断することがポイントです。冷房効率がアップし、省エネにもつながります。

夏の日差しは屋外でカット 窓の外で遮熱すると効果的

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。

日本では、家の庇（ひさし）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。

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。

ガーデニングとして人気の「グリーンカーテン」は、茂った葉が日光を遮り、見た目も涼しげです。植物は根から吸い上げた水分を葉から蒸発させるときに周りの熱を奪うため、周辺の温度を下げる効果があります。

また、家の中で太陽に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ますが、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もいえます。

空気の流れで上手に換気を 窓は2カ所以上開けよう

手軽に通風または換気をするには、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）へ移動するようにつくると、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だけでも空気の流れがつくれます。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き、気温が同じくらいでも、風を感じる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負荷を少なくすると、省エネにもつながります。

「熱交換型換気システム」といった、外部の空気（新鮮だが熱い）と、室内の空気（汚れてはいるが涼しい）を入れ替える際に、熱も交換させながら換気をする換気装置を取り入れる方法も効果的です。

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。雨や風が強くなっ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。

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ています。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（ピロティー）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がゆるんだり、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。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。

通院やお買い物などでお困りの方へ　便利で安心

国土交通省の認定を受けたボランティア団体

一般社団法人 絆 ―きずな―
登録番号：関茨福第70号

あなたの出かけたいを応援します!!

国土交通省が認定する福祉有償運送サービスをご利用ください

福祉有償運送とは、高齢者や障がい者など、単独ではバスやタクシーなどの公共交通機関を利用することが困難な方を対象に、車を使用して有償（国で定められた規定料金・タクシーの半額程度）で病院、買い物、公共施設などの外出支援を行うサービスです。車での移動だけでなく、車両への乗り降りの支援、目的地での付き添いなど、利用者の個別ニーズに合わせた介助を行うのが特徴です。

●運転資格を持つ協力会員が送迎いたします　●運送料金は国土交通省より、低価格な対価に決められております

対象者　土浦市、つくば市、牛久市、阿見町にお住まいの高齢者（65歳以上）の方
料金　規定料金（タクシーの半額程度）

ご利用には会員登録が必要です　詳しくはお電話ください

福祉有償運送 ドライバー募集
退職後空いている時間を活用しませんか？
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）。
詳細についてはお問い合せください

7月1日より、一般社団法人絆の事務局はつくば市高崎1793-1（ガラパゴス工房内）に移転します。
お問い合わせ・ご予約の電話番号　080-7974-0781
☎029-846-6360は8月末までのご利用となります
ガラパゴス工房は地域の暮らしをトータルで守り続けます

外壁・屋根・窓の専門クリニック

Q 塗り替えの訪問販売が突然来て、「屋根が壊れているからすぐ修理した方がいい」と言われたけど本当なのかな？壊れているなら今すぐ修理しないと・・・

A 訪問販売には注意をして下さい！屋根は下から見ただけでは、壊れているか確認はできません。建物診断を専門家にお願いしてから、工事を依頼しましょう。
代表　小林健一

当社では無料建物診断を行っております。お気軽にご相談ください

住宅リフォーム事業者団体 国土交通大臣登録
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

おばあちゃんの知恵袋

＼上手に節約／

ジャガイモの皮を使えば
ガラスの器はピカピカよ

ジャガイモの皮の内側でコップを磨いた後に、スポンジを使って水で洗い流すだけ。ジャガイモの皮に含まれる「サポニン」という成分が汚れを分解してくれます。

ヘルスメイトの 作ってかんたん！

元気ごはん vol.50

協力／土浦市食生活改善推進員協議会

甘酒ゼリー

今回は甘酒の甘みをいかしたスイーツ。これからの季節にぴったり！麹の香りが苦手でも、お好きなフルーツを組み合わせると、食べやすくなります。

1人分の栄養素量		
	エネルギー／87kcal	たんぱく質／4.3 g
	脂　質／2.0 g	カルシウム／57mg
	食物繊維／0.2 g	食塩相当量／0.2 g

材料（3人分）

麹甘酒（ストレート）……150cc
牛乳……150cc
A［粉ゼラチン……小さじ2（6g）
　　水……大さじ2］
砂糖……大さじ1

作り方

❶水に粉ゼラチンを振り入れて、ふやかす。
❷鍋に牛乳を沸騰しない程度に温めて火を止め、砂糖と①を加えて溶かし、甘酒を入れる。冷水につけながら混ぜ合わせ、とろみがついたら器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
❸仕上げに、お好みでジャムやフルーツを添える。

ひとことメモ【甘酒】

甘酒には、麹甘酒（ノンアルコール）と、酒かす甘酒（アルコール）の2種類があります。麹甘酒は、米麹を利用した発酵食品です。米麹が発酵することで、豊富な栄養素やうまみ成分をたくさん引き出してくれます。ビタミン・ミネラルが豊富なことから、「飲む点滴」と言われています。

甘酒の効能

1 **消化・吸収がスムーズ**
米麹の酵素の働きで、甘酒に含まれるデンプンがブドウ糖に分解された状態になっているので、効率よくエネルギーを補給できる。

2 **血行を良くし、肌の調子を整える**
甘酒に含まれるビタミンB群は、体内の代謝を促す効果があるので、細胞の再生を促し、皮膚の健康維持につなげる。

3 **腸内環境を改善し、免疫力アップ**
甘酒は、腸内の善玉菌のエサになるオリゴ糖を多く含むので、腸内環境の改善に働く。

耳より！ 栄養ガイド

協力：大塚製薬

Vol.34 水分補給と体調管理はしっかりと

いよいよ夏本番に突入します！高齢者は加齢とともにカラダの水分量が減ったり、温度に対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症にかかりやすいと言われています。また、最近は外出自粛の影響で、例年に比べて外出を避けたり、屋外での運動が減少していることなどから急な暑さに向けての汗をかく能力の向上（暑熱順化⇒暑さへの慣れ）が出来ていない場合がありますので十分な注意が必要となります。

熱中症予防のポイントは、暑さを避けてこまめな水分補給、室内環境を整えて日頃から体調管理に努めることです。暑さへの対策をしっかりと心掛けて暑い夏の時期を乗り切りましょう。

「シニアふるさと通信」設置ご協力施設

2021年6月現在

●土浦市

イオン土浦店
土浦協同病院
新治ショッピングセンター さん・あびお
JA水郷つくば サンフレッシュ土浦店
JA水郷つくば サンフレッシュ新治店
JA水郷つくば サンフレッシュはすの里
ジョイフル本田荒川沖店
都和病院
箕輪名産店
小松屋
つちうら東口クリニック
わくわくサロン にいはり
いきいきサロン かざぐるま
ふれあいいきいきサロン神立
特別養護老人ホーム 滝の園
特別養護老人ホーム やすらぎの園
特別養護老人ホーム なごみ
特別養護老人ホーム もりの家
特別養護老人ホーム 憩いの里
特別養護老人ホーム 土浦晴山苑
特別養護老人ホーム 飛羽ノ園
特別養護老人ホーム シルトピア
特別養護老人ホーム 静霞園
軽費老人ホーム ケアハウスポプラ館
有料老人ホーム かがやきの郷
有料老人ホーム サンテーヌ土浦
ケアパレス・ナヴァーレ
やすらぎサロン つわ
土浦市シルバー人材センター
億萬山七福尊 真延寺
ほのぼのハウス 通りゃんせ
久月 本店
久月 桜ヶ丘店
久月 乙戸店
久月 土浦並木店
鈴文 本店
土浦市生涯学習館
悠遊庵 さんぽみち
土浦市ふれあいセンター ながみね
ホテルマロウド筑波
土浦市観光協会
かね喜 本店
かね喜 一ノ蔵
かね喜 土浦店
かね喜 さんあびお店
市川整骨院
たかぎ整骨院
土浦からだはうす
土浦の里
筑山亭かすみの里
土浦一中地区公民館
土浦二中地区公民館
土浦三中地区公民館
土浦四中地区公民館
土浦上大津公民館
土浦六中地区公民館
土浦都和公民館
土浦新治地区公民館
土浦商工会議所
烏山診療所
新日本補聴器センター 土浦店
イズミヤ荒川沖斎場
土浦都和郵便局
真鍋郵便局
土浦真鍋台郵便局
ヤマウチ 神立店
タイヨー 土浦店
タイヨーベストリカー土浦北店
スーパーまるも まりやま店
スーパーまるも おおつ野店
ザックスオオヌマ
のりあいタクシー土浦
キララちゃんバス
いばらきコープ つちうら店
八百邦 土浦南店
オヌマストア
ファミリーライフクラモチ
いこいの館「コスモス」
土浦市新治総合福祉センター
神立コミュニティセンター
神立病院
今川薬局土浦店
アシステッドリビング土浦
土浦老人福祉センター 湖畔荘
高野医院
ライフサポート サンルーナ
土浦セレモニーホール
サンルーナ 小寺内科クリニック
カスミフードスクエア 土浦ピアタウン店
カスミ 並木店
カスミ 土浦駅前店
カスミ 土浦中神立店
カスミ 高津店
カスミ 中村店
FOOD OFFストッカー 土浦田中店
烏山薬局
コバヤシ建装
ドラッグストアセキ 荒川沖店

●つくば市

かね喜 梅園店
かね喜 桜店
JA水郷つくば サンフレッシュつくば店
茎崎町接骨院
田中接骨院
谷田部診療所
カフェOHANA
茨城県信用組合 茎崎支店
洞峰公園
健康増進施設いきいきプラザ
マスダ 茎崎店
TAIRAYA 並木店
TAIRAYA つくば大穂店
TAIRAYA 松代店
大穂交流センター
豊里交流センター
谷田部交流センター
松代交流センター
二の宮交流センター
春日交流センター
島名交流センター
桜交流センター
栗原交流センター
竹園交流センター
並木交流センター
広岡交流センター
吾妻交流センター
筑波交流センター
小野川交流センター
茎崎交流センター
吉沼交流センター
ふれあいプラザ
ランドリーニコニコDON
スーパーまるも 学園店
JA桜農産物直売所
JA筑波農産物直売所
JA四季の里
JA野っ食べ
美粧院 和
コメダ珈琲
おうちごはん ココット
スパ湯～ワールド
みどりのレジデンス
特別養護老人ホーム 木の花さくや
特別養護老人ホーム くきの里
特別養護老人ホーム 大地と大空
老人保健施設 プレミエール元気館
サンシャイン・ヴィラつくば倶楽夢
サンシャイン・クリニック
つくば市大穂窓口センター
つくば市市民活動センター
あずみ苑高見原
ガラパゴス工房
つくば市商工会
高崎郵便局
うなぎの村山
加納医院
カスミ テクノパーク桜店
カスミフードスクエア 学園店
カスミフードスクエア 学園の森店
カスミフードスクエア 大穂店
カスミ 万博記念公園駅前店
カスミ 筑波店
カスミ グラン・プルシエ（LALAガーデンつくば内）
カスミフードスクエア つくばスタイル店
カスミフードスクエア ライフガーデン
みどりの店
トライアル つくば学園都市店
ビッグハウスみどりの店
タイヨー 学園の森店
筑波胃腸病院
つくばサンシャイン・デイサービス
今川薬局つくば桐の葉モール店

●牛久市

かね喜 牛久店
かっぱの里生涯学習センター
牛久市三日月橋生涯学習センター
牛久中央図書館
武州養蜂園特約店 いきいき牛久店
みどり野からだはうす
ファミリーランド ひたち野牛久店
茨城トヨタ牛久店
FOOD OFFストッカー 牛久ししこ店
FOOD OFFストッカー 牛久店
カスミフードスクエア ひたち野牛久店
カスミフードスクエア 牛久店
カスミフードスクエア 牛久刈谷店
トライアル牛久店
ディスカウントスーパー ヒーロー牛久店
ヤマウチ牛久店
いばらきコープうしく店
特別養護老人ホーム 元気館
特別養護老人ホーム 博慈園
特別養護老人ホーム 牛久さくら園
ポケットファームどきどき つくば牛久店
NPO法人 月曜クラブ
そば福久家
すし角
ひたち野レジデンス
てくてく館
有料老人ホーム ルシオーレ牛久
延寿リゾート ソレイユ
みどり野整骨院
牛久大仏
認知症の人と家族の会 茨城県支部
TAIRAYA エスカード牛久店
ウエルシア牛久神谷店
サンミットひたち野東ステーションフロント

●その他

かね喜 石岡店
かね喜 阿見店
かね喜 龍ケ崎サプラ店
JA水郷つくば サンフレッシュ花野果

わが街だより

このコーナーでは
街の話題や気になるお店の
情報などを紹介します。

つくばの古書店で「夢二版画展」8月30日まで

つくば市吾妻のブックセンター・キャンパス（古書店）で、竹久夢二の「夢二版画展」が開かれている。8月30日（月）まで。

明治末期から昭和初期にかけて活躍した画家・竹久夢二の大正ロマン漂う美人画約40点を店内ショーケース3台に展示。観覧無料。

午前10時～午後4時。火曜定休、その他不定休あり。来店する際は事前に連絡を。

ブックセンター・キャンパス（つくば市吾妻3の10の12）☎029・851・8100

国立公文書館つくば分館にて開催 企画展「たべものがたり―グルメな古典文学―」

7月20日（火）～8月31日（火）まで、歴史資料として重要な公文書等を収集・保管する国立公文書館つくば分館で、夏の企画展「たべものがたり―グルメな古典文学―」が開かれる。午前9時15分～午後5時。土日・祝日休館。入場無料。

本展では、和歌や物語などの古典文学に描かれた「食」の多彩な姿を、国立公文書館所蔵の「日本書紀」「徒然草」「今昔物語集」「万葉集」「源氏物語」などからパネル展示されるほか、茨城の「食」に関するパネル展示も予定している。

常設展示室では、「御署名原本（終戦の詔書、新・旧憲法）」「織田信長朱印状」「常陸国筑波山上画図」などの資料（複製）も展示している。

国立公文書館つくば分館（つくば市上沢6の6）☎029・867・1910

約60種類の料理を堪能 メロンやカボチャのフェアも ポケットファームどきどき レストラン

新鮮な摂れたて野菜をはじめ、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。

同店に隣接する「どきどきレストラン」では、直売所から届く季節の野菜や食材を使用した約60種類の料理やデザート、ドリンクなどが食べ放題・飲み放題で楽しめる。事前に予約すると料金がお得になる早割サービスも用意。

◆平日／通常大人1900円（シニア1600円）が早割で1500円
◆土日・祝日／通常大人2000円（シニア1700円）が早割で1600円。来店前日の午後3時までに予約し、当日は11時30分までに入店すると特典が受けられる。

7月10日（土）まで、「メロン」と「江戸崎かぼちゃ」も食べ放題。旬のメロンは格別な甘さ。完熟させてから収穫する江戸崎かぼちゃはホクホクとした食感と甘味が特徴で、スープや天ぷら、煮物などで提供される。

◆水曜定休
◆牛久市猪子町967の1
☎029・879・8801（レストラン）
☎029・879・8800（直売所）

生活の中にある「ちょっと困った」を解決します まごころサポート土浦・つくば

ちょっとしたことだから専門業者に頼みづらい、日常生活でそんなことがありませんか。『電球を交換してほしい』『庭木の剪定が大変』『家具を移動させたいけど動かせない』など、日常のちょっとした事ができずに不便さを感じる高齢者は多い。「まごころサポート土浦・つくば」は、日々の生活での『ちょっと困ったなぁ』という困り事を解決するサービスを提供している。

作業内容▼庭作業（木の伐採や剪定・草刈り等）▼ハウスクリーニング（エアコン・換気扇等の掃除）▼キッチンや水まわりの作業▼塗装（住宅や物置の屋根・外壁の塗装）▼家具移動▼屋内作業（電球交換等）▼不用品（本棚・ベッド等）の処分▼解体作業（物置・小屋等）など。

利用可能な地域は土浦市、つくば市、牛久市、かすみがうら市、阿見町の5エリア。見積り、相談は無料。作業内容によって料金は異なるため、まずは気軽

◆土浦市富士崎1の7の25
☎029・846・3005

お盆用品展示・販売会開催 7月17日・18日 総合葬祭 イズミヤ

創業以来40年以上にわたり、地域に根付き家族葬から一般葬まで幅広い葬儀に対応しているイズミヤグループ（本社・土浦市荒川沖）で、「お盆用品の展示・販売会」が開催される。

日時▽7月17日（土）＝午後4時～同6時▽18日（日）＝午前9時～正午。家族葬ハウスかれん荒川沖（同市荒川沖412）と、イズミヤ稲吉斎場（かすみがうら市稲吉5の19の18）で同時開催。

同展示会では、地域の風習に合わせたサービスや、新盆を迎える家庭に対して最適な迎え方を案内する。祭壇飾り、盆提灯、返礼品、料理などの新盆商品が展示され、盆提灯、返礼品は2割引で販売を行う。

来場者には粗品をプレゼント。

「感染症対策を万全に行い、お客様一人ひとりに最適な新盆の迎え方をご案内させていただきます」と代表の和泉宏弥さんは話している。

◆年中無休
◆土浦市荒川沖412
☎0120・76・1156

部屋の一部を活用して癒しの空間に 株式会社チャンス リフォーム事業部

在宅ワークや勉強、趣味を楽しむ部屋など多目的に使える自由な場所として、部屋の一部を有効活用して自分だけの空間を作りませんか。

部屋の一部に、ヒノキまたはスギの天然木で作られた香り豊かな癒しの空間は、たたみ二畳ほどのスペース（＝写真）。デスクカウンターや壁面本棚も設置が可能で、まるで書斎部屋のよう。基本工事費はヒノキ板使用は26万円～、スギ板使用は20万円～（ともに税込み）。

部屋をリフォームするより比較的費用も抑えられる。

同商品の制作・販売を始めたのは、牛久市を中心にデイサービスや訪問マッサージなどを展開し、地域の高齢者を支えている「チャンス」（牛久市中央）のリフォーム事業部。代表の鈴木淑子さんは「天然木のやさしい香りに包まれた自分だけの空間で、仕事や趣味の部屋として活用してほしい」と話す。

◆ショールーム
牛久市神谷1の52の6
☎029・869・7771

オトナの学び特集

俳句を詠もう

日本語、四季の美しさ再発見

8月19日は俳句の日。基本を学んで、気軽に楽しく一句詠んでみませんか？

俳句の基本

五・七・五の十七音で詠む

俳句の定型は五・七・五の**十七音**です。日本人になじみのあるこのリズムで表現すると作品が引き締まります。初心は基本を守ることを意識しましょう。

季語を一つ入れる

季語とは、四季のある日本に根付いてきた季節を表す言葉です。俳句には**季語を一つ入れます**。十七音という短いことばの中でも情景を豊かに表現することができるのは季語のおかげです。

歳時記　季語の辞典

季語を5つ（春・夏・秋・冬・新年）に分類して、解説や例句を示した書のこと。

薄月夜花くちなしの匂いけり　正岡子規

季語　くちなし　季節　夏

「切れ字」で感動を強調する

俳句によく使われる「や」「かな」「けり」などを「切れ字」といいます。俳句の切れ目を作り、間や余韻を生み出す役割がありますが、切れ字を二つ以上入れると感動が分散されるので、一句に一つだけ入れます。

「や」＝詠嘆や呼びかけなど。直前の語句を強調して俳句の中心にし、その後に続く言葉や情景をもたらす。**上五**に「…や」でよく使われる。

「かな」＝現代語の「～だなあ」と同じ意味で、感動や詠嘆を表す。「…かな」で**下五**によく使われる。

「けり」＝きっぱり言い切るように強調する効果がある。「…けり」で**下五**によく使われる。

俳句の作り方

題材を決めよう

俳句の題材は自由です。身近にある自然の風景、季節や天気、食べ物、日常や旅先での出来事、年間行事、家族や友人など、毎日の暮らしの中に俳句の題材になる要素はたくさんあります。見たり感じたりしたことを、その場で五・七・五に当てはめるのが難しい場合は、頭に浮かんだ言葉をいろいろ組み合わせてみましょう。

風鈴や花にはつらき風ながら　与謝蕪村

季語　風鈴　季節　夏

推敲（すいこう）が名句を作る

俳句は十七音という少ない音数で、多くのことを表現しなくてはなりません。そのため、何度も読み返して分かりやすい言い回しを考える、順番を入れ替え最適な位置を探す、連想できる無駄な言葉を省くなど、でき上がったらもう一度俳句を練り直します。それが推敲です。

写真を見て一句

山磴（さんとう）を狭めて雨の濃紫陽花（こあじさい）

古刹雨引観音での作。山磴、境内には埋もれてしまうほど紫陽花が植わっており、この季節、雨を含んだ紫陽花の毬（まり）が参道を狭め、衣を濡らしながらの参拝となる。

写真を見て一句

文宮（ふみばこ）の文読み返す蛍の夜

蛍を見てきた夜、ふと開けた文宮に亡き父母の手紙を見つけ読み返してみる。かつては蛍の飛び交う地であったが、今は見かけない。幻想的な蛍火は現世と来世をつなぐ光のように思える。

プレゼント

フラワーパーク入園券　5組10名様

石岡市下青柳の「いばらきフラワーパーク」から入園券を5組10名様に。

県フラワーパークが今春、「いばらきフラワーパーク」としてリニューアルオープンした。花を「見て楽しむ」から、「香る」「味わう」「触れる」「聴く」の五感を使って楽しめる施設に一新。色や香りごとにバラが楽しめるローズガーデンなど約900品種のバラを中心に、季節ごとに変わる景色や花を観賞することができる。

ワークショップ（アロマの石けんや花のブーケづくりなど）やローズガーデンツアーなど、年間100種類以上のアクティビティが用意されている。火曜休園。

いばらきフラワーパーク☎0299・42・4111

バウムクーヘン　5名様

和バウムクーヘン専門店「つか本」のバウムクーヘン（プレーン味）を5名様に。

工房内に専用機材を導入し、毎日丁寧に焼き上げるバウムクーヘン専門店。国産発酵バターを使用し、しっとりふわふわした味わい。個包装のミニと、ホールの2サイズを用意。定番のプレーン味のほか、和のテイストを取り入れた黒糖、抹茶、米粉（紫峰醤油）、県産品オリジナルの4種類と、れんこん姿バウムクーヘン（高級木箱入り）を用意。贈答品やお土産にもおすすめ。第1水曜定休。

バウムクーヘン「つか本」（農産物直売所サンフレッシュ土浦店内）☎029・834・2560

映画鑑賞券　10組20名様

USシネマつくば（イオンモールつくば2階）から映画鑑賞券を10組20名様に。

「ゴジラvsコング」は7月2日（金）公開。日本が誇るゴジラとアメリカのコングという日米の2大怪獣が激突するシリーズ最新作。彼らは人類の味方か脅威か。地球の存亡を委ねた壮大な戦いが始まる。小栗旬がハリウッド映画初出演。

©2021WARNER BROS. ENTERTAINMENT INC. LEGENDARY PICTURES PRODUCTIONS LLC.

山田洋次監督の最新作「キネマの神様」は8月6日（金）公開。主人公は家族にも見放された映画とギャンブルが好きなダメ親父。若き日に信じ続けた

かっぱの小径と小川芋銭を訪ねて

わが街散策

牛久を楽しむ

雲魚亭（小川芋銭記念館）

雲魚亭は芋銭が晩年を過ごした住まい兼アトリエ。記念館として硯や書簡などが展示されている。

河童の碑

ベンチで休憩。眼下には牛久沼

ゴール　スタート

牛久市観光アヤメ園

彩り豊かなアヤメ、カキツバタ、花菖蒲が楽しめる。初秋には彼岸花が見ごろに。

田園や里山が広がる豊かな自然環境と、充実した都市機能を併せ持つ牛久市。

牛久市観光アヤメ園をスタートし、のどかな田園地帯と沼畔を歩き、河童絵の画家・小川芋銭ゆかりの地などを巡る約120分のハイキングコースを散策しました。夏本番を迎え、外出時は水分補給、暑さ対策をしっかりしてお出かけください。

雲魚亭到着

きれいに整備された庭

＼牛久沼のほとりを散策／

かっぱの小径

観光アヤメ園の先から、約1kmにわたって整備された遊歩道。

コース案内の看板

牛久城跡へ向かう散策路

牛久城跡

1550年頃に築造されたといわれる牛久城の城跡。