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 9-10 2021

次回の発行は令和3年11月1日です
土浦・つくば・牛久版 第62号

暮らしの瓦版 2
大人の学び特集「ピアノde脳活」 3
高齢者の理想の住まい特集 4、5
救急特集「応急手当を学ぼう」 6、7
命のつながり 8、9
茨城の紅葉スポット紹介 8、9
防災対策特集2021 10、11
住井すゑ文学館完成 12
暮らしの110番、元気ごはん 13
Dr. 田中の健康コラム、わが街だより 13
お金のいろは、大人の美姿勢 14
読者の投稿コーナー 15
読者プレゼント 15
敬老特集 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。

おかずの主役にも野菜の引き立て役にも！

茨城の銘柄豚「ローズポーク」

茨城が誇るブランド豚「ローズポーク」。肉質は弾力があって柔らかく、脂は甘みが強い。生産者や系統、飼料などを指定した徹底ぶりで味の均一化を目指す。おかずの主役にも引き立て役にもなるローズポークのおいしさの理由とは。

【取材協力】 茨城県銘柄豚振興会

インスタグラムにて
レシピ公開中

系統や飼料の条件を明確に 肉質や食味の均一化を目指す

茨城は全国有数の養豚県。「ローズポーク」は茨城県が独自につくり上げた系統豚「ローズ」を交配に使用した茨城の銘柄豚肉。消費者の「安全な食品を安心して食べたい」という要望に応えるため、系統、飼料、養豚農家、販売店を指定し、それらの条件を満たすものだけがローズポークと認められ、年間約3万5千頭が出荷されている。

茨城県の県花「バラ」にちなんで名付けられたローズポークの肉色は艶のある淡いピンク色。肉質は弾力があって柔らかく、脂の質の良さが最大の魅力。その理由は、「大麦」15％配合のローズポーク専用の飼料を給与しているから。大麦は繊維の含有率が高く、ゆっくり消化して、じっくり肥育されるため、脂は良質で甘みがあり、柔らかく風味のある豚肉となる。

「指定された条件を満たすことで、質や食味が均一化され、安定しておいしい豚肉が供給できるようになる」と話すのは茨城県銘柄豚振興会・事務局長の飛田拓昭さん。

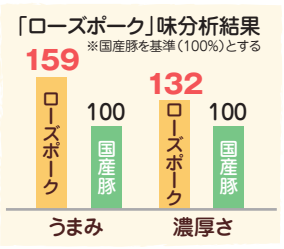
生産開始以来、「育てる人」「育てる豚」「育てる飼料」「販売する人」を一貫して管理することで、ローズポークの品質を支えている。努力を重ねた結果、平成14年の銘柄ポーク好感度コンテストにおいて最優秀賞を受賞。同25年には、過去の最優秀賞に選ばれた銘柄豚で競うグランドチャンピオン大会において優良賞に輝いたことも。

科学的に証明された「うま味」 愛され続けるブランド豚へ

ローズポークが誕生してから令和5年には40周年を迎える。この節目に向け、茨城県銘柄豚振興会では、生産者や販売店らとともにローズポークの品質維持や価値向上について議論を重ね、コンセプトを立て直したり、写真共有アプリ「インスタグラム」を利用して消費者と接する機会を設けたりなど、時代や消費者ニーズの変化に合わせて「ローズポーク」をさらに進化させていく取り組みを進めている。

そして、ローズポークがおいしい理由を科学的に証明しようと、味香り戦略研究所にて味分析を行ったところ、雑味が少なく、うまみと濃厚さが一般豚と比べて高いという結果となった。肉の旨みと脂の甘みが強いことから、メインのおかずになるだけでなく、しっかりしたコクのある脂によって野菜を引き立てることもできる。

「ローズポークが次の30年も消費者に愛され続けるブランド豚であることを目指して、魅力や価値を伝えていきたい」と飛田さんは話す。



茨城県銘柄豚振興会ホームページより引用

ローズポーク取扱店舗

ポケットファームどきどき つくば牛久店 牛久市猪子町967-1	かさはらミート 土浦市藤沢3347-1	つくば手造りハム つくば市沼崎3087
ラ・ブシュリー 牛久店 牛久市神谷6-1-3	横瀬 土浦市荒川沖東1-1-14	ラ・ブシュリー ライフガーデンみどりの店 つくば市みどりの中央11-5
今井精肉店 土浦市神立中央1-4-11	ミートパル村山 土浦市中高津1-10-26	農産物直売所「野っ食べ」 つくば市谷田部2074-1
お肉の専門店鈴木畜産 土浦ピアタウン店 土浦市真鍋新町18-13	ヨシムラミート つくば市小田3076-4	筑波ハム つくば市大字下平塚383
	つくば陣屋 つくば市学園の森3-21-1	肉の池田本店 つくば市谷田部6905-2

暮らしの 瓦 版 ―かわらばん―

土浦市

「元気アップ運動教室」参加者募集

食事や運動、口のケアなどの生活習慣を見直すことは、心と体を元気にする好循環につながるという。土浦市では、心や体の機能低下を予防することを目的にした運動教室の参加者を募集している。対象は65歳以上の同市民。

健康体操やボール・ゴムバンドを使用した運動をするほか、口腔ケア、低栄養改善などについての講義を行う。水曜コースと、金曜コースがあり、いずれも午前9時30分～同11時30分。会場は土浦市保健センター。

日程 9:30～11:30	
水曜コース	10/20, 11/10, 11/17
	12/1, 12/15
	2022年1/5, 1/19, 2/2
	2/16, 3/2
金曜コース	11/5, 11/19,
	12/3, 12/17
	2022年1/7, 1/21, 2/4
	2/18, 3/4, 3/18

※新型コロナウイルス感染症予防のため、日程が中止・変更となる可能性があります

参加希望者は10月4日（月）までに、同市健康増進課に電話で申し込む。申し込みが定員以上の場合は抽選となる。

申し込み、問い合わせ☎029・826・3471／土浦市健康増進課

牛久市

認知症を啓発 「牛久シャトー」でライトアップ

アルツハイマー病などに関する認識を高め、世界の患者と家族に援助と希望をもたらすことを目的として、9月は世界アルツハイマー月間と定められている。「世界アルツハイマーデー」と制定されている9月21日には、認知症啓発オレンジライトアップと題し、今年は全国の21カ所で一斉にライトアップが行われ、ユーチューブ配信が予定されている。同市中央の牛久シャトーも開催場所の一つで同日の午後7時から同8時までオレンジ色に染まるライトアップが行われる。

牛久市立中央図書館内（同市柏田町）には常時、認知症に関する本が多数並ぶ「認知症によりそってコーナー」（＝写真）が設けられている。開館時間は午前9時から午後7時。第2、4月曜日休館。

問い合わせ☎029・873・2111／牛久市高齢福祉課

つくば市

継続的な健康づくり「つくば健康マイレージ」

つくば市では、市民の継続的な健康づくりを運動と食事の面でサポートする取り組み「2021つくば健康マイレージ」を実施している。

各自で運動と食事の面においてそれぞれルール（左図参照）を決め、チャレンジ期間中に通算30日間実行し、これらの取り組みを進めることで、ポイントを貯めていく仕組み。90ポイント（20歳未満は60ポイント）以上貯めて応募すると先着1500人に参加賞を、さらに抽選で賞品がプレゼントされる。市内在住の小学生以上が対象。親子での参加、65歳以上の参加者には抽選の回数が増えるダブルチャンスも。チャレンジ期間は12月31日まで。

健康診断や各種検診の受診、茨城県公式健康サポートアプリ「元気アップ！いばらき」の利用でもボーナスポイントが付与される。

応募用紙は市健康増進課、各保健センター、いきいきプラザ、各窓口センター（谷田部窓口センター除く）、各地域交流センター、または市ホームページから入手する。

応募方法▽応募用紙の場合＝応募用紙設置箇所に置かれた応募箱に投函する▽WEBの場合＝市ホームページ内の応募フォームから申し込む。応募期間は9月1日～2022年1月31日まで。

問い合わせ☎029・883・1111／つくば市健康増進課

30日間チャレンジ！

つくば健康マイレージの取り組み方

運動編　軽く汗を流す程度（2つ取り組むこと）
例 ● エレベーターなどに頼らず階段を使う
● 1日3,000歩以上歩く
● 移動に車ではなく自転車を使う
● 市の体操動画を見て実践する

食事編　以下の3種類（1・2は必ず行うこと）
1 1日3回食事を摂る
2 食事に野菜を取り入れる
3 以下を参考に任意の1種類
● 塩分を控えめにする
● スナック菓子を食べない
● 寝る直前に食事を摂らない　など

人生の楽しみはこれから！

オトナの学び特集

シニア対象のピアノレッスン

ピアノde脳活

つくば市で体験会を開催

心と体の健康を保つためにも生きがいづくりとして趣味を持つことは、他者との交流を生み、認知症予防にもつながるという。何かを始めようと思い立った人へ、イキイキとした時間を過ごせるよう「大人の学び」を紹介します。

ピアノに触れて脳を活性化 健康な生活を送るポイントに

長野県でピアノ教室を開講し、長年指導をしてきた望月玲子さん（＝写真）が開発した『ピアノde脳活』。脳活とピアノを取り入れた独自のレッスンを行うほか、そのノウハウを全国のピアノ講師たちに普及する活動も行っている。

「ピアノを通して地域の人たちの役に立ちたい」という思いから、望月さんがシニア世代を対象に、ピアノのグループレッスンを始めたのは18年前。当時、松本市で体験会を開催すると20人ほど集まり、予想以上にピアノに興味のある高齢者がいると気付いた。

しかし、蓋を開けてみれば子どもとは違い、大人への指導に困惑することも。さらに、両手で弾くことの難しさ、楽譜が読めない、リズムがつかみにくい、あこがれの曲はなかなかの高難度と、理想と現実のギャップに悩まされてしまうとレッスンが続かなくなる。「これじゃ、ピアノが楽しくない」。

そのような中で生まれたのが『ピアノde脳活』というクラス。「現場の講師たちとともに、シニアの皆さんが気楽に音楽に親しむ方法はないかと、指導法を考案しました」と望月さん。

レッスン前に、歌を聞きながら腕や指を動かす音楽特化型の脳トレ体操を取り入れた。そして、片手ずつでも仲間とアンサンブル（2人以上で演奏）することで、素敵な音楽を誰でも気軽に楽しめるレッスンへと変化。「ピアノに加えて、レッスンのために外出したり、仲間とおしゃべりしたり、人と交流することは認知機能の低下を予防する効果があると言われています。ピアノも弾けるようになり、やりがいにもつながっていくのでは」と話す。

レッスン前に手指の脳トレ体操

楽譜が読めなくても、指1本の演奏でも大丈夫 技術よりも楽しさを重視

ピアノの鍵盤を弾くとき、右手は親指からドレミファソ、逆に左手は小指からドレミファソと、左右で異なる動きをする。さらに、次に弾く音符を先読みし、正しいリズムで弾いているかどうか奏でる音を聴く。このように、ピアノは2つ以上の動作を同時に行うことから、脳の活性化につながり、認知症予防にも効果が期待できるという。

茨城県内初の体験会開催 脳活とピアノの楽しさを知る

ピアノ講師の河邑真紀さん（常総市）と、平山聖子さん（埼玉県春日部市）による茨城県初の『ピアノde脳活』の体験会が9月29日（水）つくば市ふれあいプラザ（同市下岩崎）で開かれる。午前10時と、午後1時からの2部制。参加無料。

『ピアノde脳活』の活動紹介や手指の脳トレ体操、キーボードに触れたり、講師の演奏を聴いたりするなど、ピアノの魅力を知ってもらうプログラムとなっている。

「ピアノを弾いてみたい、余暇を楽しみたいと思う方なら誰でも参加できます」と河邑さん。

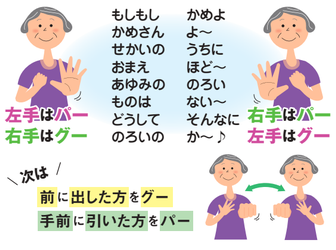
音楽教室に通うシニア世代も増えているという。幼少期に習いたくても習えなかった人、子どもに習わせたので自宅にピアノがある人、全くの初心者などさまざまで、70代以上の生徒は珍しくないそう。本レッスンでは初心者と経験者をグループに分け、レベルに合った指導を行っていく。

「初心者の場合、ドが1、レが2、ミが3というように、ドレミと数字を連動させて楽譜が読めるようにレッスンしていきます。基礎ができれば演奏する楽しみが広がります」と平山さん。

初心者でも続けていくうちに、『見上げてごらん夜の星を』『涙そうそう』などの歌謡曲や、シューベルトの『子守唄』が弾けるように。「楽しいことは継続につながり、確実に上達するので、皆さんの生きがいづくりのお手伝いができればと思います。楽しい体験会を開催しますので気軽にお越しください」と河邑さんは話す。

両手指を動かし曲を弾くという、2つ以上のことを同時に行うピアノは脳内の血液を活性化させ、認知症予防に効果があると言われています。脳の老化を防ぎながら趣味や楽しみを持ち、生き生きとした毎日を送りましょう。

「うさぎとかめ」の歌に合わせて ＼脳トレ体操／



地域の高齢者のお手伝い　年齢は問いません
訪問介護 スタッフ募集
資格取得のための講習費用補助
資格がない方でもやる気があれば資格取得のための講習費用を補助いたします。まずは、お気軽にご連絡ください。
仕事内容
● リビング、お風呂、トイレ等の掃除
● 買い物代行
● 昼食等の調理
● 食事、入浴、着替え等のお手伝い
週1日、1日1件からOKです！
時給　920円～1200円（処遇改善手当含む）
勤務地　つくば市、土浦市、牛久市（直行直帰可）
時間　8:00～17:00の間（1件あたり1時間程度）
資格　介護初任者研修（ヘルパー2級）正・准看護師など
諸手当　交通費実費支給 ※自家用車を使用していただきます
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

＼茨城県初／ 初心者・楽譜が読めなくても大丈夫!!
ピアノde脳活
60歳以上のシニア世代の皆さま
無料体験会＆説明会
日時：9月29日（水）
①午前10時～ ②午後1時～
場所：つくば市ふれあいプラザ（つくば市下岩崎2164-1）
定員 各20名様（先着順）
私たちが楽しくレッスンを担当します
講師・河邑真紀　講師・平山聖子
脳活をしたい　生きがいづくり　余暇を楽しみたい
お問い合わせ お申し込み ☎090-6345-8472 ピアノde脳活を楽しむ会（担当／河邑）

エコキュート
壊れてしまう前に、早めに買い替えを考えておきましょう
ランニングコストがガス給湯器の約1/5 省エネ
現地調査 お見積り無料
10年保障付き
買い換えキャンペーン
10月末までにご成約の方
もれなくプレゼント
温度調節も「ワンタッチボタン」で簡単調理!
卓上IH調理器（鍋付き）日本製
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
住まいの電気のことならお任せください

外壁・屋根の専門店
こんな症状が現れていたら外壁・屋根からのSOSです!
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
外壁　屋根
チョーキング化　ひび割れ　コーキング割れ　剥がれ
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。
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。
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!
コバヤシ建装では無料建物診断を行っております。
株式会社コバヤシ建装 ☎029-842-6417 土浦市乙戸南2-8-26

新型アクア誕生 https://toyota.jp/aqua/
AQUA
シンプルでクリーン、そして上質な空間
Z(2WD) ボディカラー／クリアベージュメタリック　2,400,000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

出張買取り専門　廃車・不動車 車検切れ・古い車
お見積り無料
車、バイク、農業機械そのほか 引取り・買取りします
使わなくなった農機や車お困りではないですか?
使わなくなった
処分に困ってる
じゃまで困ってる
不要な物を片付けたい
そのほか、不用品の買取りも致します
買取不可のもの、引き取り不可のものもあります。どうぞご相談してください。
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

自分らしく過ごせる〝住まい〟を探そう　―施設編―

高齢者向け 理想の住まい選び

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。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。自分に合った理想の住まいについて考えてみましょう。

取材協力：公益社団法人 全国有料老人ホーム協会
一般社団法人 高齢者住宅協会

どこでどんな暮らし方？ 高齢期の住まいを考える

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きます。

有料老人ホーム

高齢者が安心して暮らせるよう配慮した住まいの1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ります。「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です。

「介護付」は、施設のスタッフが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、排せつなどの身体的サービス、健康管理など、包括的に介護保険上のサービスを受けることができます。

「住宅型」では、食事や掃除、洗濯などの生活支援サービスが受けられます。介護が必要になった場合は、入居者自身が外部の介護サービス事業者（訪問介護やデイサービスなど）と契約し、介護保険サービスの提供を受けながら施設で生活をすることができます。

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に。

■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りません。

必要な費用としては、入居時に支払う「前払金」と、入居後に毎月支払う「月額利用料」があります。前払金とは、ホームを生涯にわたって利用することを前提に支払う家賃（入居一時金とも呼ばれる）などの費用です。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、介護費などのこと。オムツなどの消耗品や理美容代などは別途かかります。

サービス付き高齢者向け住宅

サービス付き高齢者向け住宅とは、高齢者単身・夫婦世帯が安心して居住できる賃貸等の住まい。バリアフリー構造と一定の面積、設備が条件とされていて、国土交通省と厚生労働省が共管している。安否確認サービスと生活相談サービスが付いています。

60歳以上であれば、介護の必要性などに関わらず誰でも入居可能。基本的には賃貸借契約を結ぶため、かかる費用が明確で、長期入院などを理由に事業者から一方的に解約される心配もありません。

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ます。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です。

プレゼント　知って納得！
有料老人ホーム選び方マニュアル
（A4判・カラー全12ページ）
本人にあった住まいを安心して選ぶための基礎知識や、家族のために急いで住み替える場合でもトラブルに合わないためのチェックポイントなどを紹介。
応募方法　ハガキ／FAX（03-3548-1078）／協会ホームページ（https://user.yurokyo.or.jp/）のいずれかで申し込む。送付先の郵便番号、住所、氏名、性別、年齢、電話番号、必要部数を明記すること
送付先　〒103-0027東京都中央区日本橋3-5-14 7階（公社）全国有料老人ホーム協会「選び方マニュアル」送付希望シニアふるさと通信係まで　9月末日締切（数量限定）

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り、自立した生活が不安な高齢者が利用する
- 介護必要時は、ホーム提供の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

介護老人保健施設

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

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

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

サービス付き高齢者向け住宅

自立　要支援　要介護

- 安否確認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、設備基準等がある
- 必須サービス以外は、住宅ごとに異なり、介護が必要になった場合は、外部から（訪問介護サービス等）を利用しながら生活する
- 契約内容、価格（料金）は、住宅ごとに異なる

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

桜水会グループ
医療と介護サービスで地域の高齢者を支えます
住宅型有料老人ホーム　＼9月1日オープン／
アシステッドリビング取手
取手市本郷5-5-7
居室数 全78室
安心・安全で快適な毎日を過ごしたい！
いつも楽しく自分らしく暮らしたい！
Aタイプ 約8畳 135,000円　Bタイプ 約12畳 155,000円　月額
完全個室　冷暖房、ナースコール、トイレ、洗面台を完備
お問い合わせ 資料請求　☎0297-38-5810【受付時間】午前9時～午後6時
入居一時金 0円　60歳以上の健康な方から介護の必要な方まで入居対象
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
住宅型有料老人ホーム　アシステッドリビング守谷／守谷市松前台4-2-1 ☎0297-48-8331
サービス付高齢者向け住宅　水戸長寿館／水戸市見川町2142-10 ☎029-305-3200
株式会社 柔林

お一人おひとりの状態に応じた介護サービスで高齢者の暮らしと心に寄り添います
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
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
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
高齢者住宅・グループホーム・デイサービス　永国長寿館　土浦市永国1048-1
グループホーム・デイサービス　作谷長寿館　つくば市作谷1038
長寿館　お問い合わせ・資料請求　0120-048-234

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）
社会福祉法人 桜水会

おとなりさんの居る暮らしがここにあります
ひとりで静かに居たい時…
おしゃべりがしたい時…
そんな適度なおつきあいの出来る暮らし！
併設：特別養護老人ホームもりの家
社会福祉法人 霞桜会　ケアハウスもりの家
土浦市北荒川沖町8-2 ☎029-841-8885

社会福祉法人 愛信会
いきいきと自立した生活を支える
限りなく「住まい」に近い老人ホーム
旅行や買い物など外出も自由。
特別養護老人ホーム静霞園も併設。
一人部屋 46室／二人部屋 2室
お部屋は洋風と和風タイプがございます
軽費老人ホーム ケアハウス ポプラ館
土浦市東若松町3379 ☎029-826-8888

今川医療福祉グループは利用者様と そのご家族を応援します
健康維持・増進のお手伝い　各種健康診断受付中
内科　循環器内科　整形外科　消化器科
サンシャイン・クリニック　つくば市谷田部6107-14
ご自身のライフスタイルにあわせて生活
サービス付き高齢者向け住宅　残3室
サンシャイン・コンフォートつくば　つくば市台町2-3-10
常緑樹に囲まれた自然豊かな遊歩道での散策
介護付有料老人ホーム　残2室
サンシャイン・ヴィラつくば倶楽夢　つくば市谷田部6107-2
「健康」と「やすらぎ」に満ちた夢のある暮らし
介護付有料老人ホーム　残5室
サンシャイン・ヴィラ守谷倶楽夢　守谷市松並1879-13
天然温泉付リゾート型シニアレジデンス
介護付有料老人ホーム　入居受付中
サンシャインつくばリゾート　つくば市手代木1932
Instagram facebook YouTube 各有料老人ホームで配信中
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（ローゴハ ツクバ）
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
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。
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
一般居室（Bタイプ）※一例　最上階の多目的ホールラウンジ　ホームから望む土浦の花火
【感染症対策のため、ご見学は予約制となります。ご協力をお願い致します。】
ご相談は随時お受けしています　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2212 ☎029-823-8808（代）　かがやきの郷 検索

9月9日は救急の日

私たちができる 応急手当を学ぼう

家族や近くにいる人が突然、病気やケガで倒れてしまったとき、どのように対処すればいいか分からず、慌ててしまうもの。救急の日にちなみ、つくば栄養医療調理製菓専門学校（牛久市ひたち野東）・救急救命学科長の野本英雄先生に、いざというときに役に立つ適切な対処法について話を聞きました。

つくば栄養医療調理製菓専門学校
救急救命学科教諭／救急救命士
学科長 野本 英雄 先生

突然、目の前で人が倒れたら 緊急性の高い症状と判断

もし突然、目の前で人が倒れたり、ケガをしていたらどのような対応ができるでしょうか。119番通報をし、救急車が到着するまでの間、居合わせた人が傷病者に応急手当を行い、症状の悪化を防ぐことが重要になります。応急手当ができるかどうかで、命が助かるだけでなく、後遺症の重さも変わる可能性があるからです。まずは、「一刻を争う状態なのかどうか」を判断します。

❶意識（反応）の確認

「大丈夫ですか」と声を掛けます。反応がない場合は、肩を軽くたたきながら声を掛けてみましょう。

❷救急車を手配する

呼びかけても目を開けない、返事がない、または意識がもうろうとしていたら、直ちに119番に通報してください。

緊急性の高い病気は、主に「**脳卒中**（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血）」と、「**急性心筋梗塞**」です。脳梗塞は、血栓（血液の塊）が脳の血管に詰まる病気で、脳に十分な血液が供給されなくなると、さまざまな障害が起こります。発症から早い段階で医療機関に到着し、時間内に薬を投与できれば血流が回復し、後遺症の軽減につながります。治療開始までの時間が短いほど救命率が上がるのです。

急性心筋梗塞は、血栓が心臓の血管に詰まる病気で、血液が供給されなければ心臓の機能を完全に失ってしまいます。周りの人が胸骨圧迫（心臓マッサージ）をして、AEDによる電気ショックを加えれば、心臓の動きが戻り、助かる可能性もあります。心停止になってから、3分以内に胸骨圧迫をしなければ脳の回復は困難になり、10分後には助かる救命率はかなり低下します。

次のような症状が出た時にはためらわずに119番に連絡して救急車を呼びましょう。

脳卒中（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血）

- 脳梗塞・脳出血の症状
  - ●顔の半分が歪んだり、動きにくくなったりする
  - ●片方の腕や足に力が入らなくなる、しびれる
  - ●口がうまく動かない
  - ●ろれつが回らない
  - ●物が二重に見える など
- くも膜下出血の症状
  - ●経験したことがないような激しい頭痛が突然起こる

急性心筋梗塞

- ●圧迫されるような激しい胸の痛みが続く
- ●急な息切れ
- ●呼吸困難
- ●冷や汗 など

高齢者や糖尿病を合併している人は、痛みを感じにくいこともあるので、特に注意が必要です。「しばらく様子を見よう」というのも禁物です。周りの人が「おかしい」と症状に気付いてあげることが大切です。疑われる症状が出たら、ためらわず救急車を要請してください。

手遅れになる前に 救命効果を高める4つ輪

傷病者の命を救い、社会復帰に導くためには、①予防②早期認識と通報③一次救命処置④二次救命処置の4つの行動を連続して行うことが必要です。これを「救命の連鎖」と言い、4つの輪がつながることで救命効果が高まります。

1つ目の「予防」は、成人の場合、脳卒中や急性心筋梗塞の原因となる動脈硬化や生活習慣病（糖尿病・高血圧など）を予防することです。小児・幼児の場合、窒息を防ぐために口に入る物を周りに置かない、チャイルドシートを必ず着用させるなど、未然に防ぐ行動が重要です。

2つ目は「早期認識と通報」です。突然倒れた人や意識がない（もうろうとしている）人などを発見したら、周囲の人が「様子がおかしい」と認識して、119番通報をすることです。

高齢者の場合、転倒して打撲だと思ったら、じつは骨折していて動けなくなった、頭を打ってから数日後に症状（頭痛や嘔吐など）が出てきたなど、身体の反応が弱くなり、痛みの感覚が鈍くなってきます。高齢者がいる家庭では、「いつもと様子が違う」と感じたら、早急に医療機関を受診するか、緊急性が高いと判断したときは、救急車を要請してください。

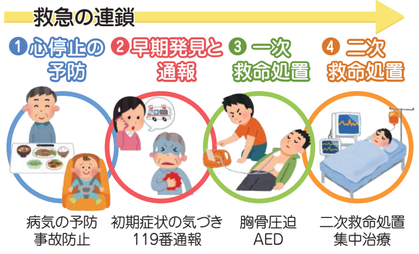
3つ目は「一次救命処置」です。現場に居合わせた人が胸骨圧迫やAEDを行い、止まってしまった心臓と呼吸の動きを助けます。

AEDとは、自動的に電気ショックが必要かどうかを判断する機器です。電源を入れると、操作方法を説明する音声メッセージが流れるので、一般の人でも操作することができます。駅や空港、公共施設、スーパーなど、いろいろな場所に備え付けられています。

胸骨圧迫を行い、AEDによる電気ショック後は、すぐに胸骨圧迫を再開します。胸骨圧迫は1分間に100回程度のテンポで繰り返し、救急隊が到着するまで続けます。

4つ目は「二次救命処置」です。救急隊が、現場に居合わせた人から一次救命処置を引き継ぎます。緊急を要する場合は、薬や専用の器具などを使用して救命処置を行い、医療機関へ搬送して集中治療へとつなげます。

一連の行動がどれか一つでも途切れてしまえば、救命効果は低下します。これら4つの輪が連続してつながってはじめて命が助かるのです。



救急車を呼ぶときのポイントと注意点

119番に電話をかけると、指令員が「火事ですか、救急ですか」「住所を教えてください」（場所が分からなければ電柱に貼られた番地プレート、交差点、店舗など目印となるものを伝える）「あなたのお名前を教えてください」「何歳の方が、どうされましたか」「意識の状態はどうですか」というように、名前や住所、年齢、簡単な状況説明などを聞かれます。

目の前で人が倒れているといった状況では、緊張や興奮のあまり、名前や住所すら言えなくなることがあります。慌てて切ってしまっても、内容が不十分な場合は逆探知で折り返し電話がかかってきます。落ち着いて指令員の質問に答えるように心掛けてください。通報内容から指令員は電話を切らずに、救急車が到着するまでの間、応急処置の方法を指導してくれます。

救急隊が到着したら、家族であれば既往歴や飲み薬、お薬手帳、かかりつけ医院といった情報を伝えることに加え、保険証なども用意しておきましょう。意識状態が悪い場合には誤って入れ歯を飲み込んでしまうこともあるほか、救急隊による嘔吐物の吸引なども想定し、入れ歯は外しておくと良いでしょう。

救急車の出動要請件数は全国で年間664万件あり、年々増加しています。軽い症状で救急車を利用すると、重症な人の救急搬送に支障を来すこともあるので、自力で歩ける場合は、家族の車などで病院まで行くようにしましょう。緊急性がある場合は迷わず119番通報してください。

また、救急車が他の現場に出動中で到着までに時間がかかる時などに、消防車が出動することがあります。「救急車を呼んだのに消防車が来た」と驚くかもしれませんが、消防車にもAEDなど応急処置ができる機材を積載しているので、救急車が着くまでの間、消防隊員が応急処置を行い、その後救急隊に引き継ぎます。一人でも多くの命を救うために、互いに連携を図っているのです。

救命の目標は、傷病者が通常の生活に戻り、社会復帰できるようになることです。私たちの行動次第で大切な命を救える可能性があります。もしもの時は、勇気を持って実践してください。

公開講座2021　食べ物が喉に詰まった！あなたならどうする？
（AED講習あり）
11/27㊏　13:00～16:00
講師　石塚光先生（救急救命士）
教材費　無料　定員　15名
参加費無料
会場　つくば栄養医療調理製菓専門学校（牛久市ひたち野東1-14-8）
内容　講義・実習
気道異物除去の手順
AED講習など
お申し込み
つくば栄養医療調理製菓専門学校
☎029-870-5454

国土交通省の認定を受けたボランティア団体
通院やお買い物などでお困りの方へ
便利で安心
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。
対象者　土浦市、つくば市、牛久市、阿見町にお住まいの高齢者（65歳以上）の方
料金　規定料金（タクシーの半額程度）
運行日　月曜～土曜（日曜、祝日は休み）
ご利用には会員登録が必要となります
詳しくはお電話ください
福祉有償運送 ドライバー募集
◆ 退職後お小遣い稼ぎがしたい方
◆ 空いている時間を活用したい方など
送迎車　自分の車を使用できる方
資格　2種免許をお持ちの方。講習会を受けると、1種免許でも大丈夫です（講習会費用は事務局が負担します）。
詳細についてはお問い合せください
一般社団法人 絆
登録番号：関茨福第70号
☎ 080-7974-0781
つくば市高崎1793-1【受付】平日 9:00～17:00

桜水会グループ　地域医療を支えて30余年
筑波病院
●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
救急指定
24時間対応
つくば市大角豆1761　☎029-855-0777
柏田診療所
●内科
●消化器内科
●各種健康診断
●往診・訪問診療
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
在宅療養を支えます。訪問看護 ご相談ください。
桜水会訪問看護ステーション　つくば市大角豆1745-5 ☎029-855-0777
サテライト
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
東若松長寿館　土浦市東若松町3970-1 ☎029-875-3970

JR常磐線「ひたち野うしく」駅
駅直結 徒歩1分（約80m）
サンミットひたち野東 ステーションフロント
JR常磐線「ひたち野うしく」駅
シニア向け分譲マンションに決めたポイント
image photo
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●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●建物施工／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）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）／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10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

シリーズ第21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20日～26日。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、曹洞宗高雲寺の米沢智秀住職に話を伺いました。

曹洞宗　高雲寺
つくばみらい市小張1684
☎0297-58-0091

ただひたすら坐り続け、自分自身の心を静かに見つめ直す

曹洞宗の教義の中心は「坐禅」にあります。「只管打坐」という、ただひたすら座り続ける修行の形を広めたのが、曹洞宗の開祖・道元禅師です。曹洞宗の坐禅には作法があり、合掌や叉手（しゃしゅ）と呼ばれる手の作法、両隣りや向かいの人へのあいさつ、坐禅用座布団の座り方、足や手の組み方などの作法を一通り行ってから坐禅に入ります。壁に向かって座り、目は閉じずに一点を見つめて視点を定め、呼吸と心を整えていきます。初めは組んだ足が痛いとか、背筋を伸ばす姿勢が辛いと感じるかもしれませんが、徐々に慣れてくるでしょう。

法界定印（ほっかいじょういん）（坐禅をする時の手の形）
右の手のひらを上向きにして組み、その上に左の手のひらを上向きに置き、両方の親指の先をかすかに接触させる。

坐禅をすると「心が無になる」という方も多くいます。私は、坐禅の効果というのは神経を研ぎ澄まし集中して自分の心としっかり向き合うことで、自分の置かれている状況を的確に判断したり、感情や事象に振り回されることなく身と心が安らかになったり、真実を見極めることができてくることだと思います。

高雲寺 本堂

私たちは他人の振る舞いに、つい心を乱してしまいがちです。また、目先の自分の感情や思惑だけで、何でも自分の思い通りにしたいと思うものです。世の中をありのままに見ているようで、じつは自分を中心に世の中を見ている部分があります。坐禅で集中することによって、自分の心が一番良い状態になってきた時、煩悩や欲などの我欲が離れ、「大切なことは何か」と、物事の真実に気付くことができるでしょう。

また、人は誰しも大なり小なり悩みを抱えているものです。他人から見れば小さなことでも、本人にとっては大きな悩みであり、感じ方は人それぞれ違います。坐禅を行い、自分の心と向き合ううちに、小さな悩みは自分が思っているほど大変なことではないと気付き、向き合うべき壁（問題）が見えてくるでしょう。数ある悩みが整理できれば、自分が進むべき道や手段が少なからず分かってくると思います。

禅師の教えに「修証一等（しゅうしょういっとう）」という言葉があります。一般的に、悟り（仏になる）に辿り着くためには厳しい修行を積むというイメージですが、修行と悟りは同じ一つのものであって、修行に終わりはなく、悟りに始まりもないという考え方です。坐禅によって得られた身と心の安らぎ自体が悟りを得ていることであり、それを続けていく事も悟りであると説いておられます。

相手の立場に立って言葉も心も受け止めることが大切

私は、曹洞宗の僧侶とともに、病院や老人ホームなどを訪ね、話し相手や食事の介助などを行う福祉ボランティア活動のほか、毎年のように発生する深刻な自然災害時には災害ボランティアセンターのアドバイザーとして派遣され、運営支援や宗派を超えて各地の青年僧侶と共にがれき撤去などの活動をしています。

これらの活動の中でいつも感じることは、新聞やテレビを通した情報や映像だけでは、実際に被災された方の本当の苦しみや悲しみは分からないということです。家族を亡くした遺族の方や、災害で被災された方たちが抱えている苦しみや、やるせない思いを聴くたびに、私も心震えるような思いで胸がいっぱいになります。

仏教の教えに「同事」という、私の好きな言葉があります。相手の立場に立って事を同じくするという意味で、他人の苦しみや悲しみを受け止め合い、分かち合う生き方をすること、他人の苦しみを他人事にしないということです。本当に苦しい時、自分の気持ちを理解してくれる人がいることは、とても心強く安心できるものです。僧侶だからこそ受け止めることができる、さまざまな声にしっかりと寄り添っていきたいと思います。

ボランティア活動には、見ず知らずの人が自分のために、家族のために寄り添ってくれる姿に尊さを感じ、「こういう人たちがいるから前を向こう」「もう一歩進んでみよう」と思ってもらえる力があると信じて続けています。活動は何事も経験となり、その感覚を決して忘れないようにしたいものです。今後はこのような経験を多くの人に伝え、そしてしっかり地元にも還元していきたいと思います。

米沢 智秀 住職

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
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
屋久杉小型仏壇
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
木々ギャラリー ムクの木の家具等展示中
至つくば　一中　日名島国道　塩城公園　常陽銀行　当店　まちかど蔵駐車場　旧水戸信金　三菱東京UFJ　天ぷらほたて　土浦まちかど蔵　至土浦駅西口

お墓のリフォーム お任せ下さい！
こんなお悩みありませんか？
花筒の掃除がしづらい
文字が読みにくい
汚れが目立つ
車椅子でお参りできない
定期的な草取りができない
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

家族みんなで過ごす くつろぎの旅館風式場
式場　寝室　露天風呂
お問い合わせの際「ふるさと通信」を見た！で エンディングノートプレゼント
いばらきコープ【組合員様】優待店
KKR【会員様】特約店
公営斎場でのご葬儀も承ります
つくばメモリアルホール
土浦市営斎場
うしくあみ斎場
無料事前相談 受付中
終の宿 かれん離宮
家族葬　一般葬　社葬　火葬式
総合葬祭 ㈱イズミヤ
茨城県土浦市荒川沖412 JR常磐線荒川沖駅徒歩7分
0120-76-1156
365日24時間対応　霊安室完備

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】　土浦市霞ヶ岡町2-18
☎029-823-1716　さのやぶつぐ　検索

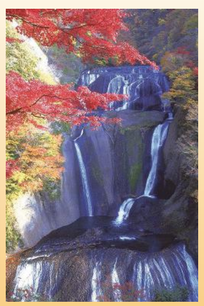
お仏壇の香り すずぶん
こだわりの国産仏壇を多数ご用意
ご先祖様へ感謝の気持ちを込めて
秋のお彼岸
土浦市中央1の12の16
☎0120（822）001-2
進物用お線香 10%OFF

いばらきの秋を探しに出かけよう

ゆっくりと南下してくる紅葉前線。澄み切った青空に紅葉が美しく映える一年で最も豊かに彩られる季節がやって来る。

※新型コロナ感染拡大防止による緊急事態宣言などに伴い、駐車場を閉鎖している場合もあります。ご確認のうえ、お出かけください。

大子町



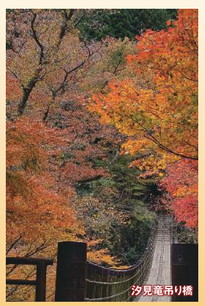
袋田の滝

高さ120m、幅73mの大きさを誇り、日本三名瀑の1つに名を連ねる袋田の滝。四季折々の表情を見せる中でも、特に秋は美しく、滝を囲うようにイロハカエデやオオモミジ、クヌギなどが赤や黄色に彩られる。

所在地　久慈郡大子町袋田
問い合わせ　大子町観光協会 ☎0295-72-0285

高萩市

汐見滝

名馬里ケ淵

汐見竜吊り橋

花貫渓谷

名馬里ヶ淵（なめりがふち）は花貫渓谷の入り口付近の淵。小さな庭園には美しい紅葉がみられる。汐見滝、汐見滝吊り橋は花貫渓谷を代表する紅葉スポット。滝を見下ろしながら眺める紅葉に一服の清涼感。

所在地　高萩市中戸川大能地内
問い合わせ　高萩市観光協会 ☎0293-23-2121

木々の葉が紅く色づく季節はすぐそこに

笠間市

佐白山山麓公園

北山公園

北山公園

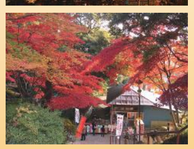
北山公園・佐白山麓公園

佐白山麓公園＝佐白山のふもとにある、笠間藩の下屋敷跡に作られた佐白山麓公園での紅葉鑑賞がおすすめ。例年11月はモミジやイチョウが赤や黄色に鮮やかに色づく。（所在地／笠間市笠間1015-2）

北山公園＝園内には遊歩道もあり、自然の中の散策は癒しの空間。山間の湖に映しだされる四季折々の自然が美しい。（所在地／笠間市平町1416-1）

問い合わせ　笠間観光協会 ☎0296-72-9222

つくば市



筑波山

関東平野を一望できる日本百名山。秋が深まるにつれ山頂から山麓に向かって赤や黄色に木々が色づき、山肌を彩る。ケーブルカー宮脇駅周辺、および沿線のモミジの紅葉は見事な美しさ。夜はライトアップされ幻想的な世界が広がる。

所在地　つくば市筑波
問い合わせ　つくば観光コンベンション協会 ☎029-869-8333

今日から始める！防災対策　【協力】NHK水戸放送局、茨城県防災・危機管理課

新しい防災の心得2021

毎年のように日本では台風や集中豪雨などによる自然災害が発生し、甚大な被害をもたらしています。被害を最小限に抑えるためには日ごろから防災意識を持ち、災害に備えておくことが大切。災害が発生した場合に備え、今日からできる防災対策についてのポイントなどを紹介します。

避難情報と5段階警戒レベル 命守る速やかな行動を

集中豪雨や台風などによって重大な災害が発生するおそれがあるとき、どの情報をもとに、どのタイミングで避難をすればいいのでしょうか。いざという時、自分の命を守るための行動の目安となるものが、内閣府のガイドラインで定めている「警戒レベル」。災害発生の危険度と、住民がとるべき行動を5段階のレベルで示されている（＝左図）。

最も危険度が高い「レベル5」はすでに災害が発生しているか、危険が切迫している段階で、直ちに身を守る必要がある。「レベル4」は災害が発生するおそれが極めて高く、危険な場所から全住民に避難が求められる。土砂災害警戒情報や氾濫危険情報などの防災気象情報をもとに、市区町村から『避難指示』が出される。「レベル3」では、移動に支援が必要だったり、時間がかかったりする高齢者または障がい者は避難を始め、他の人も必要に応じて避難をする。

「レベル2」では避難に備え、ハザードマップで災害が想定されている区域や避難先、避難経路を確認する。「レベル1」は最新の防災気象情報に注意し、災害への心構えを高める。

避難情報と警戒レベル　※内閣府HPより抜粋

市区町村より発表

警戒レベル	行動を促す情報	避難情報等	住民がとるべき行動
5	緊急安全確保	災害発生または切迫	命の危険 直ちに安全確保
警戒レベル4までに必ず避難			
4	避難指示	災害のおそれ高い	危険な場所から全員避難
3	高齢者等避難	災害のおそれあり	危険な場所から高齢者等は避難
2	大雨・洪水・高潮注意報（気象庁）	気象状況悪化	自らの避難行動を確認
1	早期注意情報（気象庁）	今後気象状況悪化のおそれ	災害への心構えを高める

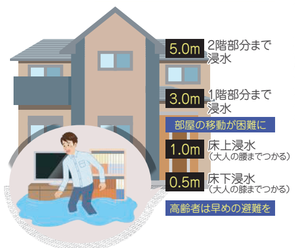
災害に備えハザードマップで居住地域の危険性を確認

ハザードマップを活用して、事前に地域の危険性をしっかり確認しよう。

ハザードマップは「被害予測地図」「防災マップ」とも呼ばれ、災害の危険がある地域を予測し、被害の範囲を地図で色分けしたもの。各自治体が作成し、浸水や土砂災害の発生予測地点、被害度、避難場所までの避難ルートなどが記されている。色が塗られている地域は、浸水リスクが高いため、いざという時は避難が必要となる。ハザードマップはインターネットで確認するか、自治体の窓口でも入手できる。

風雨が強い時や、暗くなってからの立ち退き避難は危険を伴うため、自宅での安全確保が可能な場合は無理に避難せず、建物内の2階以上の部屋など、少しでも安全な場所へ移動しよう。

浸水の深さをチェック



友だち登録募集中
茨城県公式 LINE スタート
トークタブの上部に表示される検索ボックスに 茨城県庁 と入れて検索
QRから登録　アカウント名で登録
情報メニュー
◆県からのお知らせ
◆新型コロナウイルス関連情報
◆お出かけ情報
災害関連
◆避難に関する情報
◆平時からの備え
◆気象情報等

わが家の災害時避難計画「マイ・タイムライン」

鬼怒川の堤防が決壊し、多くの住宅が全半壊した2015年の「関東・東北豪雨」。この時の水害の教訓を活かし、一人ひとりが取るべき防災行動を時系列にまとめた「マイ・タイムライン」を作る動きが広がっている。自分自身や家族のとるべき行動について「①いつ」「②誰が」「③何をするか」を書き込む行動計画表で、あらかじめ整理しておくことで、いざという時の避難に役立つ。茨城県や国土交通省のホームページよりダウンロードが可能。

マイ・タイムラインの作成時のポイントとして、ハザードマップから自宅周辺のリスクを確認する、避難先や避難ルートを具体的に決める、家族構成（高齢者や乳幼児がいる場合など）を踏まえて行動のタイミングを考えよう。避難時に判断する手段として活用することで、「逃げ遅れゼロ」に向けた効果が期待される。

マイ・タイムライン（例）

時間	防災気象情報	自分の行動（例）
3日前	台風予報	●台風の進路を確認する ●防災グッズや持病薬の準備
1日前	大雨洪水注意報	家族と連絡を取り合う
半日前	大雨警報	●テレビやインターネットで雨量や川の水位を調べる
5時間前	氾濫警戒情報 避難判断水位到達情報	●避難しやすい服に着替える ●早めの避難開始
3時間前	氾濫危険情報 避難判断水位到達情報	●避難所へ避難完了 ●浸水が想定されない場所で安全確保
災害発生	氾濫発生情報	家族や親戚に無事を連絡

NHK 水戸放送局 気象予報士による

お天気教室

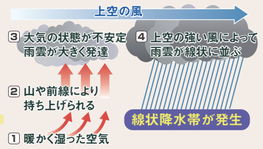
気象キャスター 福嶋アダム さん
NHK水戸放送局「いば6」「いばっチャオ!」気象情報担当

大雨を降らす「線状降水帯」とは？

線状降水帯とは

その名の通り、線状に連なる活発な雨雲のことです。近年よく使われるようになった言葉で、皆さん一度は耳にしたことがあるかと思います。この雨雲は同じような場所に停滞することが多く、ひとたび雨が降り出すと記録的な大雨をもたらします。

発生のメカニズム



1 暖かく湿った空気が流れこむこと
これは天気予報でよく聞く言葉だと思います。簡単に言えば雨雲のもとです。

2 山や前線によって、その空気が持ち上げられること
暖かく湿った空気が持ち上げられることで、雨雲が出来て発達します。

3 大気の状態が不安定である
上空に寒気が入っていると、より雨雲が大きく発達します。

4 上空の風が強く一定の方向から吹いている
下層には湿った空気が流れ込み続けています。そして空の高いところでは強い風が一定して吹いています。そうすると雨雲が線状に伸び、同じような場所で雨を降らせ続けるのです。

どのような災害につながるのか

この線状降水帯は短時間で非常に激しい雨（＝1時間に50ミリ以上）を降らせることが特徴です。例えば標高の低い土地では排水が追いつかずに浸水し、道路は一気に冠水します。そして河川の水位が急激に上がり、堤防が危険な状態になります。ときには氾濫をおこして、濁流が街中に押し寄せることがあります。また大量の雨によって地盤が緩むため、土砂災害に繋がることもあります。特に台地の端の崖や、山沿いの急斜面で土砂崩れの危険が高まります。

タイムリーな情報をいち早くNHKのニュース・防災アプリ

NHKでは、地震・台風・大雨など災害に関する情報をテレビ放送だけでなく、スマートフォンでもいち早く伝える「NHKニュース・防災アプリ」を提供している。

このアプリでは、最新ニュースに加え、天気予報、地震や津波などの災害情報、各自治体が出す避難情報、各地のNHKが取材したライフライン情報などを閲覧できる。緊急度の高い情報や速報は、プッシュ通知（自動的に表示や音で通知する機能）でも配信される。

最新ニュースや災害情報をいち早くお届けする公式アプリ
Let's get started.
無料ダウンロードはこちらから。
NHK ニュース 防災
スマートフォンよりダウンロード可

アプリは「ニュース」「天気予報」「マップ」「災害情報」「ライブ」の5つのメニューで構成されている。

▼**ニュース**＝社会、災害、政治、国際、ビジネス、スポーツなど、NHKが取材した多彩なジャンルのニュースを随時更新。

▼**天気予報**＝現在地や登録地点（3カ所）の天気予報を掲載。1時間ごとの詳細な予報も更新しており、外出の際に役立つ。

▼**マップ**＝雨雲の状況や予想、メッシュ状の天気予報、警報注意報、台風進路図、地震・津波、河川の氾濫などさまざまなデータ情報や、ハザードマップ（洪水／土砂災害）を地図上で表示。

▼**災害情報**＝現在位置と登録地点の気象警報や注意報、避難情報のほか、全国の災害情報（津波、地震、台風、警報・注意報、土砂災害、竜巻、大雨）を掲載。緊急の情報はプッシュ通知でも配信。

▼**ライブ**＝災害発生時などにはテレビのニュース番組の放送同時提供と、各地のお天気カメラのライブ映像を配信。手元のスマートフォン上で最新状況をリアルタイムで確認することができる。

さまざまな防災対策に役立つだけでなく、政治・経済のニュースも提供されるため、日常生活にも密着したアプリとなっている。

NHK
NHK放送受信契約の各種お手続きはインターネットからが便利です

新規契約
新たにテレビを設置される方・現在の世帯から独立される方のお手続き

住所変更
受信契約がある方がお引越しされる場合のお手続き

衛星契約への変更
NHKの衛星放送を受信し、衛星契約への変更がまだお済みでない場合

50%割引　家族割引
単身赴任、別荘、ひとり暮らしのお子様（学生）などの受信料が半額になります

●ひとり暮らしのお子様（学生）の免除制度（経済的理由の選考基準がある奨学金を受給等）

お手続きはこちらから
●インターネットでのお手続き
インターネット営業センター NHK受信料の窓口
http://pid.nhk.or.jp/j/K1070081
●お電話でのお手続き
©NHK・TYO

NHK水戸放送局営業部
☎029（232）9811（平日10:00～17:00）
〒310-8567 水戸市大町3-4-4

NHK 水戸放送局のホームページも見に来てね！
https://nhk.jp/mito
NHK ONLINE 水戸放送局
水戸放送局の番組やイベント情報を公開中！
水戸放送局ブログ
アナキャスブログや水戸放送局からのお知らせも随時更新！
水戸放送局のTwitter
最新情報はコチラから @nhk_mito
NHK水戸放送局の公式アカウントです。茨城県に関することをつぶやいています。

桜水会グループ　災害時にも患者様・利用者様に安心を届けます

桜水会グループは、筑波病院（つくば市大角豆）を核として、茨城県南地域を中心に医療と介護サービスを連携させた様々な高齢者向け施設を運営しています。数ある事業所の一つに農業法人があり、自然豊かな筑波山麓で北条米や旬の農作物を生産し、利用者様に安全な食材を届けています。そして、災害時に流通がストップした場合でも利用者様に安心していただけるよう、約3千食（約1カ月分）の食材をはじめ、医薬品や衛生材料を備蓄しています。

筑波病院の敷地内に設置した6台の備蓄用コンテナ

コンテナ内の冷凍庫

災害時の長期対応にも備えた備蓄品

医薬品や衛生材料なども貯蔵

輝くいのちのために
～地域医療を支えて30余年～

診療科目　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
救急指定　24時間対応
医療法人社団 桜水会 筑波病院
つくば市大角豆1761 ☎029-855-0777

第10回 Dr.田中の健康コラム

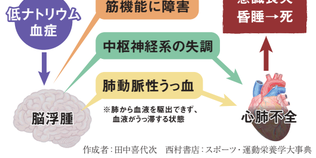
筑波大学名誉教授・株式会社THF 代表取締役　田中喜代次

コロナ対策としてのマスク着用 vs 熱中症防止のためのマスク非着用か？

コロナ対策として外出時にマスクを着用することは国民のとるべき義務的行為であるが、その一方で暑熱環境下において運動・スポーツ活動をおこなう場合、失命に至ることのある熱中症対策も同様に重要であり、マスク着用の是非について専門家の間でも見解が分かれている。

運動時に失命に至ることが起きる理由

多量の発汗に伴う水分の排出（脱水）や、ナトリウムの排出（低ナトリウム血漿）により、筋肉の痙攣、失神、極度の場合には昏睡に陥ってしまうからである。（右図）



作成者：田中喜代次　西村書店：スポーツ・運動栄養学大事典

デメリット　暑熱環境下では、皮膚下を流れる血液から汗の蒸発（気化）によって熱が放散される。しかし、マスク装着を続けていると汗の気化が円滑に進まず、放熱が妨げられることで熱中症のリスクが稀に高まる。また、体内で温かくなった空気（呼気：38～39℃）を呼吸によって体外へ出し、呼気よりも低い温度の空気（吸気：通常、5～20℃あたり）を体内へ取り込むことで体は冷却されるが、暑熱環境の吸気温度（25～35℃あたり）は呼気温度と大差がなく冷却機能が働かない。

考　察　マスク装着の意義については、マスクの種類、運動の強度や時間、発汗量、気象条件などによって判断が異なってくる。また、器質的疾患（心肺機能）や基礎疾患の有無・種類（心電図異常の程度）によっても危険度は異なる。良い意味での効果として、適度の呼吸制限によって呼吸筋や心筋の強化に繋がることが期待できる一方で、悪い影響としては、体温調節の悪化、換気効率の悪化、心拍数のさらなる上昇、それらに伴う心臓・脳血管系への過負荷が考えられる。

結　語　熱中症の危険性が高いとの理由で運動禁忌令が発出されている状況下では、マスクの着用の有無にかかわらず、運動・スポーツは控えるべきである。運動禁忌令が発出されていない状況下では、熱中症にかかる確率は低いものの、マスク着用によってその確率は高まることもあると考えておくのがよいだろう。

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

安全安心 暮らしの110番

電子マネーを買わせるサギに注意!!

電子マネーを買わせる手口とは？

1. 「未納料金がある」などと電子メールなどを送る
2. インターネット閲覧中に「ウイルスに感染しました」と表示

電話をすると？

市町村の「還付金がある」という電話に注意!!

市町村職員を名乗る電話で「お金が戻ります。ATMで手続きします」とATMに行くように指示されたらサギ!!

茨城県警察　警察相談専用電話 #9110

ヘルスメイトの 作ってかんたん！ 元気ごはん vol.51

協力／土浦市食生活改善推進員協議会

きのこ汁

今回はキノコをたっぷり使い、秋を感じられる一品となっています。鶏肉のうまみを出汁に利用し、減塩につなげています。キノコとナスの相性も抜群です。

1人分の栄養素量（58kcal）			
たんぱく質／4.9g	脂　質／2.9g	カルシウム／12mg	食物繊維／2.7g
食塩相当量／1.0g	ビタミンD／1.1μg		

材料（2人分）

- マイタケ ……30g
- シメジ ……30g
- ナメコ ……30g
- エノキダケ ……30g
- 鶏もも肉 ……30g
- ナス ……30g
- 水 ……300cc
- みそ ……大さじ1弱

作り方

1. 鶏肉は食べやすく小さめに切る。
2. マイタケ・シメジは石づきを取り、食べやすくほぐす。
3. エノキダケは石づきを取り、半分に切りほぐす。
4. ナメコは軽く洗ってざるで水気をきる。
5. ナスはへたを取り、縦半分に切って1cm幅の斜め切りにする。
6. 鍋に分量の水と鶏肉を入れて火にかけ、煮立ったらあくを取り、ナス、キノコ類の順に加える。
7. 再び煮立ったらあくを取り、軽く煮る。味噌を溶き入れ、沸騰直前まで加熱する。

ひとことメモ【キノコ】

キノコは低エネルギーながら栄養素が豊富で、生活習慣病予防や免疫力を高める働きにも役立ちます。

栄養と効能

1. **食物繊維**…食物繊維は、「不溶性食物繊維」と「水溶性食物繊維」に分けられます。特にキノコに豊富に含まれている「不溶性食物繊維」には、便量を増やして排便を助ける効果があります。また、キノコには、「水溶性食物繊維」の一種とされるβ-グルカンも多く含まれており、腸内をきれいにして免疫力を高め、ガン抑制効果も期待できます。
2. **ビタミンD**…カルシウムの吸収を促す作用がある「ビタミンD」が豊富で、特にマイタケには多く含まれています。キノコには、紫外線に当たるとビタミンDを増やす効果がありますので、調理前に数時間天日干しをすると、よりビタミンDを補うことができます。

青空の下で楽しむイベント開催 10月2日

外壁・屋根の塗装専門店「コバヤシ建装」

地域に密着した住まいの外壁・屋根の塗装専門店コバヤシ建装（土浦市乙戸南）で、日ごろの地域への感謝を込めて、10月2日（土）に同社敷地内で「第3回あおぞらまるしぇ×コバヤシ建装」を開催する。

同イベントでは、キッチンカーが来るほか、花木や雑貨などの商品が多数並ぶほか、木工体験や土浦市を中心に活動している石原之壽さんによる昔懐かしの手作り紙芝居の披露もあり、子どもから大人までが楽しめる催しが盛りだくさん。また、住まいのお悩み無料相談会も同時開催される。

同社の代表・小林健一さんは「スティホーム中のほんの少しの気分転換に楽しんでいただきたい。感染対策をしっかり行い、皆様のご来場をお待ちしています」と話す。

◆土浦市乙戸南2の8の26
☎029・842・6417

わが街だより

ローズポークの魅力発信　公式「インスタ」開設

茨城県銘柄豚振興会

茨城県銘柄豚振興会では、県銘柄豚「ローズポーク」の魅力を情報発信する手段として、写真や動画を投稿できる写真共有アプリ「インスタグラム（インスタ）」の公式アカウントを開設した。ローズポークを使った多彩なレシピや生産者、飲食店情報などを公開し、幅広い層への認知度向上を図っていきたいとしている。

インスタQRコード
ROSEPORK_OFFICIAL

ローズポークは茨城が生んだ銘柄豚肉。生産者、系統、飼料、販売店を指定し、生産から流通まで一貫した管理によって、消費者に安全でおいしい豚肉を届けている。肉質は弾力があり柔らかいのが特徴。脂は甘みがあり、濃厚な味わいで、おかずの主役にも、野菜をおいしくする脇役にもなる。

◆茨城町下土師字高山1950の1
☎029・292・6906

牛久市城中町77番

住井 すゑ さん

長編小説「橋のない川」など数多くの作品を発表

牛久市住井すゑ文学館が完成

住井すゑさん（1902～1997）は奈良県出身の作家で、昭和10（1935）年に農民文学者の夫・犬田卯さんの郷里である現在の牛久市城中町に家族で移住、以来この地で執筆活動を行い、自由と平等を訴える作品を多く発表した。なかでも長編小説『橋のない川』は大ベストセラーとなり映画化もされた。

このたび完成した文学館は、住井すゑさんの書斎があった建物を展示室に改装して、直筆の原稿用紙を公開し、執筆に用いられた万年筆などの愛用品を紹介。また、関連図書を閲覧できる休憩スペースも設けられている。9月の開館予定は新型コロナウイルス感染拡大の影響で延期され、令和4年3月までの開館を目指している。

学習教室として使用されていた抱模舎は展示ギャラリー、周辺散策案内コーナーとして公開。

書斎があった建物を展示室に改装。ゆかりの品々を公開。

牛久市住井すゑ文学館　検索

開館時間
9：00～16：30
（最終入館は16時まで）

休館日
月曜日（祝日は開館、翌日休館）
年末年始（12/28～1/4）

入場料
一般100円／団体50円（10名以上の）
※高校生以下、障がい者手帳をお持ちの方とその付き添いの方1名は無料

ごあいさつ

牛久市長　根本 洋治

牛久市は、長編小説『橋のない川』で知られる作家・住井すゑが昭和10年に移り住み、執筆活動を続けたゆかりの地です。この度、多くの方のご協力を得て昨年から進めていた牛久市住井すゑ文学館の整備が完了し、開館の運びとなりました。

郷土の偉人の業績や生き方を顕彰・継承するということは、市民文化の向上や郷土への愛着と誇りを育成することにつながるため、土地や建物を寄贈していただきましたご遺族のご厚情に深く感謝を申し上げます。

文学館は、住井すゑの文学への情熱を傾けた貴重な原稿や蔵書、愛用品などがご覧いただけるほか、牛久沼周辺の自然を満喫しながら、牛久市小川芋銭記念館「雲魚亭」や河童の碑、牛久城跡などの文学館周辺にある文化遺産を散策する拠点ともなります。

残念ながら9月の開館は延期となりましたが、子どもから大人まで幅広い世代の方々に住井すゑ文学の世界に親しく触れることができる文学館、そして、地域に根付いた観光拠点の文学館を目指してまいります。

「シニアふるさと通信」設置ご協力施設

2021年8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 龍ケ崎サブラ店
JA水郷つくば サンフレッシュ花野果

知っておきたい

暮らしとお金のいろは　第42回

Q 先日、新型コロナウイルスに感染しました。治った場合、生命保険に加入できますか？（50代 女性）

A 現状では完治後3か月は加入できない保険会社が多いようです。

注意 引受基準は各保険会社によって変わります。また、状況により今後変更される可能性があります。

新型コロナウイルス感染症は、年齢や基礎疾患などにより症状や経過がさまざまであり、また、回復後に後遺症も起きている状況です。そのため、現時点では保険加入の際には詳細な告知（健康状態の申告）が必要となります。

詳細な告知とは？

＊受診、治療の期間
＊治療内容
＊入院の有無
＊PCR検査実施の場合、検査実施の理由（発熱のため、濃厚接触者に該当のため等）、すべての検査年月日・検査結果
＊症状の有無、有の場合は症状の詳細

特に入院の有無で加入の条件が厳しくなる保険会社もあると思われます。また、生命保険には❶「万が一（死亡）のとき」❷「病気・ケガのとき」❸「老後を迎えたとき」❹「介護が必要になったとき」などの4つの保障があり、特に❷「病気・ケガのとき」に備える医療保険については、加入の条件が厳しくなる可能性が高いと思われます。

昨今、新型コロナウイルス感染症に加え自然災害など不安な時期が続いていますが、生命保険を選ぶときの基本は、まず「どんなとき、いくら、いつまで自分が必要なのか」を決めることです。また、最後に最も重要なことは「受取人＝大切な方」を誰にされるかです。まずは、信頼のできるファイナンシャルプランナーに相談されることをお勧めします。

協力 ㈲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。
土浦市永国997の1 ☎0120-123-065

2021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」に確認ください。

目指せ！大人の美姿勢　第5回

協力：からだはうすプラス　理学療法士　福田理

首の筋肉を伸ばして肩こり予防

【福田】ふるさと通信をご覧の皆様、こんにちは。まだまだ暑い日が続いていますが、暑さに負けず今回も運動を紹介しますよ!

【ジラ】読者の皆さんは首を長〜くして待っていてくれたよ

【福田】首が長いのはあなたでしょう。というわけで、今回のゲストはキリンのジラさんです。

【ジラ】いろ〜んな動物から、「首が長いね」とはよく言われるけど、首の骨（頚椎）の数は君達人間と同じ7個なんだよ〜。

【福田】そんなに首が長いと、肩が凝ったり、首が痛くなったりしませんか?

【ジラ】気にしたことないなぁ。4本の足でしっかり支えているし、常に動いているから、“凝る”っていう感覚はわからないなぁ〜。

【福田】なるほど。人間の場合、重い頭を2本足で支えなければならない不安定さが、肩や首の不調の原因ってことですね。もっと簡単に言えば、そもそも「運動不足」。

【ジラ】人間だって「動物」なんだから、本来は動いていなければいけない生き物だろ〜。

【福田】そうも言っていられない事情もあるんですよ、特に最近は。とはいえ、長い自粛生活で筋力・体力が低下しているんですよね。特に下半身の低下は著しい。すると、首の負担も大きくなって痛みや肩こりも酷くなる。悪循環ですね…。

【ジラ】首が短いと不便だねぇ。私みたいに伸ばしたら〜?

【福田】首そのものは伸びませんが、首の筋肉を伸ばす（ストレッチ）ことはできますね。❶軽く手を頭の上にのせます（図1）❷ひじの重さに任せるように首を曲げていきます。この時に、手で頭を引っ張ると首を痛めてしまうので注意（図2）❸そのまま10秒キープ❹交互に2セット行ってください。

【ジラ】首のストレッチは、丁寧に行わないと危ないね〜。私なんて長いから折れちゃうかも〜。

【福田】ジラさんと話してたら、見上げすぎて首が痛くなってきました。

【ジラ】適度な散歩と、長い首が必要だねぇ〜

シニアふるさと通信「暮らしとお金のいろは」コーナー連載中
「資産寿命」を延ばす最適な保険の考え方をアドバイスします!
相談無料
「人生100年時代」を快適に過ごすための
生命保険活用相談実施中!
たとえば
●物価上昇に強い保険、弱い保険
●生命保険の非課税枠の活用方法
●生命保険を活用した相続対策
更に「新型コロナウイルス感染症」に関する保障や対象範囲など
特典 相続から遺言までをまとめた冊子をプレゼント!
事前予約制 ご予約はシニアふるさと通信まで ☎029-886-9790
有限会社 ファミリーライフ クラモチ
0120-123-065
土浦市永国997-1（土日、祝日定休）

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

研究協力者大募集（200名）
謝礼 5,000円（当日支払）
30〜59歳の労働者対象（男・女）※パート、アルバイトは除く
◆研究説明・体力測定会（60〜90分程度）に参加
◆翌日より7日間、ウェアラブル機器（腕時計型、腰部装着型）の装着と簡単な日誌記入にご協力いただきます
説明会／測定会の日時 ≪各定員4名≫　9/10㊎、12㊐、14㊋、23㊍、25㊏　※10月以降の日程は決まり次第HPにて公開
平日 10:15〜、13:30〜、19:00〜　土日祝 9:30〜、11:30〜、14:00〜、16:00〜
QRコードまたは弊社ホームページ（https://thfweb.jp/）よりお申し込みください
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　☎029-861-7617
つくば市天久保2-14-2　つくばイーストビル302　support@thfweb.jp

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
車いす、介護シューズなど多数商品を取り扱っています
折りたたみ簡単、軽くて使いやすい　チェックブラウン
ポシェットS-Ⅱ　須恵廣工業（株）　25,080円（税込）→ 20,000円（税込）
85〜95cm（5段階／2.5cm）　44cm　53cm　43cm
［重量4.2kg／バッグ耐荷重5kg／最大使用者体重75kg］
買物に便利な大容量&保冷仕様　ブルーデニム
パソカST　（株）リッチェル　24,200円（税込）→ 19,300円（税込）
座面高43.5cm　82.5〜86.5cm（3段階）　59.5cm　47cm
［重量4.3kg／バッグ積載量10kg／最大使用者体重80kg］
お申し込み　シニアふるさと通信カタログ販売　☎029（886）9790

入居・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

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
運営施設
特別養護老人ホーム 静霞園（土浦市東若松町）
軽費老人ホーム ケアハウス ポプラ館（土浦市東若松町）
特別養護老人ホーム くきの里（つくば市上岩崎）
特別養護老人ホーム いちょうの木（つくば市上岩崎）

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
土浦市認可保育園 桜川保育園　土浦市田中3-4-5 ☎029-821-8341
心地よい風の吹く場・質の高いサービスの提供
地域社会への貢献・職員への適正な待遇
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

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

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 元気館
社会福祉法人 慈陽会
☎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

おじいちゃん おばあちゃん いつもありがとう

いつまでもお元気で長寿を祝う　9月20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 141,119人
100歳〜	86人
90歳〜99歳	2,380人
80歳〜89歳	10,060人
70歳〜79歳	19,469人

（4月1日現在）

牛久市	人口 84,650人
100歳〜	44人
90歳〜99歳	1,076人
80歳〜89歳	5,418人
70歳〜79歳	12,983人

（8月1日現在）

つくば市	人口 244,103人
100歳〜	82人
90歳〜99歳	2,839人
80歳〜89歳	10,295人
70歳〜79歳	22,165人

（5月1日現在）

ご利用者に喜びを ご家族に安心を
社会福祉法人 博慈会
特別養護老人ホーム 博慈園
併設 認知症グループホーム虹の家
牛久市女化町253-2 ☎029-874-4800

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.shirutopia.or.jp/
☎029-862-1717 土浦市本郷1679-1

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

ご長寿 お祝い申し上げます
地域社会へのご尽力 心より感謝申し上げます。
社会福祉法人のそみ会 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

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

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