

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

## 1-2 2022

土浦・つくば・牛久版 第64号

次回の発行は令和4年3月1日です

各市長の新年ごあいさつ、暮らしの瓦版	2,3
桜水会グループ	4
D.r.田中の健康コラム、栄養ガイド	5
健康長寿住宅	5
特養「木の花さくや」市民健康のついで特集	6
NHK「回想ライブ러리」	7
介護されない体づくり特集	8,9
家庭内事故の原因と対策特集	10,11
文化財特集	12
わか街だより	13
暮らしの110番、元気ごはん	14
読者からのお便り紹介	14
読者の投稿コーナー	15
今川医療福祉グループ	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。

旬の味覚を産地から取り寄せ

### 新鮮グルメ直送便

5名様

低価格な葬儀を推奨している「総合葬祭ひまわりくらぶ」より、『新鮮グルメ直送便』(3300円相当)は、商品カタログからお好きな旬の味覚を選び、専用ハガキで申し込むと産地から直送される。



写真はイメージ

※商品カタログは同店引き渡し

総合葬祭ひまわりくらぶ

土浦市右粉2945-102 ☎029-886-4642

店内で焼きたてを提供

### 和バウムクーヘン

10名様

毎日焼き立てを提供するバウムクーヘン専門店。奥久慈卵と国産発酵バターを使用し、しっとりふわふわした味わい。季節ごとに登場する限定品など数種類を用意。贈答品やお土産にもおすすめ。



和バウムクーヘン工房つか本 JA水郷つくば サンプルッシュ土浦店内  
土浦市小岩田西1-1-11 ☎029-811-6757

最新の映画から話題作まで上映

### USシネマつくば 映画鑑賞券

10組  
20名様

全10スクリーン、総座席数約1800席を備えた大型劇場。最新の映画から話題作まで豊富な作品を上映。五感を刺激する体感型上映システム「4DX®」シアターは、まるで遊園地のアトラクションのような感覚で映画が楽しめる。



USシネマつくば イオンモールつくば2F  
つくば市稲岡66-1 ☎029-839-5255

日頃のご愛読に感謝を込めてプレゼント  
これからもシニアの皆様の生きがいづくりを応援します

応募方法は  
15面に記載



かすみがうら市のサツマイモ生産者

### 石塚さんの干しいも紅はるかセット

5名様

茨城の「干しいも」は生産量日本一を誇る甘さが魅力。原料のサツマイモを蒸して薄く切り、干して乾燥させることで甘さが濃縮。紅はるかは強い甘み、しっとりした食感の良さ、美しい黄金色の色味と三拍子そろった人気品種。



ポケットファームときどき つくば牛久店  
牛久市猪子町967-1 ☎029-879-8800

すっきりとした辛口白ワイン

### シャトー・デュ・ヴァン デラウェア2020

2名様

牛久シャトーは実業家の神谷傳兵衛が創業した日本初の本格的ワイン醸造施設。傳兵衛の故郷・山形県産のデラウェア(ぶどう)を使用し、山形県で醸造した辛口の白ワイン。すっきりとした飲みやすさが特徴。720ml、アルコール分12度。



牛久シャトー  
牛久市中央3-20-1 ☎029-873-3151

小えび、白魚、わかさぎ入り

### 土浦ブランド認定品「佃煮セット」

5名様

創業120余年の佃煮専門店。土浦ブランド認定品にも選ばれている小えび佃煮は、昔ながらの甘めのたれで炊き上げ、味はえぐみが少なく風味豊か。頭から全部食べられ、カルシウムも豊富。



※コバヤシ建装(土浦市乙戸南)より提供

田中屋川魚店  
土浦市川口1-5-9 ☎029-821-1650

工房内で焼き上げ、出来たてを提供

奥久慈卵  
国産発酵バター使用

店内で食べられる  
プチバウムセット(500円)  
もおすすめです!

ホール1,080円(税込)  
※写真はプレミアムプレーン

しっとりした食感

黒糖 抹茶 いちご チョコレート

いろいろな味を楽しみたい方へ プチバウム100円

### 和バウムクーヘン工房つか本

☎029-811-6757  
(和バウムクーヘン工房つか本・ギフトセンター共通)

土浦市小岩田西1丁目1-11  
JA水郷つくば農産物直売所 サンプルッシュ土浦店内

茨城から冬の贈り物

## ときどき 干し芋フェア 開催中!

新年は7日より

【かすみがうら市産】石塚さんの干し芋  
独自の完熟法で、さらに糖度を高めた「紅はるか」。昔ながらの天日干しにこだわり、一つひとつ丁寧に手作り。

お好みの干し芋を自由に  
詰め合わせて発送します

商品番号 3 紅はるか丸干し芋 250g 800円	商品番号 4 紅はるか平干し芋 300g 800円	商品番号 5 紅はるか焼き芋 350g 430円
商品番号 12 紅はるかセット化粧箱入 平干し芋300g 2袋 丸干し芋250g 1袋 2,550円	商品番号 16 小沼さんの紅はるか焼き干し芋 250g 880円	

ご来店いただけない方は  
お電話(FAX)でのご注文承ります  
☎029-879-8800  
FAX029-878-5030  
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  
発送先などをお電話でお伝えください。

※コンビニ払いには決済手数料210円(税込)がかかります(利用上限額5万円まで)  
※価格はすべて税込です

全国への発送 送料700円より

JA全農いばらき直売所  
ポケットファームときどき つくば牛久店 ☎029-879-8800

●直売所営業時間10:00~17:30、土・日・祝は9:30開店 ●水曜定休  
※1/1⑨~6⑬は年始休業。新年は7日⑩より通常営業

FAX.029-878-5030  
牛久市猪子町967-1



## 耳より! 栄養ガイド

協力:大塚製薬

### Vol.35 しっかりとした水分補給で乾燥対策

風邪やインフルエンザが流行する冬は、健康管理に乾燥対策が不可欠です。水分を摂る機会が少なくなりやすい時期だけに、ノドの渇きに関係なく、こまめな水分補給でカラダの中から潤いを保つことが肝要です。冬は湿度が低下して非常に乾燥した環境となり、特に室内ではエアコンによる暖房で温度が上昇すると相対的に湿度が下がり、さらなる乾燥を引き起こしてしまいます。また、普通に生活していても1日に約2.5Lもの水分を失っています。その中には皮膚や呼吸から水分が失われる「不感蒸泄」(汗以外の水分損失)があり、1日に約900mlと言われています。以上のことから冬場のカラダは水分不足に陥る可能性があるのです。しっかりとした水分補給が必要です。



## 健康長寿住宅のためのワンポイント講座

協力:(株)コバヤシ建築・代表 小林健一

### part.11 築20年以上の家の問題点とは

皆さんの家は、雨風や紫外線、地震などのさまざまな猛威にさらされているため、家の手入れなどをしていないと、厳しい環境に負けて少しずつ痛んでいき、20~30年でボロボロになってしまうかもしれません。

今回は、雨や風などの外的要因から家を守っている「サイディング(外壁材)」について解説します。2000年(平成12年)より前に建てた家は、外壁と内壁の間に空気の通り道がなく、年数が経つとその間に湿気が滞留しやすい「直貼り工法」による施工が一般的でした。それに対し、最近では常に空気が循環できる「通気工法」がほとんどで、たとえ水が入ってしまっても通気層があることで湿気の滞留を抑制し、乾燥を保ちます。外壁や構造部が湿気により腐食を起してしまうと、後に大きな修繕費がかかってしまうかもしれません。塗装の剥がれや壁のひび割れなどで悩ましい問題があるときは信頼のできる業者に点検をしてもらうことをお勧めします。お家を長持ちさせる工事提案が期待できることでしょう。

## 外壁・屋根の専門店

いばらき高齢者優待制度「いばらきシニアカード」ご提示で外壁塗装5%引き

外壁:コキング化、ひび割れ、コーキング剥がれ、剥がれ

屋根:屋根も割れや汚れによる劣化で、雨漏りなど日常生活に支障がでます。自分で見にくい場合は専門家にお願ひしましょう。

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。

コバヤシ建築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築 ☎029-842-6417 土浦市乙南2-8-26

## 新春 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

2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

## 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

### 第12回 心臓は一生で何回拍動するのか?

人間の一生の総心拍数を考えてみましょう。一生涯で心臓が拍動できる回数は決まっているとの説もありますが、証明されたわけではありません。一生涯にわたって総心拍数を克明に観察・記録することは不可能なので、以下は推定値であることを断っておきます。

標準的な人	日常的に心拍数の多い人
1時間に約4,200拍 (70拍/分×60分)	→ 頻脈傾向だと 約5,500~6,000拍 *1
1日に約10万拍 (4,200拍×24時間)	→ 頻脈傾向だと 約13~14万拍
1年に約3,650万拍 (10万拍×365日)	→ 頻脈傾向だと 4,700~5,100万拍
一生に約29億2千拍 (3,650万拍×80年)	→ 約37~41億拍
100歳以上の長寿者だと 約36億5千拍 (3,650万拍×100年)	→ 約46億拍

\*1 加齢(心機能の減弱)に伴い、高齢期では心拍数が減少すると考えられる

ヒトの一生にわたる心拍数を測定した例はありませんが、80歳まで生存する場合、標準的な人で約28~29億拍くらいかと思われます。単純計算では29億2千拍と出ますが、高齢期の洞性徐脈や加齢に伴う徐脈化が起きている人では28億拍程度、心房細動など不整脈が出ている人では30億拍程度と推定できます。

また、高度徐脈の人で20億拍くらい、高度頻脈の人で40億拍前後と推定できますが、もし100歳を超えて生存できれば、最大50億拍くらいとなるのかもしれませんが。以上のことから、短命だと10~20億拍、長寿だと40~50億拍くらいで、人間の最長寿命を120年と考えれば50~60億拍あたりが限界となるのかもしれませんが。

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 株式会社THF ☎029-861-7617

スマートダイエット教室 詳細はHPに公開

## 研究協力者大募集

謝礼 5,000円 (当日支払)

対象:30~59歳の働いている女性 ※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(腕時計タイプ、万歩計タイプ)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 1/15(土)・21(金)・23(日)・29(土) 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・測定会場 筑波大学発研究成果活用企業株式会社THF ☎029-861-7617 お問い合わせ 筑波市天久保2-14-2 つくばイーストビル302 support@thfweb.jp

買物に便利な大容量&保冷仕様

折りたたみ簡単、軽くて使いやすい

パソカST (株)リッチェル	ポシェットS-II 須藤廣工業(株)
フルテニム	チェックフラッシュ
座面高 43.5cm	座面高 53cm
82.5~86.5cm (3段階)	65~95cm (5段階/2.5cm)
感謝価格 大幅割引 24,200円 (税込)	感謝価格 大幅割引 25,080円 (税込)
19,300円 (税込)	20,000円 (税込)
[重量4.3kg/バッグ積載量10kg/最大使用者体重80kg]	[重量4.2kg/バッグ耐荷重5kg/最大使用者体重75kg]

## 地域の皆さまに支えられて50年

### 桜水会の原点

## 地域医療、介護、福祉、教育 次の時代につなぐために

「医療サービス」「介護サービス」「人材を育てる」が、地域と共に生きる桜水会の原点。高齢化社会に伴い、継続的な医療と日常生活を支える介護の両方が必要となり、それらを支える人材を育てることも必要だと考える。

グループの中核を担う筑波病院は病床数199床、内科・外科・リハビリテーション科・神経内科など11診療科を設置。質の高い総合的な医療サービス(健康管理・急性期・慢性期・難病・介護)を提供する専門病院であると同時に、県南地域における高齢者医療の拠点病院として、病気を治して支える地域医療の役割も担っている。

また、阪神・淡路大震災(平成7年)では、県内の民間医療

桜水会グループは、地域の人々が、生き生きと健康で暮らせるように、「医療・介護・教育の分野で地域社会に貢献する」という使命のもと、昭和62年に救急指定病院としてつくば市大角豆に筑波病院を開院。

現在では、介護老人保健施設、診療所、歯科医院、訪問看護ステーション、特別養護老人ホーム、有料老人ホーム、デイサービス、看護専門学校を一体的に運営し、地域医療介護に貢献している。

良質かつ多様な医療サービスを展開



### 地域に密着した医療と介護サービスで利用者とその家族を支える

高齢者が快適な生活を送るための介護施設として、桜水会グループでは、居住系介護施設(有料老人ホーム、特別養護老人ホーム、グループホーム)や、在宅系介護事業所(デイサービス)など、ニーズに沿った介護施設を展開している。

医療と福祉が充実した法人ならではの万全のサポート体制が整っているため、一人ひとりの生活状態に寄り添ったサービスを受けることができる。各施設では心のふれあいを大切にし、信頼と安心の絆で結ばれたアットホームな介護サービスは、利用者にも家族にも好評だ。

健康は毎日の食習慣から作られるという「食同源」の考えのもと、食の面にも力を入れている。各施設や病院の食事に使われる農産物は、グループ内の農業法人で生産されたものも利用している。所有する自家農園で北条米や農作物を育て、利用者や入居者、職員らに新鮮で安全な食材を供給する取り組みを行っている。

また、東日本大震災での経験をもとに、緊急時でも利用者や職員らに提供できるよう、保存食(缶詰、乾物、調味料など)や衛生材料を備蓄できるコンテナを筑波病院敷地内に設置し、いざという時のために備えている。

人間力を高めるために 相手を思いやる心を育てる

地域医療を担う看護師を育成する看護専門学校も運営。心を養う「德育」を教育の基盤に置き、看護の専門性に加え、「患者に寄り添う看護」を実現できる人材育成に取り組んでいる。医療や福祉は、人間対人間の仕事。桜水会グループは、スタッフ全員で支え合う「大家族主義」を掲げている。職種の垣根を越え、困った時は助け合い、時には叱咤激励して成長を見守り、家族のようにお互いに力を合わせ思いやる社風を大切に、グループ全体の職員数は800名を数える。今後も信頼関係を大切に、医療と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。

## 桜水会グループ 謹賀新年 本年もよろしくお願いいたします

医療法人社団 桜水会	医療法人社団 朋友	豊里長寿館(小規模多機能型住宅介護)	アシステッドリビング取手(住宅型有料老人ホーム)
筑波病院 つくば市大角豆1761 ☎029-855-0777 救急指定 24時間対応	西川歯科 つくば市大角豆1698 ☎029-863-4182	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	取手市本郷5-5-7 ☎0297-38-5810
株式会社 長寿館	株式会社 桑林	株式会社 桑林	学校法人 桜水会
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	花室長寿館(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	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
介護老人保健施設「豊満」(入所、ショートステイ)	株式会社 桑林	株式会社 桑林	学校法人 桜水会
つくば市神郡2013-1 ☎029-850-7111	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、訪問介護) 土浦市永国1048-1 ☎029-823-1951	土浦看護専門学校 土浦市滝田1-7-2 ☎029-835-3001
柏田診療所	阿見長寿館(介護付き有料老人ホーム)	阿見長寿館(介護付き有料老人ホーム)	花室幼稚園
内科、消化器内科、各種健康診断、デイケア 牛久市上柏田2-39-1 ☎029-830-7000	阿見町中央6-8-18 ☎029-891-3777	阿見町中央6-8-18 ☎029-891-3777	つくば市大角豆1806-3 ☎029-858-7234
アシステッドリビング土浦(住宅型有料老人ホーム)	アシステッドリビング守谷(住宅型有料老人ホーム)	アシステッドリビング土浦(住宅型有料老人ホーム)	土浦看護専門学校 入試案内
土浦市荒川沖東3-17-28 ☎029-843-7116	守谷市松前台4-2-1 ☎0297-48-8331	土浦市荒川沖東3-17-28 ☎029-843-7088	第3回 受付期間 令和4年1月20日(必着) 入試日 令和4年1月22日
第3回 受付期間 令和4年1月20日(必着) 入試日 令和4年1月22日	第4回 受付期間 令和4年1月31日~2月17日(必着) 入試日 令和4年2月19日	第4回 受付期間 令和4年1月31日~2月17日(必着) 入試日 令和4年2月19日	第3回 受付期間 令和4年1月20日(必着) 入試日 令和4年1月22日

広告

なつかしい映像を見て脳を活性化!



NHKアーカイブス



ホームページはこちら https://www.nhk.or.jp/archives/kaisou/

# 回想法ライブラリー

## ぜひご活用ください

記事に関する問い合わせ先

NHK水戸放送局 営業部 ☎029-232-9811 (受付:平日10時~17時)

NHKの回想法ライブラリーでは、施設や家庭で手軽に回想法を行えるように、NHKに保管されているテレビ番組100万本、ニュース映像800万本の映像アーカイブスを使って、むかしの番組やニュースの映像を、放送ウェブサイトにDVDイベントで無償提供しています。また、むかしのくらしをCGやバーチャルリアリティで忠実に再現したり、家庭でよく使われていた道具の映像も配信しています。

そのほか、日めくりカレンダー、NHK回想法ライブラリーはウェブサイトで、DVD、テレビ番組、イベントなど、さまざまなメディアで展開。インターネットの環境が整っていないことが多い高齢者施設ではDVDの利用が多く、国内の高齢者向け施設(住居を除く)の約1割にあたる1万前後の施設で既にご利用いただいています。施設職員の方からは、入所者の方に思い出を語り合う楽しい時間を提供でき、介護する若い人にとっても高齢者が生まれ育った時代を知ること



若い頃のなつかしい映像が視聴できる

「NHK回想法ライブラリー」よみがえるなつかしい日々。なつかしい物や映像を見て思い出を語り合う回想法は、脳を活性化し情緒を安定させ、長く続けることで認知症の進行予防やうつ状態の改善につながるというわれています。そして、高齢者の認知症予防や認知症患者の心理療法、リハビリテーションに活用されています。

では、同じ日付の過去のニュースを見る事が出来るなど、幅広くお楽しみいただけます。ぜひ、皆さまでご利用ください。

### 全国1万カ所の高齢者施設で利用され、楽しい時間を共有

年齢を入力する

自分史年表

70

生まれた年からさかのぼって、当時の番組の映像をご覧ください。どのような番組があったのか、当時の出来事も含めてお楽しみください。

回想法とは、昔の経験や思い出を語り合う一種の心理療法で、1960年代にアメリカの精神科医、ロバート・バトラー氏が提唱し、認知症の患者へのアプローチとして注目されています。国立長寿医療研究センターの研究によると、回想をするときの脳の血流は、日常会話時に比べて、脳の前頭野の血流が増え、脳の機能が活性化するという結果が出ています。回想法を長く続けることで、認知症の進行予防やうつ状態の改善が期待されています。

日本は、2010年に65歳以上の人口の割合が全人口の21%を占め、世界に先駆けて超高齢社会へと突入。2025年には約30%、2060年には約40%に達すると見られています。さらに、認知症患者の増加も深刻で、2025年には約700万人、高齢者の5人に1人が認知症になると予測されています。

### 日本の超高齢化

自分史年表

年齢を入力する

自分史年表

70

生まれた年からさかのぼって、当時の番組の映像をご覧ください。どのような番組があったのか、当時の出来事も含めてお楽しみください。

## 社会福祉法人のぞみ会 特別養護老人ホーム木の花さくや 第13回 市民健康のつどい

紙上開催



ごあいさつ  
社会福祉法人のぞみ会 特別養護老人ホーム 木の花さくや 施設長 今高 哲生  
『医療と介護は一体である』方針のもと、老人ホーム開所から13年。振り返りますと、災害や新型コロナウイルスなど、厳しい体験も多かったように思います。しかし、我々職員の心に強く残っておりますのは、地域の皆様をはじめ、ボランティアの方々、ご家族様のお力添えやご協力です。改めまして感謝申し上げます。今後も、しなやかさを大切に、『笑顔の花を咲かせる』居場所づくりに励んで参ります。

# 難聴 聞こえに不安を感じたら

特別養護老人ホーム「木の花さくや」(つくば市鬼ヶ窪)では毎年、地域貢献の一環として「市民健康の集い」と題し、さまざまなテーマで講演会を実施していますが、今回はコロナ感染防止のため紙上で開催。「高齢者の難聴」について筑波大学附属病院 病院教授の和田哲郎先生に話を聞きました。



筑波大学附属病院 病院教授 和田 哲郎先生 (医学博士)

聞こえは、生活の中でも特に「コミュニケーション」にとても大切な感覚です。相手の話が聞き取れないために何回も聞き直したり、聞き間違いや曖昧な返事をしたり、聞こえが不自由なため人と会話することを敬遠してしまう人もいます。聞こえに不安を感じたら、まずは医療機関で受診を

難聴の症状は「聞こえにくい」「聞こえない」というものですが、その程度は人によってさまざまです。耳元の大声も全く聞こえない重度の人もいれば、周囲からは気付かれないくらい軽度難聴の人もいます。また、低音が聞きにくい人もいれば、高音が聞きにくい人もいます。難聴といっても聞こえ方はそれぞれ異なります。まず、医療機関を受診してください。



難聴があっても、工夫と努力でコミュニケーションを維持することは可能です。難聴の方は、自分の耳にあった補聴器に調整する努力、できるだけ長い時間補聴器を使う努力が必要で、耳鼻咽喉科で診察を受け、医師が紹介する信頼できる補聴器販売店を選ぶこと、面倒がらず補聴器販売店に通い、根気よく補聴器の調整を繰り返すこと、使い始めは多少の違和感があっても慣れるように使い続けることが大切です。

老人性難聴の人はどうすればよいでしょうか。有効な対策は補聴器です。視力が低下した人が眼鏡を使うように、聴力の低下した人は補聴器を積極的に使ってみましょう。

難聴には、中耳炎のように音の振動が伝わりにくいために起こる難聴(伝音難聴)と、音を感じる内耳の働きが障害されて起こる難聴(感音難聴)の大きく分けて2種類のタイプがあります。伝音難聴は音の伝わりを手術で改善できる可能性がありますが、感音難聴は回復させる有効な治療法は未だありません。老人性難聴は感音難聴であり、残念ながら若いころの聴力に戻す方法はありません。

一方、周囲の人は難聴の聞こえ方を理解する努力、難聴の人が聞きやすい話し方を心がける努力が必要となります。何か言っているのは分かっても、言葉の意味が聞き取れないことがありません。早口は聞き取れません。怒鳴るような大声も聞きにくいものです。アナウンサーのように大きく口を動かして滑舌よく正面から表情と口元を見せながら話しかけることがコツです。コミュニケーションは双方が協力をしていこうとまよいません。会話を不自由を感じたら、家族や身近な人に相談してみましょ

## あなたの出かきたいを応援します!!

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います

一般社団法人 絆 事務局:つくば市高崎1793-1(ガラパゴス工房内)

お問い合わせ・ご予約の電話番号 ☎080-7974-0781

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

企業の人事・労務から個人の年金・成年後見人のエキスパート <b>ひまわり社会保険労務士事務所</b> 社会保険労務士 物江 学 土浦市田中3-8-32 土浦学園通りビル3F TEL 029-821-2772 FAX 029-821-2755 http://www.ibaraki-sr.jp/	「食」から日本の未来を支えます。 <b>aim エムサービス株式会社</b> 東京都港区赤坂2-23-1 アークヒルズフロントタワー19F TEL 03-6234-7571	「医療のために」人々のために <b>株式会社 江東微生物研究所</b> 茨城支所 つくば営業所 〒305-0854 つくば市上横場445-1 TEL 029-837-0243 FAX 029-837-0681 http://www.koutou-biken.co.jp	私たちは「木の花さくや」のお手伝いをさせていただきます
電気 保安 <b>二ノ宮電気管理事務所</b> つくば市上原193-32 TEL/FAX 029-836-8748 携帯 080-5061-7706	一般廃棄物・産業廃棄物 地球環境美化に努力する <b>株式会社 常進</b> つくば市天宝387-1 TEL 029-836-5658 FAX 029-836-4545	建築設計・監理・調査 <b>株式会社 増山栄建築設計事務所</b> 〒305-0047 茨城県つくば市千現1-12-2-305号室 TEL 029-869-6123 FAX 029-852-3810 URL: www.masuyama-arc.com	<b>鳥山薬局</b> 土浦市鳥山1-476-2 TEL 029-843-7577
<b>谷田部診療所</b> 診療時間 9:00~12:00 (受付 11:30まで) 休診日 火・金・祝 つくば市谷田部6123-1		<b>鳥山診療所</b> 土曜(午前・午後)・日曜(午前)も診療 土浦市鳥山2-530-386 TEL 029-843-0331	
往診・訪問診療 訪問看護ステーション「のぞみ」 鳥山診療所居宅介護支援事業所 訪問介護ステーション「マナ」 訪問リハビリテーション鳥山			

いつでも、どこでも、ひとりでも、1日1mm、1g

# シルバーリハビリ体操

一部紹介しませ

協力：今 絵理佳さん（茨城県立健康プラザ 介護予防推進部 講師）

## 肩こり予防／大胸筋のストレッチ



①両手を組み、背筋を伸ばす



②両腕を頭上に上げ、伸ばす



③ひじを後ろへ引き、胸を張る(15秒保持)

## 腰痛予防／ハムストリングスのストレッチ



①床に座り、片足を伸ばし、その膝の下に反対側の足を入れる  
②伸ばした足に向かって体を前に倒す(15秒保持)

## 腰痛・股関節痛予防／内転筋群のストレッチ



①床に座り、左右の足の裏を合わせる  
②両手を組み、体を前に倒す(15秒保持)

## 下半身の強化／大殿筋・ハムストリングス強化



①仰向けに寝る  
②両手をお腹の上で組み、両膝を曲げる



③足の裏で床を押し、ゆっくりお尻を持ち上げる



つらい方は両手を床に下ろしてもOK(6秒保持)

をする」など、それぞれの動作には、どの筋肉を使い、関節をどう動かせばいいのか、参加者自身が何のためにこの体操をやっているのか分かるよう、92種類の体操から毎回メニューを組み立てて指導します。地域の元気が高齢者たちが中心となり、住民に体操を教える活動は地域貢献につながり、世のため、人のため、巡り巡って自分のためにもなるわけです。

東日本大震災や鬼怒川氾濫の災害時には、指導士らが避難所を訪問し、被災者が

「シルバーリハビリ体操」は、リハビリテーションの動作学や障害学に基づいて考案した体

人問らしくあることが誰しもの願いです。人として尊厳を持つて生きるためには、「座ること」「立つこと」「外出できること」この2つの動作が重要となります。

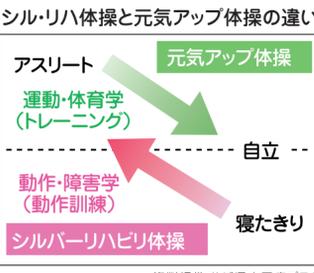
# 介護予防 対策特集

# 自分らしく生きるための 介護されない体づくり

心身ともに健康で自立した生活ができるように支援する介護予防。リハビリテーション医療の第一人者で、介護予防体操「シルバーリハビリ体操」の考案者でもある茨城県立健康プラザ管理者の大田仁史先生(医学博士)に、介護されない体づくりについて話を聞きました。



医学博士 茨城県立健康プラザ 管理者 大田 仁史さん



「シルバーリハビリ体操」は、リハビリテーションの動作学や障害学に基づいて考案した体

「シルバーリハビリ体操」 動作学や障害学を基に

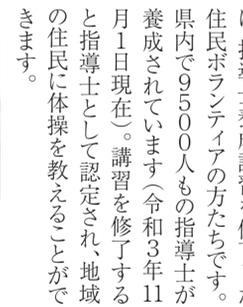
シルバーリハビリ体操は、関節の柔軟性を高めるとともに、筋肉を伸ばし、筋力の維持や向上にも効果的です。



リハビリテーションは「リハビリ」という略称で呼ばれますが、ラテン語の「ハピリス」からきていて、最後まで自分らしく暮らす、どんな状態でも人間らしくあるという意味です。

操で、高齢者でも、体が不自由な人でも、寝たきりの人でも、どんな身体の状態の人でも運動できるよう、92種類の体操で構成されています。

指導士は、「布団を押し入れにしまおう」「ゴミを拾おう」「寝返り



2025年には団塊の世代が後期高齢者となり、4人に1人が75歳以上となるため、医療や介護などの専門職不足が予想されます。

元気な高齢者が体操指導 住民が主役の時代に

Advertisement for newspapers and news services, including titles like '阿部新聞店', '宮本新聞店', '三森新聞店', etc.

Advertisement for Galapagos Workshop, featuring '室温を2度上げると健康寿命は4歳のびる!!' and 'リフォーム補助金活用セミナー'.

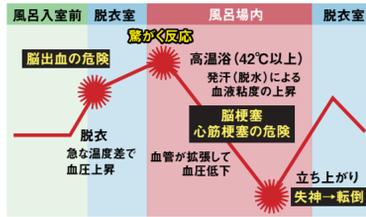
Advertisement for '介護保険を使ったウェルネススタジオ' (Welfare Studio using nursing insurance) with details on costs and services.



### 急激な温度変化と血圧の関係 ～冬に多いヒートショック～

急激な温度の変化で血圧が大きく変動し、身体がダメージを受けることを「ヒートショック」といいます。家庭内では、肌を露出する浴室やトイレで発生し、全国で年間約1万4000人が死亡していると推測されています。

真冬には、暖房をつけている暖かい部屋と、暖房のない脱衣室・浴室との温度差は10度以上といわれ、急な温度変化によって血圧が乱高下して失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こし、意識を失っておぼれてしまいます。室温の違いだけではなく、42℃以上の湯船に入ると、驚愕(びっくり)反射のために血圧が急上昇し、その後血管が拡張して、今度は血圧が急激に低下してしまいます。また、熱い湯船からいきなり出て体を洗ったり、脱衣所に移動したりするなど、一連の入浴行動の中で血圧は急激に大きく変動します。



特に、65歳以上の高齢者、高血圧、糖尿病、動脈硬化や肥満、睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある方は注意が必要で、一番風呂、熱い風呂、長湯が好きな方も要注意です。

- ※降圧剤に注意: 薬剤の種類により服薬後30分～2時間は入浴を避ける
- ※食事の直後から1時間は入浴を避ける。飲酒後から2～3時間は禁止
- ※脱衣室を、あらかじめヒーターや温風機で温める
- ※浴室の床にマットやスノコを敷き、浴室暖房を使用、フタをせずつお湯を張ったりシャワーでお湯を張ったりするなどして、浴室の温度を上げておく
- ※湯船に入る前に、手や足などの心臓から遠い場所からかけ湯をして身体をお湯に慣れさせる
- ※湯船の温度は、ぬるめ(体温+4度まで)に
- ※首までは浸からず、半身浴にする
- ※湯船から急に立ち上がらない。湯船に手すりをつける
- ※入浴前と入浴後に水分を補給する

何よりも、高齢者ご本人とその家族が、入浴時やトイレの際にヒートショックが起こりやすいことを認識しておくことが大切です。ご本人はゆっくりと温度に慣れるようにし、ご家族も入浴中やトイレで長い時間や大きな音、異様な静けさなどがあれば声をかけましょう。一人暮らしでは、浴室のそばに携帯電話を置いておくこともよいでしょう。入浴中は冬に多いのに対し、トイレでは年間を通じて発生しています。温度差だけではなく、排便前後のいきみや排便後の起立時に多いといわれており、いきまないような便通の調節と、排便後に急に立ち上がらないなどの注意が必要です。

### 身の回りでの事故に注意

家庭内で発生!

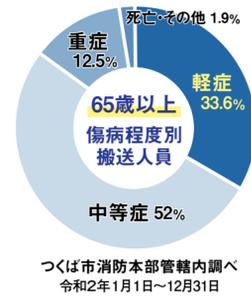
- 転倒** 最も多い! 段差・玄関廊下など
- 転落** 階段・ベッド立ちなど
- ぶつかる** 家具・柱・人・ドアなど
- 窒息** 食物(餅・肉等) 菓の包装など

を解消したり、部屋の整理整頓をしたり、つまずかないよう気を付けること。さらにベッドや階段から転落しないよう、柵や手すりを設置するなど、転倒しにくい環境を整えることが大切です。

救急車を待つ間に、家族は保険証や診察券、お薬手帳を用意し、救急隊が到着したらこれら

## 命をつなぐ救急車の適正利用と 高齢者に多い家庭内事故の原因と対策

高齢者を搬送する件数が増え続けている。なかには比較的軽い症状でも救急車を呼ぶ人が少なくない。一方で、緊急性が高いと判断したときは、迷わず救急車を呼ぶことも求められる。119番する前に心得ておきたいことについて、つくば市消防本部救急課長の中島昌美さんに話を聞きました。



つくば市消防本部管轄内調べ 令和2年1月1日～12月31日

つくば市内の消防署3カ所と分署5カ所には、合わせて9台の救急車が待機しています。原則、救急要請があれば救急隊は出場して対応しますが、中には軽症(入院の必要がない)と診断される事案もあり、安易に救急車を利用すると、本当に救急車を必要とする人が利用できなくなる可能性が高まります。

救急車が待機しています。原則、救急要請があれば救急隊は出場して対応しますが、中には軽症(入院の必要がない)と診断される事案もあり、安易に救急車を利用すると、本当に救急車を必要とする人が利用できなくなる可能性が高まります。



つくば市消防本部 救急課長 中島 昌美さん

救急搬送される高齢者が増えた時は電話相談の活用も

救急電話相談

おとな ※15歳以上 #7119

子ども #8000

または 050-5445-2856



「突然頭が痛くなった」「突然胸が苦しくなった」「突然手が動かない」

また、高齢者の特徴として、転倒や転落などの日常生活における事故による骨折で救急搬送される事例も多くあります。転倒時に起こりやすい骨折は大腿骨(股関節の付け根部分)の骨折で、立ち上がれないほど股関節に強い痛みが生じます。退院後介護が必要な状態になるかもしれないリスクの高い事故です。

「もしもの時に」命の情報 を伝える

救急医療情報キットの活用を!

かかりつけ医療機関、病歴、服薬歴、緊急連絡先などを記入した用紙や、保険証のコピーなどを専用の容器や封筒に入れて、冷蔵庫に保管します。これらの情報をもとに、救急隊は搬送時に迅速な救急医療活動を行うことができます。

つくば市在住の方 救急医療情報便 ツクツク見守りたい つくば市社会福祉課 ☎029-883-1111

つくば市在住の方 救急医療情報便 ツクツク見守りたい つくば市社会福祉課 ☎029-883-1111

牛久市在住の方 救急ポトル 牛久市 地域包括支援センター ☎029-878-5050

詳細は各自自治体にお問い合わせください

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 消化器科

院長 金丸修三

診療時間/曜日 月 火 水 木 金 土 日/祝

8:30~12:00 ● ● ● ● ● ●

15:00~17:00 ● ● ● ● ● ●

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

循環器健診 33,000円

肺がん健診 22,000円

最新のCT設置

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

身の周りの整理整頓しませんか?

不要品の買取り いたします

出張買取専門 お見積り無料 お気軽にご相談ください

大きな荷物、重い荷物が運べない。

片付ける時間がない。

処分の仕方が分からない。

片付けがめんどろ。

大量の不用品はもちろん、1点からでもOK! 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

サービス重点エリア 土浦市、つくば市、牛久市、阿見町、美浦村、稲敷市

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

古物商許可番号:茨城県公安委員会第401160002823 車の買取り強化中! 車検切れ車・ポンコツ車など

千代田オート・リサイクルサービス 倉庫などの片付けもご相談ください

土浦市並木1丁目3-33 ☎029-833-2684

「どこに頼んでいいのかわからない」「ちょっとしたことから専門業者に頼むづらい」

暮らしの中の/身の回りの/ちょっとした困ったなあ〜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。

お困りごとのかかりつけに!

水まわり トイレ設置、排水修理、蛇口交換 水漏れ、詰まり等

塗装 屋根、外壁塗装、ブロック塀、カーポート等

処分・移動・解体 ソファ、ベッド、タンス、本棚、机等の移動や処分 物置や小屋、カーポート等の解体

修繕リフォーム 屋根、壁、床等修理・張り替え フェンス取り付け等

電気修理 インターホン・エアコン LED照明交換、配線・アンテナ修理

お庭の作業 伐採・剪定・草刈り、落葉集じん等

ハウスクリーニング 床ワックス、エアコン、浴室 キッチン、換気扇等

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・壁紙の交換なども好評受付中!

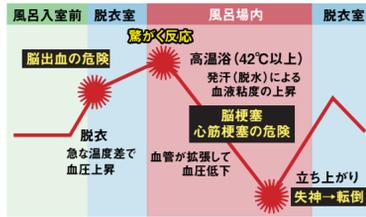
まごころサポート土浦・つくば ☎029-846-3005 土浦市富士崎1-7-25



### 急激な温度変化と血圧の関係 ～冬に多いヒートショック～

急激な温度の変化で血圧が大きく変動し、身体がダメージを受けることを「ヒートショック」といいます。家庭内では、肌を露出する浴室やトイレで発生し、全国で年間約1万4000人が死亡していると推測されています。

真冬には、暖房をつけている暖かい部屋と、暖房のない脱衣室・浴室との温度差は10度以上といわれ、急な温度変化によって血圧が乱高下して失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こし、意識を失っておぼれてしまいます。室温の違いだけではなく、42℃以上の湯船に入ると、驚愕(びっくり)反射のために血圧が急上昇し、その後血管が拡張して、今度は血圧が急激に低下してしまいます。また、熱い湯船からいきなり出て体を洗ったり、脱衣所に移動したりするなど、一連の入浴行動の中で血圧は急激に大きく変動します。



特に、65歳以上の高齢者、高血圧、糖尿病、動脈硬化や肥満、睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある方は注意が必要で、一番風呂、熱い風呂、長湯が好きな方も要注意です。

- ※降圧剤に注意: 薬剤の種類により服薬後30分～2時間は入浴を避ける
- ※食事の直後から1時間は入浴を避ける。飲酒後から2～3時間は禁止
- ※脱衣室を、あらかじめヒーターや温風機で温める
- ※浴室の床にマットやスノコを敷き、浴室暖房を使用、フタをせずつお湯を張ったりシャワーでお湯を張ったりするなどして、浴室の温度を上げておく
- ※湯船に入る前に、手や足などの心臓から遠い場所からかけ湯をして身体をお湯に慣れさせる
- ※湯船の温度は、ぬるめ(体温+4度まで)に
- ※首までは浸からず、半身浴にする
- ※湯船から急に立ち上がらない。湯船に手すりをつける
- ※入浴前と入浴後に水分を補給する

何よりも、高齢者ご本人とその家族が、入浴時やトイレの際にヒートショックが起こりやすいことを認識しておくことが大切です。ご本人はゆっくりと温度に慣れるようにし、ご家族も入浴中やトイレで長い時間や大きな音、異様な静けさなどがあれば声をかけましょう。一人暮らしでは、浴室のそばに携帯電話を置いておくこともよいでしょう。入浴中は冬に多いのに対し、トイレでは年間を通じて発生しています。温度差だけではなく、排便前後のいきみや排便後の起立時に多いといわれており、いきまないような便通の調節と、排便後に急に立ち上がらないなどの注意が必要です。

### 身の回りでの事故に注意



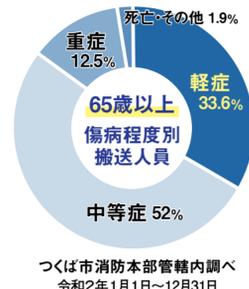
を解消したり、部屋の整理整頓をしたり、つまづかないよう気を付けること。さらにベッドや階段から転落しないよう、柵や手すりを設置するなど、転倒しにくい環境を整えることが大切です。

救急車を待つ間に、家族は保険証や診察券、お薬手帳を用意し、救急隊が到着したらこれ

救急車が到着するまでに  
保険証やお薬手帳の準備を

## 命をつなぐ救急車の適正利用と 高齢者に多い家庭内事故の原因と対策

高齢者を搬送する件数が増え続けている。なかには比較的軽い症状でも救急車を呼ぶ人が少なくない。一方で、緊急性が高いと判断したときは、迷わず救急車を呼ぶことも求められる。119番する前に心得ておきたいことについて、つくば市消防本部救急課長の中島昌美さんに話を聞きました。



つくば市消防本部管轄内調べ  
令和2年1月1日～12月31日

つくば市内の消防署3カ所と分署5カ所には、合わせて9台の救急車が待機しています。原則、救急要請があれば救急隊は出場して対応しますが、中には軽症(入院の必要がない)と診断される事案もあり、安易に救急車を利用すると、本当に救急車を必要とする人が利用できなくなる可能性が高まります。

救急隊が待機しています。原則、救急要請があれば救急隊は出場して対応しますが、中には軽症(入院の必要がない)と診断される事案もあり、安易に救急車を利用すると、本当に救急車を必要とする人が利用できなくなる可能性が高まります。



つくば市消防本部  
救急課長  
中島 昌美さん

救急搬送される高齢者が増えた時は電話相談の活用も

### 「もしもの時」に命の情報伝える

#### 救急医療情報キットの活用を!

かかりつけ医療機関、病歴、服薬歴、緊急連絡先などを記入した用紙や、保険証のコピーなどを専用の容器や封筒に入れ、冷蔵庫に保管します。これらの情報をもとに、救急隊は搬送時に迅速な救急医療活動を行うことができます。



詳細は各自治体にお問い合わせください

「突然頭が痛くなった」「突然胸が苦しくなった」「突然手が動

突然の異変は迷わず119番「突然」がキーワード

また、高齢者の特徴として、転倒や転落などの日常生活における事故による骨折で救急搬送される事例も多くあります。転倒時に起こりやすい骨折は大腿骨(股関節の付け根部分)の骨折で、立ち上がれないほど股関節に強い痛みが生じます。退院後介護が必要な状態になるかもしれないリスクの高い事故です。

また、高齢者の特徴として、転倒や転落などの日常生活における事故による骨折で救急搬送される事例も多くあります。転倒時に起こりやすい骨折は大腿骨(股関節の付け根部分)の骨折で、立ち上がれないほど股関節に強い痛みが生じます。退院後介護が必要な状態になるかもしれないリスクの高い事故です。

茨城県 救急電話相談

おとな ※15歳以上 #7119

子ども #8000

または 050-5445-2856



「突然顔がしびれてきた」など、突然、体に異変が起きた場合は、迷わず119番をしてください。「突然」がキーワードです。

「突然頭が痛くなった」「突然胸が苦しくなった」「突然手が動

突然の異変は迷わず119番「突然」がキーワード

また、高齢者の特徴として、転倒や転落などの日常生活における事故による骨折で救急搬送される事例も多くあります。転倒時に起こりやすい骨折は大腿骨(股関節の付け根部分)の骨折で、立ち上がれないほど股関節に強い痛みが生じます。退院後介護が必要な状態になるかもしれないリスクの高い事故です。

また、高齢者の特徴として、転倒や転落などの日常生活における事故による骨折で救急搬送される事例も多くあります。転倒時に起こりやすい骨折は大腿骨(股関節の付け根部分)の骨折で、立ち上がれないほど股関節に強い痛みが生じます。退院後介護が必要な状態になるかもしれないリスクの高い事故です。

### 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	消化器科
木曜日/午前中のみ	木曜日/午前中のみ	木曜日/午前中のみ	木曜日/午前中のみ
9:00-11:30	9:00-11:30	9:00-11:30	9:00-12:00

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

※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

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	循環器健診	肺がん健診	最新のCT設置
7,000円	33,000円	22,000円	

【オプション】  
頭部CT・胸部CT 各13,000円  
セット 20,000円

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

### 身の周りの整理整頓しませんか?

## 不要品の買取りいたします

出張買取専門 お見積り無料  
お気軽にご相談ください

- 大きな荷物、重い荷物が運べない。
- 片付ける時間がない。
- 処分の仕方が分からない。
- 片付けがめんどろ。

大量の不用品はもちろん、1点からでもOK!  
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

サービス重点エリア  
土浦市、つくば市、牛久市、阿見町、美浦村、稲敷市

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

古物商許可番号:茨城県公安委員会第401160002823

千代田オート・リサイクルサービス  
土浦市並木1丁目3-33 ☎029-833-2684

### 「どこに頼んでいいのかわからない」「ちょっとしたことから専門業者に頼むづらい」

## ちよつと困ったなあ～も解決します!!

私たちが「住まいの困りごと」に親身に対応いたします。

- 塗装**  
屋根、外壁塗装、ブロック塀、カーポート等
- 処分・移動・解体**  
ソファ、ベッド、タンス、本棚、机等の移動や処分  
物置や小屋、カーポート等の解体
- 修繕リフォーム**  
屋根、壁、床等修理・張り替え  
フェンス取り付け等
- 電気修理**  
インターホン・エアコン  
LED照明交換、配線・アンテナ修理
- お庭の作業**  
伐採・剪定・草刈り、落葉集じん等
- ハウスクリーニング**  
床ワックス、エアコン、浴室  
キッチン、換気扇等

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・壁紙の交換なども好評受付中!  
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

# 謹賀新年

本年もよろしく  
お願い申し上げます

安心・安全・快適な暮らしを多くの方に届けたい



## 今川医療福祉グループ

IMAGAWA

謹んで新年のお喜びを申し上げます。未だに新型コロナウイルスへの配慮が欠かせない日々が続いていますが、皆様の健やかな日々を願っております。

さて、今川医療福祉グループは高齢化社会の中、一人でも多くの方々に安心・安全・快適な生活を提供できる社会環境づくりに邁進しております。昨年、つくば市手代木に元氣なシニアから要介護者までが入居対象となる天然温泉付リゾート型シニアレジデンス「サンシャインつくばリゾート」を開業いたしました。これまでと同様、医療と福祉を通じて地域に根付いた施設として、ご利用される皆様が生きがいのある楽しい日々を送れるよう、一人ひとりのニーズに合った安心で質の高いサービスを提供し、快適な暮らしをサポートさせていただきたいと存じます。本年も宜しくお願い致します。



今川医療福祉グループ  
会長 今川 美明



健康でゆとりある暮らし

四季を感じる広大な庭園

ラウンジで過ごす優雅なひととき

自家源泉の天然温泉

専属シェフがもてなすレストラン

### 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  
**サンシャインつくばリゾート**

24時間看護職員常駐 専属の理学療法士による機能訓練

つくば市手代木1932(つくば保健所前)

お問い合わせ 資料請求 ☎0120-701-305

---

介護老人保健施設 プレミエール元氣館  
つくば市谷田部6107-1

介護老人保健施設 プレミエール元氣館 筑西  
筑西市古郡554-3

サンシャイン・クリニック  
つくば市谷田部6107-14

認知症対応型 グループホーム筑水苑  
つくば市谷田部6107-1

### 美しい四季折々の草花に囲まれ心やすらぐ豊かな暮らし

敷地内にクリニック隣接  
専属の作業療法士による機能訓練  
旬の食材を使った選択食  
大きな庭園と遊歩道整備

介護付有料老人ホーム  
**サンシャイン・ヴィラつくば倶楽部**  
つくば市谷田部6107-2  
☎029-875-5151

---

### 「健康」と「やすらぎ」に満ちた夢のある暮らし

医療機関と充実した連携  
専属の理学療法士による機能訓練  
旬の食材を使った選択食

介護付有料老人ホーム  
**サンシャイン・ヴィラ守谷倶楽部**  
守谷市松並1879-13  
☎0297-48-8181

---

### ご自身のライフスタイルに合わせた暮らし

デイサービス併設  
利便性に優れた立地  
医療面も安心の住まい

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  
☎029-875-5656

## 医療法人社団 みなみつくば会

一日一日を笑顔で過ごしていただくためのお手伝い

併設  
デイサービス  
ショートステイ  
居宅介護支援事業所

特別養護老人ホーム **筑水苑**  
常総市水海道高野町671-1  
☎0297-25-1616

---

自分らしく生き活きと過ごしていただくためのお手伝い

併設  
デイサービス  
ショートステイ  
居宅介護支援事業所  
ケアプランセンター筑水会

特別養護老人ホーム **筑水苑かすみがうら**  
かすみがうら市倉倉6150-5  
☎029-869-6331

---

家族も安心!医療と介護の複合施設

次世代型医療福祉施設

ライフサポート  
Life support

大型デイサービス(週所介護)  
ショートステイ(短期入所)  
小寺内科クリニック(内科・神経内科)  
託児所

天然温泉で心身ともにリラックス  
85mの歩行レーンやプール、アクティビティ専用ルームを10室完備

**サンルーナ**  
土浦市おおつ野2-1-1  
☎029-846-3607

心豊かな暮らしを支援します 介護付有料老人ホーム

## サンテヌ土浦

100人のお仲間と  
これからの自分を愉しむ

生活援助サービス  
日々の暮らしをサポート  
健康管理サービス  
総合病院と提携した健康管理  
食事サービス  
旬の食材を使った選択食  
フロントサービス  
おもてなしの心

入居体験・見学など、  
お気軽にお問い合わせください

土浦市文京町8-3  
☎029-826-6333

サンテヌ土浦 検索

---

笑顔あふれる毎日をサポート

医療機関と連携体制を確立  
各階にヘルパーステーション配置  
全室完全個室のプライバシー感  
旬の食材を使った選択食

介護付有料老人ホーム  
**サンテヌ土浦新館(介護棟)**  
土浦市文京町8-5  
☎029-875-3891

## 社会福祉法人 筑水会

Instagram facebook YouTube 各施設で配信中

### 読者からの お便り紹介

読者の皆さまからのお便りが日々の励みです。心より感謝申し上げます。読者の方々からの声を一部ご紹介させていただきます。

これから自分が通る道なので介護に関する情報がとても有難いと思い、毎回、目を通しています。知りたかった情報が「ふるさと通信」に掲載されていると得た気分になります。感謝。  
土浦市 60歳・女性

毎回楽しみにしています。年齢に関係なく、役に立つ内容が多いので勉強になります。高齢の親がいるため、参考にさせてもらっています。毎月発行を希望します。  
つくば市 48歳・女性

「ふるさと通信」を毎回欠かさず読んでいます。シニア世代にとっては身近な問題が多く、とても参考になります。介護の苦勞がいつかやってくることを考え、今から準備しておきたいと思っています。  
土浦市 67歳・女性

活字が大きく大変読みやすいです。いつも隅から隅まで読んでいます。いつも病院で手に取るのですが、待ち時間があつという間に感じます。今後も地域に根差した高齢者情報を発信してください。  
土浦市 77歳・女性

健康や介護の話だけでなく、季節や時事の話題もあり、読むととても楽しくなります。写真もきれいで見やすい。親との会話の話題作りに役立っています。  
牛久市 67歳・女性

「ふるさと通信」は専門家による医療、健康や運動、地域の話題と、多くの情報や気になる情報が盛りだくさんで読んでいて楽しいです。ネット情報では得られないことも幅広く知れるので、勉強になります。  
牛久市 68歳・男性

広報紙は自分の住む市の情報だけですが、「ふるさと通信」は近隣の市の情報まで分かるのでおもしろい。いつか俳句を投稿してみたいので、高齢で大変ですが俳句の勉強中です。  
つくば市 84歳・女性

## 安全安心 暮らしの110番

### 「ATMで還付金手続き」はすべて詐欺

還付金詐欺とは?

- 市町村の職員などになりすまし、「返金があるのでATMへ行ってください」とウソを言い、被害者にATMを言うとおりに操作させて、お金をだまし取る手口です。
- 被害者のほとんどが60代の女性です。

その操作ストップ!

防犯のために  
自宅の電話をいつも留守番電話設定にして、声を残すことを嫌う詐欺の犯人からの電話を遮断しましょう。

茨城県警察 警察相談専用電話 #9110

## 元気ごはん

vol.53

協力/土浦市食生活改善推進員協議会

### ブロッコリーのおからサラダ

今回は、旬を迎えたブロッコリーのサラダです。おからを使うことで、食物繊維もより多くとれるレシピになっています。

1人分の栄養素量 (151kcal)	たんぱく質 / 4.0g	脂質 / 11.0g
	カルシウム / 30mg	食物繊維 / 3.5g
	β-カロテン / 165μg	ビタミンC / 31mg

材料 (3人分)

- おから .....60g
- 豆乳 .....40cc
- ブロッコリー .....60g
- りんご .....60g
- スライスハム .....2枚
- 砂糖 .....小さじ2
- マヨネーズ .....大さじ3
- 塩 .....ひとつまみ
- レモン汁(酢) .....大さじ1

作り方

- おからはフライパンでサラサラになるまで乾煎りして冷ます。
- ※乾煎りすると、味のしみ込みがよくクセも取れる。
- ブロッコリーは小さめの小房に分けてゆでる。
- りんごは小さめのいちょう切りにして、塩水(分量外)にさらした後、水気をきる。 ※りんごの皮は好みで残す。
- ハムは短冊切りにする。
- 大きめのボウルに①②③④を入れ、Aの調味料を加えてよく混ぜる。

ひとことメモ【ブロッコリー】

ブロッコリーには、ビタミン・ミネラル・食物繊維など、私たちが健康のためにとりたい栄養素が多く含まれており、なかでも、「β-カロテン」と「ビタミンC」が豊富です。β-カロテンとビタミンCには、体内の活性酸素の発生を抑制し、細胞が錆びつくのを防ぐ「抗酸化作用」の働きがあります。抗酸化作用によって、がん・生活習慣病・老化を予防することができます。また、がん抑制効果の高いスルフォラファンも含まれますので、ブロッコリーはがん予防・生活習慣病予防に有効です。

選ぶポイント

- \* 花蕾(からい)が密で、濃い緑色のもの(冬場の紫色がかかったものは甘い)
- \* 外葉がおしおれていないもの、茎が変色せず「す」が入っていないもの

## 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

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等

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

週1日、1日1件からOKです!

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** 株式会社 ふるさと通信社  
☎029-886-9790 土浦市荒川沖5-44-101