

# ふるさと通信

3-4 2022

土浦・つくば・牛久版 第65号

シニア

次回の発行は令和4年5月10日です

暮らしの瓦版	2
高齢運転者の交通安全	3
介護特集～家族が認知症になったら～	4.5
命のつながり	6.7
桜情報2022	6.7
温活で体質改善!	8.9
元気ごはん	9
Dr.田中の健康コラム、暮らしの110番	10
健康長寿住宅	10
読者の投稿コーナー、読者プレゼント	11
空き家対策特集	12

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。



ぷっくりして透明感も

寄せ植えもオシャレ

## ぷっくりした質感で個性豊かな 多肉植物の魅力発信

ぷっくりとした質感と、ユニークな姿形が特徴の多肉植物は、高温乾燥地帯が原産なため、水や養分を蓄えられるよう葉や茎が肉厚でぷっくりしたものが多く、育てやすいこともあり、楽しむ人も増えているという。魅力を知って、暮らしに彩りを添えてみては。

取材協力: 四国造園 (阿見町阿見5183) ☎029-887-1973

多肉植物の驚きの姿と進化  
楽しみ方も多様で人気に

バラのようなエレガントな雰囲気  
が漂う「エケベリア」、透き通った葉先  
が雪のように見える「オブツーサ」。  
水や養分を蓄えるために葉や茎が  
肉厚だったり、幹が肥大していたり、  
茎が球状になり土の中に隠れている  
ものまで、多肉植物の姿形はユニーク  
で多彩。主に南米やアフリカなど雨  
季と乾季のある厳しい環境で生命  
を維持するため、独自の進化を遂げ  
てきたからだ。丈夫で手入れがしや  
すく、多くの人に親しまれている。

多肉植物を中心に扱う園芸店  
「四国造園」(阿見町阿見)の代表、  
萩原隆さんは、「さまざまな属性に  
分かれ、品種も豊富。同じ属性でも  
色合いや形状によって収集したり、株  
を増やしてみたり、多肉植物の楽し  
み方は多様なので、多くの人が魅了  
されているのでは」と話す。

代表的な多肉植物を紹介!  
育てる品種の特性を知る

比較的育てやすいと言われるが、  
「枯れないことはありません。個々の  
性質を勉強することが大切」と萩原  
さん。品種が多く、成長する時期  
(夏型・冬型)にも違いがあるため、品  
種によって管理方法が異なるそう。

### エケベリア

葉が重なった形  
状が特徴的で、葉  
姿はまるでバラの花  
のよう。耐寒性があり、秋から春に  
かけて葉が紅葉したり、花が咲いた



飾つてほしい」と話す。

りする種類も。春と秋に成長するタ  
イプなので、夏と冬の水やりは極力  
控えめに。

### ハオルチア

ハオルチアを大別  
すると、軟葉系と  
硬葉系に分かれ、そ  
の中でも「オブツーサ」(写真)は  
ぷっくりとした肉厚な軟葉系の代  
表。「窓」と言われる葉の先端に透明  
感があり、光を当てると透けて見  
え、水晶のような美しさ。土がしっか  
り乾いてから水を与え、根腐れを起  
こさないよう注意する。



### 開墾植物

幹や根に水を蓄  
えるため、どっしり  
とした安定感のあ  
る姿形が特徴的。幹肌がゴツゴツし  
た石や岩のように見える造形美に  
反し、きれいな花を咲かせる。株が  
少しずつ膨らみ、ゆっくり成長してい  
く。生育タイプは夏型と冬型があり、  
生育期は芽吹きが力強さがある。



多肉植物は乾燥地帯が原産な  
ので、過剰な水やりや肥料は厳禁。  
ポイントは、日中は十分に日光を  
当て、風通しをよくすること。生命  
力が強く、手間が少ない上に、『株分  
け』『葉挿し』『挿し木』などで、自分  
のお気に入りの株をどんどん増やす  
ことができるのも多肉植物の魅力。  
萩原さんは「おしゃれな器に植え  
替えたり、それぞれの個性を生かし  
て寄せ植えにしたり、自由に楽しく  
飾つてほしい」と話す。

多くの人に支えられ、30年

介護付有料老人ホーム

## かがやきの郷



お部屋残りわずか 健康な方から介護の必要な方まで入居できます

『我が家』のように変わる事のない  
生涯にわたる安心を提供します

土浦市街を一望に見渡せる高台に位置し、天気の良い日は  
各部屋から富士山が望めます。毎年秋の「土浦全国花火競技大会」は、  
ご家族とともにホームからの観賞をお楽しみいただけます。



一般居室(Bタイプ) ※一例



最上階の多目的ホールラウンジ



土浦全国花火競技大会

※家具は備え付けはございません

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

(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)

オヤコ ナヤミナシ  
☎0120-085-787

交通安全特集



新制度導入 変わる！高齢運転者の「免許更新」

安全運転で事故を防ごう

高齢運転者の中には、買い物や通院などで必要に迫られ、認知機能の低下に気付かないまま運転を続けている人もいます。5月13日から75歳以上で一定の交通違反歴がある高齢運転者に対し、運転免許更新時に「運転技能検査(実車検査)」が導入される。高齢者に適した安全運転のポイントと、道交法改正について茨城県警察本部交通部運転免許センターの石井秀義警部に話を聞きました。



茨城県警察本部 交通部 運転免許センター 石井 秀義 警部

70歳以上の運転免許更新は現状通りで、「高齢者講習」の受講が義務付けられています。運転免許センター、または自動車教習所(県内は34校)で、交通ルール等の講義、視力測定、実車指導などの「高齢者講習」を受

70歳以上の運転免許更新は現状通りで、「高齢者講習」の受講が義務付けられています。運転免許センター、または自動車教習所(県内は34校)で、交通ルール等の講義、視力測定、実車指導などの「高齢者講習」を受

70歳以上の運転免許更新は現状通りで、「高齢者講習」の受講が義務付けられています。運転免許センター、または自動車教習所(県内は34校)で、交通ルール等の講義、視力測定、実車指導などの「高齢者講習」を受

70歳以上の運転免許更新は現状通りで、「高齢者講習」の受講が義務付けられています。運転免許センター、または自動車教習所(県内は34校)で、交通ルール等の講義、視力測定、実車指導などの「高齢者講習」を受

70歳以上の運転免許更新は現状通りで、「高齢者講習」の受講が義務付けられています。運転免許センター、または自動車教習所(県内は34校)で、交通ルール等の講義、視力測定、実車指導などの「高齢者講習」を受

70歳以上の運転免許更新は現状通りで、「高齢者講習」の受講が義務付けられています。運転免許センター、または自動車教習所(県内は34校)で、交通ルール等の講義、視力測定、実車指導などの「高齢者講習」を受

70歳以上の運転免許更新は現状通りで、「高齢者講習」の受講が義務付けられています。運転免許センター、または自動車教習所(県内は34校)で、交通ルール等の講義、視力測定、実車指導などの「高齢者講習」を受

70歳以上の運転免許更新は現状通りで、「高齢者講習」の受講が義務付けられています。運転免許センター、または自動車教習所(県内は34校)で、交通ルール等の講義、視力測定、実車指導などの「高齢者講習」を受

70歳以上の運転免許更新は現状通りで、「高齢者講習」の受講が義務付けられています。運転免許センター、または自動車教習所(県内は34校)で、交通ルール等の講義、視力測定、実車指導などの「高齢者講習」を受

70歳以上の運転免許更新は現状通りで、「高齢者講習」の受講が義務付けられています。運転免許センター、または自動車教習所(県内は34校)で、交通ルール等の講義、視力測定、実車指導などの「高齢者講習」を受

70歳以上の運転免許更新は現状通りで、「高齢者講習」の受講が義務付けられています。運転免許センター、または自動車教習所(県内は34校)で、交通ルール等の講義、視力測定、実車指導などの「高齢者講習」を受

70歳以上の運転免許更新は現状通りで、「高齢者講習」の受講が義務付けられています。運転免許センター、または自動車教習所(県内は34校)で、交通ルール等の講義、視力測定、実車指導などの「高齢者講習」を受

70歳以上の運転免許更新は現状通りで、「高齢者講習」の受講が義務付けられています。運転免許センター、または自動車教習所(県内は34校)で、交通ルール等の講義、視力測定、実車指導などの「高齢者講習」を受

70歳以上の運転免許更新は現状通りで、「高齢者講習」の受講が義務付けられています。運転免許センター、または自動車教習所(県内は34校)で、交通ルール等の講義、視力測定、実車指導などの「高齢者講習」を受

70歳以上の運転免許更新は現状通りで、「高齢者講習」の受講が義務付けられています。運転免許センター、または自動車教習所(県内は34校)で、交通ルール等の講義、視力測定、実車指導などの「高齢者講習」を受

70歳以上の運転免許更新は現状通りで、「高齢者講習」の受講が義務付けられています。運転免許センター、または自動車教習所(県内は34校)で、交通ルール等の講義、視力測定、実車指導などの「高齢者講習」を受

70歳以上の運転免許更新は現状通りで、「高齢者講習」の受講が義務付けられています。運転免許センター、または自動車教習所(県内は34校)で、交通ルール等の講義、視力測定、実車指導などの「高齢者講習」を受

70歳以上の運転免許更新は現状通りで、「高齢者講習」の受講が義務付けられています。運転免許センター、または自動車教習所(県内は34校)で、交通ルール等の講義、視力測定、実車指導などの「高齢者講習」を受

70歳以上の運転免許更新は現状通りで、「高齢者講習」の受講が義務付けられています。運転免許センター、または自動車教習所(県内は34校)で、交通ルール等の講義、視力測定、実車指導などの「高齢者講習」を受

70歳以上の運転免許更新は現状通りで、「高齢者講習」の受講が義務付けられています。運転免許センター、または自動車教習所(県内は34校)で、交通ルール等の講義、視力測定、実車指導などの「高齢者講習」を受

70歳以上の運転免許更新は現状通りで、「高齢者講習」の受講が義務付けられています。運転免許センター、または自動車教習所(県内は34校)で、交通ルール等の講義、視力測定、実車指導などの「高齢者講習」を受

70歳以上の運転免許更新は現状通りで、「高齢者講習」の受講が義務付けられています。運転免許センター、または自動車教習所(県内は34校)で、交通ルール等の講義、視力測定、実車指導などの「高齢者講習」を受

70歳以上の運転免許更新は現状通りで、「高齢者講習」の受講が義務付けられています。運転免許センター、または自動車教習所(県内は34校)で、交通ルール等の講義、視力測定、実車指導などの「高齢者講習」を受

70歳以上の運転免許更新は現状通りで、「高齢者講習」の受講が義務付けられています。運転免許センター、または自動車教習所(県内は34校)で、交通ルール等の講義、視力測定、実車指導などの「高齢者講習」を受

70歳以上の運転免許更新は現状通りで、「高齢者講習」の受講が義務付けられています。運転免許センター、または自動車教習所(県内は34校)で、交通ルール等の講義、視力測定、実車指導などの「高齢者講習」を受

70歳以上の運転免許更新は現状通りで、「高齢者講習」の受講が義務付けられています。運転免許センター、または自動車教習所(県内は34校)で、交通ルール等の講義、視力測定、実車指導などの「高齢者講習」を受

70歳以上の運転免許更新は現状通りで、「高齢者講習」の受講が義務付けられています。運転免許センター、または自動車教習所(県内は34校)で、交通ルール等の講義、視力測定、実車指導などの「高齢者講習」を受

70歳以上の運転免許更新は現状通りで、「高齢者講習」の受講が義務付けられています。運転免許センター、または自動車教習所(県内は34校)で、交通ルール等の講義、視力測定、実車指導などの「高齢者講習」を受

70歳以上の運転免許更新は現状通りで、「高齢者講習」の受講が義務付けられています。運転免許センター、または自動車教習所(県内は34校)で、交通ルール等の講義、視力測定、実車指導などの「高齢者講習」を受

70歳以上の運転免許更新は現状通りで、「高齢者講習」の受講が義務付けられています。運転免許センター、または自動車教習所(県内は34校)で、交通ルール等の講義、視力測定、実車指導などの「高齢者講習」を受

70歳以上の運転免許更新は現状通りで、「高齢者講習」の受講が義務付けられています。運転免許センター、または自動車教習所(県内は34校)で、交通ルール等の講義、視力測定、実車指導などの「高齢者講習」を受

70歳以上の運転免許更新は現状通りで、「高齢者講習」の受講が義務付けられています。運転免許センター、または自動車教習所(県内は34校)で、交通ルール等の講義、視力測定、実車指導などの「高齢者講習」を受

70歳以上の運転免許更新は現状通りで、「高齢者講習」の受講が義務付けられています。運転免許センター、または自動車教習所(県内は34校)で、交通ルール等の講義、視力測定、実車指導などの「高齢者講習」を受

70歳以上の運転免許更新は現状通りで、「高齢者講習」の受講が義務付けられています。運転免許センター、または自動車教習所(県内は34校)で、交通ルール等の講義、視力測定、実車指導などの「高齢者講習」を受

70歳以上の運転免許更新は現状通りで、「高齢者講習」の受講が義務付けられています。運転免許センター、または自動車教習所(県内は34校)で、交通ルール等の講義、視力測定、実車指導などの「高齢者講習」を受

70歳以上の運転免許更新は現状通りで、「高齢者講習」の受講が義務付けられています。運転免許センター、または自動車教習所(県内は34校)で、交通ルール等の講義、視力測定、実車指導などの「高齢者講習」を受

70歳以上の運転免許更新は現状通りで、「高齢者講習」の受講が義務付けられています。運転免許センター、または自動車教習所(県内は34校)で、交通ルール等の講義、視力測定、実車指導などの「高齢者講習」を受

70歳以上の運転免許更新は現状通りで、「高齢者講習」の受講が義務付けられています。運転免許センター、または自動車教習所(県内は34校)で、交通ルール等の講義、視力測定、実車指導などの「高齢者講習」を受

70歳以上の運転免許更新は現状通りで、「高齢者講習」の受講が義務付けられています。運転免許センター、または自動車教習所(県内は34校)で、交通ルール等の講義、視力測定、実車指導などの「高齢者講習」を受

70歳以上の運転免許更新は現状通りで、「高齢者講習」の受講が義務付けられています。運転免許センター、または自動車教習所(県内は34校)で、交通ルール等の講義、視力測定、実車指導などの「高齢者講習」を受

70歳以上の運転免許更新は現状通りで、「高齢者講習」の受講が義務付けられています。運転免許センター、または自動車教習所(県内は34校)で、交通ルール等の講義、視力測定、実車指導などの「高齢者講習」を受

70歳以上の運転免許更新は現状通りで、「高齢者講習」の受講が義務付けられています。運転免許センター、または自動車教習所(県内は34校)で、交通ルール等の講義、視力測定、実車指導などの「高齢者講習」を受

土浦市



専門職が健康や栄養、リハビリに関する相談に対応

土浦市は市民を対象に保健師による「健康相談」や、管理栄養士による「栄養相談」を土浦市保健センター(同市下高津で行っている。相談時間は30分程度。電話による相談も可。)



牛久市



認知症への理解深める交流の場「オレンジカフェ」

「オレンジカフェ」とは、認知症の人やその家族、地域の人々が気軽に参加することができ交流の場。認知症になっても住み慣れた場所で最後まで暮らせるよう地域で支援する。牛久市は、「うしくオレンジカフェ」を毎月第2火曜の午後1時〜同3時、ひたち野リフレビル4階(JR常磐線ひたち野うしく駅東口すぐ)で開催している。参加無料、申し込み不要。お茶を飲みながら、日頃の心配事や介護に対する悩みを



つくば市



地域の困りごとは「地区相談センター」へ

つくば市では、地域の課題や要望などを気軽に相談できる「地区相談センター」を下記の通り設置している。電話での相談も可。道路の補修、防犯灯やカープミラーの設置、補修、街路樹の剪定、区会に関することや介護、子育てなどの福祉に関すること、市への要望など幅広い相談を受け付けている。土日、祝日を除く午前8時30分〜午後5時15分まで。

Table with 2 columns: Consultation Center Name and Address/Phone Number.

「ゆつから温泉 江戸時代の湯めぐり」 国立公文書館つくば分館にて企画展開催. 歴史資料として重要な公文書等を保存する国立公文書館つくば分館で、春の企画展「ゆつから温泉-江戸時代の湯めぐり-」が4月4日(月)~4月18日(月)に開かれる。

RAIZE -ライズ- 次世代のスマートアシストで、より大きな安心. 車だけでなく、歩行者との衝突回避もサポート. 標識の見逃し予防をサポート. 信号待ちでの発進遅れ防止をサポート. 高速走行時や渋滞時などの加減速をサポート.

国土交通省の認定を受けたボランティア団体 福祉有償運送 ドライバー募集. 土浦市、つくば市、牛久市、阿見町にお住まいの65歳以上の高齢者の方を、病院やお買い物に送迎する仕事です。

私たちは高齢運転者の交通安全を支えます 高齢者講習 予約受付中. 茨城県公安委員会指定 学園中央自動車学校. 60年の歴史が生んだ信頼と実績!! 竜ヶ崎自動車教習所.

茨城県公安委員会指定 つくば自動車学校 <高齢者講習実施日> 月、火、水、土、日曜日. 茨城県公安委員会指定 特定届出自動車教習所 つくばドライビングスクール. 茨城県公安委員会指定 特定届出自動車教習所.

駅直結リゾートライフ. Let's Have FUN! 私達とご一緒にいかがですか? 入居者専用レストラン・大浴場(入浴)併設. 専属看護師・24時間管理スタッフ常勤. 医療法人社団 牛久愛和総合病院連携/クリニック・調剤薬局併設.

### 家族がつくった「認知症」早期発見の目安

日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動を、「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。いくつか思い当たること  があれば、専門家に相談してみることがよいでしょう。

- もの忘れがひどい**
  - 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
  - 同じことを何度も言う・問う・する
  - しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探し物をしている
  - 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う
- 判断・理解力が衰える**
  - 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
  - 新しいことが覚えられない
  - 話のつじつまが合わない
  - テレビ番組の内容が理解できなくなった
- 時間・場所が分からない**
  - 約束の日時や場所を間違えるようになった
  - 慣れた道でも迷うことがある
- 人柄が変わる**
  - 些細なことでも怒りっぽくなった
  - 周りへの気づきがいなくなり頑固になった
  - 自分の失敗を人のせいにする
  - 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた
- 不安感が強い**
  - ひとりになると怖がり寂しがったりする
  - 外出時、持ち物を何度も確かめる
  - 「頭が変になった」と本人が訴える
- 意欲がなくなる**
  - 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
  - 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
  - ふさぎ込んで何をするのも億劫がり嫌がる

認知症の人と家族の会ホームページより

### 介護特集 家族が認知症になったら

2025年には65歳以上の高齢者の5人に1人が認知症を有している状況になると推定されている。もし家族が認知症と診断されたら、家族はどのような心構えで受け入れたら良いのでしょうか。【取材協力：公益社団法人認知症の人と家族の会 茨城県支部】

**認知症ってどんな病気？**

「加齢に伴うもの忘れ」は自覚があり、体験したことの一部をヒントとして思い出せるので、日常生活に支障はなく、判断力も低下しません。一方、「認知症によるもの忘れ」は自覚がなく、体験したすべてを忘れるのでヒントを出しても思い出せません。日常生活に支障を来たすだけでなく、判断力も低下していきます。

認知症は、ただのもの忘れではなく病気で、脳細胞に異常なタンパク質が溜まり、脳が縮んでいく「アルツハイマー型認知症」、脳の神経細胞が破壊されてしまう「レビー小体型認知症」、脳の中の血管が詰まり、小さな脳梗塞がたまっていく「血管性認知症」などの種類に分けられます。

認知症の種類によってその後の生活の注意点や治療の方法が違ってくるので、必ず医師の診断が必要になります。診断には、

① 見逃すな「あれ、何かおかしい」は、大事なサイン  
認知症の始まりは、ちょっとしたもの忘れであることが多いもの。単なる老化現象と紛らわしく、周囲の人には分かりにくいものです。あれ、もしかして？と気付くことができるのは、身近な家族だからこそです。

② 早めに受診を。治る認知症もある  
認知症が疑われたら、まず専門医に受診すること。認知症に似た病気や、早く治療すれば治る認知症もあるので。また、適切な治療や介護を受けるには、アルツハイマー型認知症や脳血管

③ 知は力。認知症の正しい知識を身につけよう  
アルツハイマー型認知症と脳血管性認知症では、症状の出方や進行、対応が違います。特徴をよく知って、快適に生活できるよう、その後の家族の生活や介護計画づくりに役立てましょう。

④ 介護保険など、サービスを積極的に利用しよう  
介護保険など、サービスを利用するのは当然のこと。家族だけでなく認知症の人を介護することはできません。サービスは「家族の息抜き」だけでなく、本人がプロの介護を受けたり社会に接する大きな機会です。

⑤ サービスの質を見分ける目を持とう  
介護保険サービスは、利用者や家族が選択できるのが利点。質の高いサービスを選択する目が必要。また、トラブルがあったときは、泣き寝入りせず、冷静に訴える姿勢を持ちましょう。

⑥ 経験者は知恵の宝庫。いつでも気軽に相談を  
介護経験者が培ってきた知識や経験は、社会資源の一つ。一人で抱え込まずに経験者に相談し、共感し合い、情報を交換することが、大きな支えとなります。

⑦ 今できることを知り、それを大切に  
認知機能が低下し、進行して間を持つと、介護以外の時間を保持しよう

⑧ 恥じず、隠さず、ネットワークを広げよう  
認知症の人の実態をオープンにすれば、どこかで理解者、協力者が手をあげてくれるはず。公的な相談機関や私的なつながり、地域社会、インターネットなどのさまざまな情報を上手に使い、介護家族の思いを訴えていきましょう。

⑨ 自分も大切に、介護以外の時間を保持しよう  
介護者にも自分の生活や生きがいがあるはず。「介護で自分の人生を犠牲にされた」と思わなくていいように自分自身の時間を大切にしてください。介護者の気持ちの安定は、認知症の人にも伝わるのです。

⑩ 往年のその人らしい日々を  
認知症になっても、その人の人生が否定されるわけではありません。やがて来る人生の幕引きも考えながら、その人らしい生活を続けられるよう、家族で話し合ってみましょう。

**認知症の人と家族の会主催 (参加無料)**

認知症の人と家族、他 誰もが集える場所 **オレンジカフェ**

牛久地区	毎月第2火曜	ひたち野リフレビル4階
つくば地区	毎月第3金曜	荳崎交流センター
土浦地区	毎月第3月曜	土浦市役所2階 研修室
龍ヶ崎地区	毎月第2水曜	サブラスクエア2階 多目的ホール
古河地区	毎月第1水曜	雷電2丁目自治会館

認知症本人同士が体験を語らう交流の場 **本人交流会**

偶数月 第4土曜 / 13~15時  
ひたち野リフレビル4F(牛久市ひたち野東1-33-6)

男性介護者が語らう交流の場 **男性介護者のつどい**

奇数月 第4土曜 / 13~15時  
ひたち野リフレビル4F

(公社) 認知症の人と家族の会 茨城県支部  
事務局:牛久市中央3-15-1(牛久市保健センター隣)  
☎029-828-8089(月~金、13~16時)

普段から生活習慣病である高血圧、糖尿病や高脂血症と上手につきあい、血管を詰まらせないことが予防と悪化の防止になります。歩くことも最も簡単に行ける予防法と考えられています。こまめに動く習慣を身に付けましょう。また、誰かのために何かをしてあげようと思う「生きがい」や「生きる意味」を失わないことも予防につながります。

① 見逃すな「あれ、何かおかしい」は、大事なサイン  
認知症の始まりは、ちょっとしたもの忘れであることが多いもの。単なる老化現象と紛らわしく、周囲の人には分かりにくいものです。あれ、もしかして？と気付くことができるのは、身近な家族だからこそです。

② 早めに受診を。治る認知症もある  
認知症が疑われたら、まず専門医に受診すること。認知症に似た病気や、早く治療すれば治る認知症もあるので。また、適切な治療や介護を受けるには、アルツハイマー型認知症や脳血管

③ 知は力。認知症の正しい知識を身につけよう  
アルツハイマー型認知症と脳血管性認知症では、症状の出方や進行、対応が違います。特徴をよく知って、快適に生活できるよう、その後の家族の生活や介護計画づくりに役立てましょう。

④ 介護保険など、サービスを積極的に利用しよう  
介護保険など、サービスを利用するのは当然のこと。家族だけでなく認知症の人を介護することはできません。サービスは「家族の息抜き」だけでなく、本人がプロの介護を受けたり社会に接する大きな機会です。

⑤ サービスの質を見分ける目を持とう  
介護保険サービスは、利用者や家族が選択できるのが利点。質の高いサービスを選択する目が必要。また、トラブルがあったときは、泣き寝入りせず、冷静に訴える姿勢を持ちましょう。

⑥ 経験者は知恵の宝庫。いつでも気軽に相談を  
介護経験者が培ってきた知識や経験は、社会資源の一つ。一人で抱え込まずに経験者に相談し、共感し合い、情報を交換することが、大きな支えとなります。

⑦ 今できることを知り、それを大切に  
認知機能が低下し、進行して間を持つと、介護以外の時間を保持しよう

⑧ 恥じず、隠さず、ネットワークを広げよう  
認知症の人の実態をオープンにすれば、どこかで理解者、協力者が手をあげてくれるはず。公的な相談機関や私的なつながり、地域社会、インターネットなどのさまざまな情報を上手に使い、介護家族の思いを訴えていきましょう。

⑨ 自分も大切に、介護以外の時間を保持しよう  
介護者にも自分の生活や生きがいがあるはず。「介護で自分の人生を犠牲にされた」と思わなくていいように自分自身の時間を大切にしてください。介護者の気持ちの安定は、認知症の人にも伝わるのです。

⑩ 往年のその人らしい日々を  
認知症になっても、その人の人生が否定されるわけではありません。やがて来る人生の幕引きも考えながら、その人らしい生活を続けられるよう、家族で話し合ってみましょう。

「認知症本人も家族も孤立しない社会へ」  
認知症の人と家族の会 茨城県支部 代表 宮原節子

『認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせる社会の実現』を目指し、皆様にご支援を頂きながら、県内5カ所での「認知症オレンジカフェ」と、毎日の「寄り添い電話相談」のほか、「認知症本人や男性介護者の集い」などを進めて参りました。

皆様ご承知のように、今年3年目にしても未だに先の見えない「コロナ禍」との闘いに、継続してきた日常生活も大きく制限されました。さらに介護者にとって一番つらい 施設や病院の面会禁止などにより、認知症本人の心身の衰えや家族の介護負担の増大という深刻な影響を及ぼしています。

「感染対策を油断なく・コロナ禍に負けない！」私たちはこれからは認知症本人も家族も孤立せず、「寄り添い電話・声掛け」やお便りを通し、体調の変化や安否確認のなかで日々のつながりを深めてまいります。介護現場の声「介護の社会化」・「認知症についての正しい知識」の周知啓発に取り組んでまいります。

デイサービス・居宅介護支援・訪問介護

**桑林** 土浦市荒川沖東3-17-28

居宅介護支援事業所 ☎029-843-3373 | デイサービス/ヘルパーステーション ☎029-843-7116

住宅型有料老人ホーム

自分らしく生活ができる 高齢者住宅

**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

**アシステッドリビング取手**  
取手市本郷5-5-7 ☎0297-38-5810

株式会社 **桑林**

アシステッドリビング守谷(守谷市)、デイサービス 水戸桑林(水戸市)、サービス付高齢者向け住宅 水戸長寿館(水戸市)もごさいます

「住み慣れた街で暮らしたい」

お一人おひとりの状態に応じた介護サービスで 長寿館は高齢者の暮らしと心に寄り添います

ご自宅での介護についてもご相談ください

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

入所 定員70名

短期入所 ショートステイ 定員10名

通所介護 デイサービス 定員30名

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い、温かな介護サービスをご提供します。

社会福祉法人 桜水会

**特別養護老人ホーム 滝田**

土浦市滝田1-10-2  
☎029-875-5771

筑波山麓の豊かな自然に囲まれ、高齢者の自立を支援します

入所 短期入所(ショートステイ)

介護老人保健施設「**豊浦**」  
つくば市神郡2013-1 ☎029-850-7111

地元のかかりつけ医として、地域医療を支えます

内科、整形外科、消化器内科 各種健康診断

**柏田診療所**  
牛久市上柏田2-39-1 ☎029-830-7000

信頼される医療サービスの提供に努めています

内科、外科、往診・訪問診療

外科・内科「**天の橋立**」  
土浦市天川2-3-28 ☎029-835-0333

地域医療を支えて30年

医療法人社団 **桜水会**

24時間対応 救急指定

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**  
つくば市大角豆1761 ☎029-855-0777



古渡 乗裕 副住職

「南無妙法蓮華經」を心を込めてお題目の尊さは誰でも平等である

日蓮宗は鎌倉時代の僧侶である日蓮聖人によって開かれた宗派で、多くのお経の中でも「妙法蓮華經(みょうほうれんげきよう)」を拠り所としています。「一般的には「法華經(ほけきよう)」と呼ばれています。仏に帰依する、一心に仏を信じていることを意味する「南無」を付けて、「南無妙法蓮華經」というお題目を唱えることで、この世で誰もが平等に暮らせる」と説かれています。

法華經には、全ての人は「平等」であるという教えがあることから、お坊さんが唱える「南無妙法蓮華經」であっても、子どもが唱える「南無妙法蓮華經」であっても、誰もが唱える「南無妙法蓮華經」であっても、お題目の尊さは変わりありません。誰でも繰り返し唱えれば、幸せに暮らせるというのです。

日蓮聖人は、どのような人でも過去の罪を四十九日までに消し去り、お釈迦様がいらつしやる世界で成仏することが出来ると説かれました。日蓮宗には、ご先祖様は成仏してあの世に行くのではなく、この世で悟りを開き、皆さんをお守りするために「お釈迦様の下で修行をしていく」という考えがあります。お釈迦様と同じように、ご先祖様も私たちの身近な所からいつも見守ってくれているのです。

仏壇の前で「ご先祖様に「いつも見守ってくださいありがとうございます」と、感謝の心を届ける時間を作ってほしいと思います。一日に一度でも良いので、合掌(がっしょう)する機会を持つてみてはいかがでしょうか。

人を思いやる心を育てることも修行。ご先祖様に感謝の心を届けることも修行となり。皆さん一人ひとりの中には、「仏種」という仏になる種(悟りを開く可能性)が宿っているというお釈迦様の教えがあります。合掌してお辞儀をすることによって、仏の心を育てることが出来るのです。

28章ある法華經の中に、どんな地位や身分の人にも「将来、仏になるあなたに尊敬の念を送ります」と合掌・礼拝を続けたいという、菩薩について書かれたお経があります。「一人ひとりの中に仏がいます。合掌してお辞儀をすることは感謝の心を、悟りの心を気付かせてくれるのです。

感謝の気持ちがあれば、ねたみや恨みなどの感情は出てこなくなります。周りの人に「ありがとう」と言葉で出すことによつて相手も自分も認識することが出来ます。どのような時でも、すべての人を敬い、寄り添う気持ちを忘れないようにしたいものです。

### 少欲知足(しょうよくちそく)

仏教用語の「少欲知足」とは、欲少なくして足るを知るということ。今の満たされている状態を知れば、ありがたさに気付く。少ない欲でも満足できるという意味です。人は「あれも、これも欲しい」と多くのものを求めます。欲が人を迷わせてしまうので、欲に固執しないことが大切です。

心も育てることも修行。ご先祖様に感謝の心を届けることも修行となり。皆さん一人ひとりの中には、「仏種」という仏になる種(悟りを開く可能性)が宿っているというお釈迦様の教えがあります。合掌してお辞儀をすることによって、仏の心を育てることが出来るのです。

28章ある法華經の中に、どんな地位や身分の人にも「将来、仏になるあなたに尊敬の念を送ります」と合掌・礼拝を続けたいという、菩薩について書かれたお経があります。「一人ひとりの中に仏がいます。合掌してお辞儀をすることは感謝の心を、悟りの心を気付かせてくれるのです。

感謝の気持ちがあれば、ねたみや恨みなどの感情は出てこなくなります。周りの人に「ありがとう」と言葉で出すことによつて相手も自分も認識することが出来ます。どのような時でも、すべての人を敬い、寄り添う気持ちを忘れないようにしたいものです。



檀家によってつくられた石積み階段



古渡 裕行 住職

「南無妙法蓮華經」を心を込めてお題目の尊さは誰でも平等である

日蓮宗は鎌倉時代の僧侶である日蓮聖人によって開かれた宗派で、多くのお経の中でも「妙法蓮華經(みょうほうれんげきよう)」を拠り所としています。「一般的には「法華經(ほけきよう)」と呼ばれています。仏に帰依する、一心に仏を信じていることを意味する「南無」を付けて、「南無妙法蓮華經」というお題目を唱えることで、この世で誰もが平等に暮らせる」と説かれています。

法華經には、全ての人は「平等」であるという教えがあることから、お坊さんが唱える「南無妙法蓮華經」であっても、子どもが唱える「南無妙法蓮華經」であっても、誰もが唱える「南無妙法蓮華經」であっても、お題目の尊さは変わりありません。誰でも繰り返し唱えれば、幸せに暮らせるというのです。

日蓮聖人は、どのような人でも過去の罪を四十九日までに消し去り、お釈迦様がいらつしやる世界で成仏することが出来ると説かれました。日蓮宗には、ご先祖様は成仏してあの世に行くのではなく、この世で悟りを開き、皆さんをお守りするために「お釈迦様の下で修行をしていく」という考えがあります。お釈迦様と同じように、ご先祖様も私たちの身近な所からいつも見守ってくれているのです。

仏壇の前で「ご先祖様に「いつも見守ってくださいありがとうございます」と、感謝の心を届ける時間を作ってほしいと思います。一日に一度でも良いので、合掌(がっしょう)する機会を持つてみてはいかがでしょうか。



檀家が描いた「絵受茶羅」も祀られている本堂

### シリーズ第22弾

# 命のつながり

ご先祖様を偲び、今を生きている感謝の気持ちを大切にしたい。日々、穏やかに生きるための心の持ち方について、日蓮宗観成院の古渡裕行住職と古渡乗裕副住職に話を伺いました。



日蓮宗 観成院  
牛久市牛久町48番地  
☎029-872-0631

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  
はじめました

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  
おわりや  
尾張屋  
土浦市中央1-11-1 辰屋敷駅前  
9:00~19:30(水曜定休)  
☎0120-300-629  
☎029-823-0527

家族みんなで過ごす  
くつろぎの旅館風式場

お祝い合わせの際  
「ふるさと通信」を見た!  
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】  
風待店

KKR  
【会員様】  
特約店

公営葬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 葬中  
葬儀 葬祭 葬送 葬儀

終の宿 かれん 離宮  
茨城県土浦市荒川沖 412  
高層建築 竣工 1997年 徒歩7分

総合葬祭一  
(株)イズミヤ  
☎0120-76-1156  
365日  
24時間対応  
霊安室  
完備

お墓のリフォームお任せ下さい!

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

花筒の掃除がしづらい  
文字が読みにくい  
汚れが目立つ  
定期的な草取りができない

建墓・リフォーム・墓じまいの  
お見積もり、ご相談いただいたお客様  
つくば水車挽きお線香  
プレゼント

相談会開催中

株式会社 佐藤石材店 ☎029-889-0145 阿見町飯倉1442-122  
(あみアウトレットより車で2分)

ご先祖様へ感謝の気持ちを込めて  
春のお彼岸

こだわりの国産仏壇・仏具

お仏壇の  
香の  
すずぶん  
土浦市中央 1-12-16  
TEL:029-822-0312  
http://www.suzubun.jp

徳島銀行 茨城銀行  
群馬銀行 栃木銀行  
群馬県庁 前橋駅  
〒370-0001 前橋市

進物用・家庭用お線香  
10%OFF  
(※一部除外品あり)

牛久市 つくば市

筑波南奥原工業団地 桜のトンネルは見事

ひたち野さくら公園 約100本の濃い桜が青空に映える

農林さくら通り(筑波農林研究団地) 約500本の桜並木が続く

北条大池 水面を淡いピンクに染める約350本の桜

牛久シャトー 歴史あるワイン醸造場で約250本の桜を楽しむ。駐車場完備。

稲荷川外堤 岸沿いに約100本の桜。牛久市観光アヤマ園駐車場を利用。

牛久大仏 ソメイヨシノ、しだれ桜、山桜などの桜が見事に咲き誇る。駐車場完備。

つくば霞ヶ浦りんりんロード 全長約180kmの長さを誇るサイクリングロード

小田休憩所 筑波休憩所付近

科学万博記念公園 約300本の桜が咲き誇る家族連れに人気の花見スポット。駐車場完備。

桜情報

土浦市

蓮河原地区 霞ヶ浦湖岸に桜が咲いている場所。遊歩道があり、のんびりと眺められる。

港町地区

新川 近距離で桜を眺められ、花の香りも感じられる。

乙戸沼公園 沼を囲む500本の桜。遊具もありファミリーにもおすすめ。

桜川 両岸に500本近い桜が咲き誇る。歩行者専用道もあり散策に最適。

亀城公園(土浦城址) 続日本百名城に認定されている。園内には約50本のソメイヨシノがあり、桜と櫓門・お堀等の調和を楽しめる。

桜名所やお花見スポット情報を紹介します

**体を冷やす食材・温める食材** 調理に工夫を

**寒** カニ・アサリ・ゴヤ・タケノコ・コボウ・レンコン・バナナ・メロン・スイカ・塩

**涼** 豚肉・マグロ・豆腐・そば・ホウレン草・キュウリ・大根・ナス・麦茶・緑茶

**平** 大豆・卵・鶏肉・サケ・サバ・サンマ・キャベツ・ジャガイモ・リンゴ・ブドウ

**温** もち米・牛肉・エビ・イワシ・アジ・ウナギ・長芋・カボチャ・ニンジン・ショウガ

**熱** ニンニク・羊肉・酒類・サンショウ・コショウ・唐辛子

資料提供：一般社団法人日本温活協会

食材といえませんが、暑い夏はサラサラに、寒くなってきたら温かいトマトスープにするなど、調理方法を工夫すると良いと思います。また、さるそばを食べた後であれば、そば湯を飲んで胃腸を温めてあげるなど、冷やすものを口にしても、その後温かいものを口にするのが体を冷やさないポイントです。

体を温める食材には、ニンニク、ショウガ、シナモン、羊の肉など冷涼な地域で育った食材が多いとされています。例外もありますが、夏が旬の食材は体の熱を取り去り、冬が旬の食材は体を温める食材が多くあります。旬の野菜は季節感だけでなく、最も栄養価が高まる時期なので積極的に取り入れてください。

また、醤油や味噌、酒麴、キムチ、チーズ、納豆などの発酵食品は、酵素成分が血流や代謝を促し、腸内環境へも働きかけることができます。おすすめは「鍋料理」です。鍋料理は、さまざまな食材をたくさん使用できることから栄養バランスが良く、加熱することで野菜の消化吸収も高まります。スープの味付けが多彩で、醤油や味噌ベース、キムチ鍋、トッピングにチーズなど、発酵食品を上手に活用することもできます。発酵食品を使用する際の調理のポイントとして、発酵食品は熱に弱い性質があり、加熱によって風味も損なわれるため、醤油や味噌などの調味料は火を消した後に入れると良いでしょう。

入浴は大きく分けて「温熱」「水圧」「浮力」の3つの作用が働きます。▽温熱：体温が上がり血流改善▽水圧：血流やリンパの流れを促進▽浮力：入浴中は重力の影響が緩和され、筋肉や関節負担が解放されます。これら3つの作用の働きにより、冷えの改善に役立つだけでなく、健康や美容にも効果を発揮しています。

38〜40℃の少しぬるめの湯船に15分程度浸かることで、体の中から温めることができることも、副交感神経の働きも高まるため、心身ともにリラックスできます。手軽さからシャワーで済ませる人も多いかもしれませんが、

**温活ポイント「入浴」**

入浴は大きく分けて「温熱」「水圧」「浮力」の3つの作用が働きます。▽温熱：体温が上がり血流改善▽水圧：血流やリンパの流れを促進▽浮力：入浴中は重力の影響が緩和され、筋肉や関節負担が解放されます。これら3つの作用の働きにより、冷えの改善に役立つだけでなく、健康や美容にも効果を発揮しています。

**温活ポイント「ツボ押し」**

ツボとは、エネルギーの通り道のことです。悩みに合わせてさまざまなツボに刺激を与えると筋肉がほぐれ、血の巡りを良くしてくれます。

**関元(かんげん)**  
へそから指4本分下にあるツボ  
全身の血流を促進させ、体が元気に。  
★3〜5秒かけてゆっくり押す。10回程度

**三陰交(さんいんこう)**  
内くるぶしから指4本分上、骨の内側にあるツボ  
生理痛、生理不順の改善や足の末端の冷えに効果的。

**温活ポイント「運動」**

私たちの体の熱を作り出しているのは筋肉です。筋肉量が増えれば基礎代謝も上がるので、体が温まりやすくなります。

ウォーキングやストレッチ、筋トレなどができればベストですが、姿勢を正しく保ただけでも背中やお腹の筋肉を、日常的に階段を使えば足の筋肉を鍛えることができます。加齢とともに筋肉は衰えてくるので、意識的に体を動かすことや、運動を行うことを心掛けましょう。

**温活ポイント「食材」**

日常生活において、体を冷やさないための対策として、飲食物は常温や温めて飲んだり、体を温める食材を加えるなどの工夫をすることが大切です。例えば、トマトは夏が旬なので体を冷やさないように、冷たい飲み物やアイスを食べるのを控えるなど、体を温める工夫を心がけましょう。

**ヘルスメイトの 作ってかんたん! 元気ごはん vol.14**

協力/土浦市食生活改善推進員協議会

**鮭のまろやかシチュー**

今回は、旬を迎えているカブが入ったシチューです。和風で鮭の旨味もきいて、さっぱりとした仕上がりになっています。

**材料 (3人分)**

カブ(葉つき) 100g  
塩 100g  
エリンギ 1本  
厚揚げ 70g  
青ネギ 1本  
だし汁 300cc  
調整豆乳 100cc  
白みそ 15g(小さじ2)  
片栗粉 大さじ1/2  
水 大さじ1  
黒コンヨウ 少々

**作り方**

- カブは葉を切って6等分のくし切りにし、皮をむく。葉は4cm長さに切る。青ネギは斜め薄切りにする。
- エリンギは縦横各半分に切る。厚揚げは一口大に切る。
- 塩鮭は骨を取り除いて一口大に切る。
- 鍋にだし汁、鮭、エリンギ、厚揚げを入れて火にかき、煮立てて鮭の味が通ったら、カブを入れて7分くらい煮る。
- ④に白みそを加えて溶き、豆乳、カブの葉を加えて、しんなりするまで煮る。
- ⑤に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、器に盛り付ける。青ネギを散らし、黒コンヨウをふる。

**ひとことメモ【カブ】**

白い実の部分には、大根と同様に消化酵素のシアスターゼが含まれていて、胃もたれや胸やけの解消に効果があります。今回のメニューでは皮をむきましたが、カブの皮は大根とは違い、薄く柔らかいのでよく洗ってそのまま使っても栄養も逃がさず、煮崩れもしにくくなります。葉はβ-カロテンのほか、ビタミンBなども豊富に含まれていて、捨てずに使えます。

**保存方法**

葉つきのカブは、そのまましておくとしなやかになりやすいので、なるべく早く葉の根元のところを切り離し、ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう。

**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** つばき市、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場合は

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

**あなたの平熱は何度？ 体温を上げて免疫力アップ**

**温活で体質改善!**

平熱が35度台の低体温の高齢者が増えている。体温が低いと血流が悪くなるだけでなく、病気から体を守る免疫力も低下してくると言われている。健康を維持するための「適正な体温」にするためにはどうしたら良いか、鍼灸師でもあり、日本温活協会 本部指導員の川崎真澄先生に話を聞きました。

(一社)日本温活協会 本部指導員 **川崎真澄先生**  
 温活指導士、鍼灸師

平熱35℃台の人が増加  
体温が低くなる原因とは?

手足の冷えを感じる人は体温調節がうまくできず、体温も低いように感じます。人が健康で過ごす理想的な適正体温は「36.5〜37℃」と言われています。現代の日本人は36℃前半や35℃台という人も珍しくありません。

体温が低いと、熱を逃がさないよう血管が細くなり、血行不良になります。酸素や栄養分も届きにくくなるため、免疫機能が低下して感染症にかかりやすくなるほか、自律神経の乱れや代謝の低下などにも影響し、身体の機能がうまく働かない状態になってしまうのです。

体を冷やす原因は、冷たい飲食物の摂取、運動不足、ストレス、過度な冷房使用などが考えられます。よく冷えたスムージーを朝から飲んだり、氷の入った水や、キンキンに冷えたビールを大量に飲んだりしていませんか。これでは、身体の中から冷えてしまい、不調を招く原因になります。

昔と比べて家電や乗り物が充実し、生活は便利になりました。1日中デスクワークで座りっぱなしで過ごすなど、現代人は運動不足になりがちです。運動量の

今日からできる「温活」  
心も体も正しく整え健康に

体温を上げることは大切ですが、漠然と上げれば良いというわけではありません。例えば、真夏の炎天下にもかかわらず身体を冷やさないようにと我慢して冷房器具を一切使わないと、熱中症を引き起こします。単に「冷やさない」「温める」だけに目を向けず、しっかりと、かえって体に不調を来すこともあるため、適正な体温を保つための正しい知識を持つことが大切です。

体を冷やさず最適な体温を保つことができると、滞っていた血液が巡り、栄養を含んだ血液を隅々にまで届けることができます。血流が良くなれば筋肉がほぐれ、肩こりや腰痛の改善にもつながり、活動しやすくなります。さらに、リンパの流れも良くなるので、余分な水分や老廃物をスムーズに回収し、内側からきれいな状態へと導きます。他にも、

免疫機能が正常に働いて病気にかけにくくなったり、自律神経が整うことで不眠などが解消したり、体も心も健康的で元気に過ごすことができます。

適正な体温を保つ活動のことを「温活」といいます。体温を上げるためにも健康的に過ごすためにも、温活を生活の中に取り入れていくことをおすすめします。

**お見積り無料**

**造園、植栽、剪定、伐採**  
雑草対策もお任せください

**お庭のことなら いろんなことでも相談ください**

1級造園技能士 岡田朝之  
美浦村木原 447-1  
☎090-1400-6913

**里山ガーデン** satoyama-garden

引越し、店舗や事務所の移転 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 大量の不用品はもちろん、1点からでもOK! お困りではないですか?

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

※買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 倉庫などの片付けもご相談ください

**千代田オート・リサイクルサービス** ☎029-833-2684

季節の野菜や食材を使用した  
60種類以上のお料理が食べ放題! 飲み放題!

**どきどきレストラン**  
ビュッフェスタイルランチ

営業時間 11:00~15:00 (受付11:00~14:00)

下記のいずれかの条件で最大400円OFF

**3月は毎月フェア**

レストランで 毎月食べ放題

土日限定で ミルフィーユも食べ放題

平日 1,500円 (税込)  
土日祝 1,600円 (税込)

※レストランと早割の併用不可

JA全農いばらき直営の直売所&レストラン

**ポケットファーム どきどき** つばき牛久店 ☎029-879-8800

牛久市猪子町967-1 10:00~17:30(土日祝は9:30から営業) ☎029-879-8801



|| 住み手がない実家、どうすればいいの? ||

# 空き家対策と活用法



(株)ランドマーク 篠藤 壽海 社長

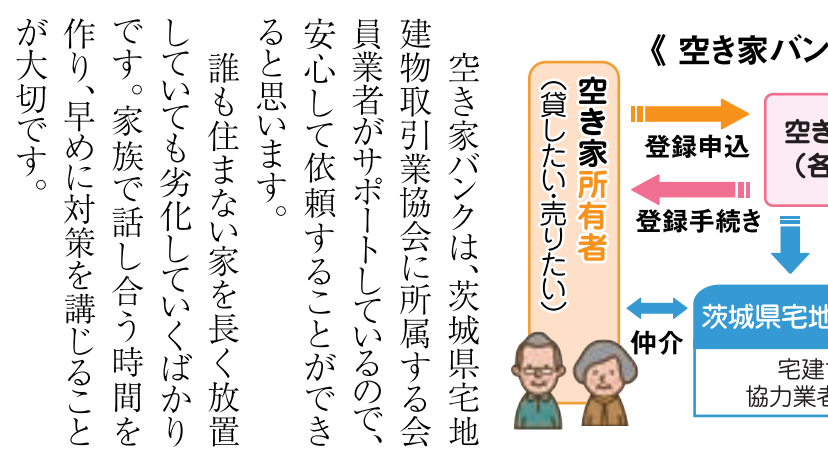
人口減少や高齢化を背景に、「自宅が空き家になる可能性がある」、「空き家をどうにかしたい」といった問題を抱える人も多いのでは。空き家の所有者が認知症になってしまうと、家の売買契約ができないという問題もあるという。不動産会社「ランドマーク」(牛久市牛久町)の篠藤壽海社長に、空き家対策と活用法について話を聞きました。

## 空き家相談 Q & A

**Q** 母が高齢者施設に入所することになりました。そのため、実家が空き家になります。空き家のままでは物騒だし、今後は誰も住む予定がないのでどうしたら良いでしょうか。

**A** 家は売却や賃貸、リフォーム、解体など、方法はさまざまあるのですが、どのような方法で対処するかを考える必要があります。特に気を付けておきたい点は、「家の所有者本人の意思能力・判断能力が不十分だと、不動産を動かすことはできない」ということです。もし、お母さまが認知症になってしまい契約内容を判断する能力がなくなってしまうと、契約書にハンコを押しても無効になってしまいます。家族が本人の代理で不動産に関する契約をしても手続きはできません。裁判所で後見人をつけなければ、売買や賃貸契約はできないのです。

家族に自分の財産(自宅や預金等)の管理を託す「家族信託」という制度があります。家族は運用権限を与えられますが、家の賃料や売却代金は所有者本人の財産となります。この制度は認知症になってからは利用できません。高齢になり判断能力が衰えてきたと感じたら、こういう制度などを身内で話し合っておくことが良いと思います。



不動産に関することはお任せください。私たちは皆様の住まいをサポートします

**自宅が空き家になる前に家族間で話し合いの場を**  
高齢になり、日常のお世話をしてくれる介護施設に住み替えたり、子供の家に転居したりなど、今まで住んでいた家にも誰も住まなくなってしまうケースはとて多いのです。空き家になる可能性があるならば、早めに対処した方が良いでしょう。家族との思い出がたくさん詰まっている家をそう簡単に処分することは難しいものです。元気なうちに「自宅をどうするか」子供達と話し合うことが重要です。誰も住まなくなった家でも、草むしりなど家の維持管理や固定資産税の支払い

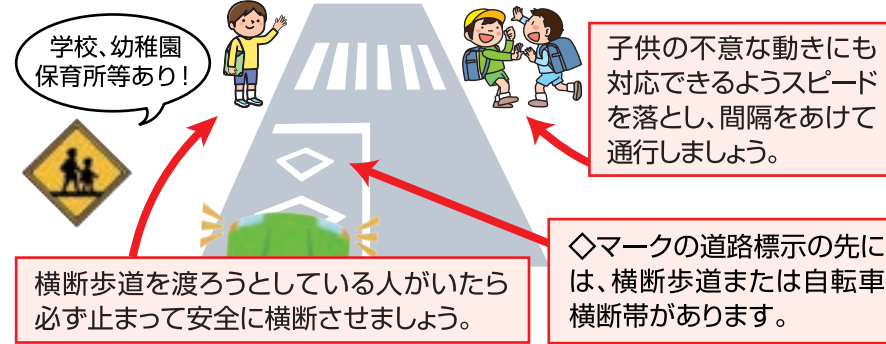
**あなたにとって最適な空き家の活用方法とは?**  
空き家をどうにかしたいと思った時は、物件近くにある

など、時間や経費がかかりすぎます。空き家を放置したままです。景観を損ねたり、近隣住民とのトラブルや防犯問題に発展することもあるのです。なるべく早く処分に向けて進めたい方が良いでしょう。また、自治体が発行する「空き家バンク」を利用する方法もあります。空き家の売却や賃貸を希望する移住者に、空き家の所有者を紹介する制度のことです。空き家の物件情報を自治体のホームページなどで公開しています。

## 安全安心 暮らしの110番

### 歩行者を守る運転をしましょう!

春は新入学・進級の季節です。外歩きに不慣れな子供達が道路を歩いたり、渡ったりします。いつも以上に歩行者に気を配り、安全運転に努めましょう。



横断歩道を渡ろうとしている人がいたら必ず止まって安全に横断させましょう。  
運転に不安を感じたら... 運転免許を自主返納することも選択の一つです。警察署だけでなく、交番や駐在所でも返納の手続きができますので、検討してみてくださいはいかがでしょうか。

茨城県警察本部交通総務課

## 健康長寿住宅のためのワンポイント講座

### part.12 あの手この手の訪問販売にはご注意ください!

「屋根が壊れているから、すぐに修理が必要です」「外壁を塗装しないと雨漏りしますよ」「本日中にご契約いただけるなら割引します」などと言いつつ突然訪問してくる悪徳業者が後を絶ちません。屋根は下から見ただけでは壊れているか確認できませんし、外壁の経年的な劣化だけでは雨漏りはしません。焦って契約をしてしまうと大変危険です。

皆さんが健康診断をするように、家も建物状況調査(インスペクション)を行い、すぐに修繕が必要な箇所や、数年後に修繕の計画をしておくことが必要な箇所など、家の状況を把握しておくことがとても大切です。国土交通省でも住宅建物の状況を把握するために状況調査の基準を設定しています。専門家による建物診断を行い、本当に必要な工事かどうか、しっかりと見極めましょう。

### 地域密着 マツザカハウス

あなたの空家・空地进行を全力でサポートします

- 有効活用したい
- 売却したい
- 買取して欲しい

029-874-7000

### 断熱改修リフォーム

相談受付開始

0120-797-593

### 大和不動産

空家・空き地でお困りの方はお電話ください

029-821-2329

### 空家・空き地をそのまま買取します

子供達の負担にならないために早めの対策を

029-871-6262

### 外壁・屋根の専門店

外壁塗装 5%引き

029-842-6417

### スマートダイエット教室

筑波大学の研究成果から開発された食生活改善(食育)を中心とした減量教育プログラムです。

029-861-7617

### 春の大感謝セール

健康管理用品から介護用品まで安心価格でご提供

029(886)9790

### パソカST ポシエットS-II

折りたたみ簡単、軽くて使いやすい

029-861-7617