

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

# ふるさと通信 5-6 2022

次回の発行は令和4年7月1日です

土浦・つくば・牛久版 第66号

土浦市特集(令和4年度 保健・福祉事業)	2.3
つくば市特集(令和4年度 保健・福祉事業)	4.5
牛久市特集(令和4年度 保健・福祉事業)	6.7
シニアの趣味特集「健康ボウリング」	8.9
暮らしの110番	9
わが街だより	10
初夏の山登り(後編)	11
Dr. 田中の健康コラム、	12
健康長寿住宅、元気ごはん	12
足のトラブル「巻き爪対策」	13
暮らしとお金のいろは	14
読者の投稿コーナー、読者プレゼント	15
ふるさと通信設置場所一覧	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。



自然の中で  
気分爽快

## 初夏の山歩き

### 筑波連山「御嶽山～雨引山ハイキングコース」

県内には初心者でも登りやすく、手軽に楽しみたい人にもおすすめのハイキングコースが多彩。今回はすべての山の標高が1000m以下という桜川市のハイキングコースの中から、アジサイの名所「雨引山薬法寺(雨引観音)」を経由するコースを紹介し

日帰りで楽しめる低山ハイキング  
緑に囲まれる気持ち良さを満喫

今回紹介するのは、JR水戸線岩瀬駅を起点・終点とし、筑波連山の北側にある御嶽山(標高230m)～雨引山(同409m)を縦走するルート。所要時間約4時間25分。傾斜もあるが、道は整備されていて歩きやすく、ヤマザクラやヤマツツジなど四季折々の草花を楽しむことができる。

岩瀬駅から線路沿いを東へ歩き、踏切を渡って進むと御嶽山の登山口に、いざ山道へ。木の階段が続く道を歩いていくと不動の滝、さらに進むと御嶽神社がある。神社の奥には展望台があり、眼下には自然豊かな麓の街並みが広がる。さらにアップダウンの山道を進み、採石場を過ぎると、NTTの中継塔に到着、ここから雨引山へと入っていく。

そして難所といわれる山頂へと続く360段ほどの木の階段が現れた。やつとの思いで階段を上がり切ると、

雨引山の山頂に到着。山頂には東屋があり、ここで一休みできる。遠くに筑波山と加波山が並んで見え、眺望が美しい。

#### 歴史が息づく雨引観音で参拝

さあ、下山開始。雨引観音へ向けて下りていくと分岐があり、右に進むと雨引観音へ、直進すれば加波山へと続く。雨引観音は安産子育ての霊場として広く知られている寺で、アジサイの名所でもあり、梅雨の時期には例年多くの人が訪れる。裏手には湧水(延命水)が汲める場所も。

そこから県道125号線を下りながら歩いていくと、左側に雨引千勝神社がある。麓まで下り、田園風景が広がる集落を進み、廃線となった筑波鉄道の旧雨引駅から、「つくば霞ヶ浦りんりんロード」を歩いて岩瀬駅へと戻る。近くのバス停から桜川市バスを利用して岩瀬駅に戻ること



不動の滝へ向かう階段



御嶽神社の展望台より



整備され歩きやすい道



11面で詳しく紹介



雨引観音(桜川市提供)



延命水汲み場

**Aqua Clara アクアララ筑波山**  
安全・安心で美味しい水をお届けします

新規お申し込み特典 初回 **サンキューセット 999円** でスタート! (2022年9月30日まで)

特典1 設置月のあんしんサポート料 **無料**  
特典2 レギュラーボトル(12L) **2本** (最大5,325円おトク)

お試しセット内容:  
●ウォーターサーバー アクアスリム または アクアスリムS  
●ウォーターボトル 12L×5本 (通常10,860円(税込・宅配料込)が **最大3か月 2,700円** おトク)

新入会・乗換えされた方 **全員に!** ミルク工房もりやの「飲むヨーグルトセット20本入り」プレゼント! (3,000円相当)

株式会社 **アクアララ筑波山**  
お申し込み・お問い合わせ **0120-922-384**  
●受付時間/8:30~17:30 (定休日:日・月)

**ミルク工房もりや のむヨーグルト**

都心から最も近い酪農地区のこだわり乳製品

すっきりとしたコクがあり、生乳本来の甘い香りを残したもちもちとした食感が自慢。良質なタンパク質とカルシウムがたっぷり。消化・吸収が良く、育ち盛りのお子様からお年寄りまで、女性の美容に、健康維持・栄養補給に おすすめです。

WEBからもご注文いただけます!

●営業時間/9:00~18:00  
●住所/土浦市真鍋1-7-5 (アクアララ筑波山内)  
●電話番号/029-886-8835 (定休日:月)



# つくば市の主な高齢者福祉サービス事業

## 在宅高齢者福祉事業

**あん摩・マッサージ・指圧・はり及びきゅう術費助成事業**  
70歳以上の方に対し、施術を受ける際の費用を一部助成。1,000円券×8枚  
※申請時期によって給付枚数が異なる

**在宅要介護高齢者等紙おむつ購入費助成事業**  
65歳以上で日常生活おむつなどを必要とされる市民税非課税の要介護認定者に対し、紙おむつ購入費を一部助成。1,000円券×24枚  
※申請時期によって給付枚数が異なる

**高齢者タクシー運賃助成事業**  
65歳以上の単身世帯の方、70歳以上の高齢者だけの世帯の方、70歳以上で市民税非課税世帯の方に対し、外出する際に利用するタクシーの運賃を一部助成。500円券×24枚  
※自家用車を運転している方は対象外

**在宅高齢者布団丸洗い乾燥事業**  
65歳以上で要介護4・5認定者又は寝たきり状態などの方に対し、掛布団・敷布団・毛布の丸洗い乾燥を年2回行う。

**ねたきり高齢者理美容料助成事業**  
65歳以上の方で、要介護4・5または寝たきり状態の方に対し、理美容費を一部助成。4,000円券×2枚

**高齢者日常生活支援事業(すけっとくん)**  
75歳以上のひとり暮らしの方、75歳以上の高齢者だけでお住まいの方に対し、日常生活を送るうえで自ら行うことが困難な軽作業(掃除、草取りなど)を依頼する費用を一部助成。500円券×12枚※一世帯につき12枚の助成券を交付

**宅配食事サービス事業**  
調理や買い物が必要な65歳以上のひとり暮らし、高齢者世帯に夕食を希望の曜日に配達し、安否確認や健康の保持を図る。1食400円(生活保護世帯は1食300円)

**愛の定期便事業**  
70歳以上のひとり暮らしの高齢者に対し、乳製品を週に3回まで配達し、安否確認や孤独感の解消を図る。乳製品代金の半額を助成。

**緊急通報システム事業**  
急病などの緊急時に迅速・適切に対応するため、65歳以上で病弱または重度の身体障害のあるひとり暮らしの高齢者、または75歳以上のひとり暮らしの高齢者に対し、緊急通報機器を貸し出す。

## 健康増進事業

**いきいき運動教室**  
65～74歳の運動教室。年間43回。

**元気はつらつ運動教室**  
75歳以上の運動教室。年間43回。

**健康体操教室**  
運動インストラクターや専門職などが体操やウォーキング教室、健康講話、体力測定を行う。つくば市に住民票があり、常時5人以上が参加できる団体が対象。

**シルバーリハビリ出前体操教室**  
シルバーリハビリ体操指導士が、シルバーリハビリ体操推進を行う。市内在住で65歳以上の団体(5人以上)が対象。

**シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会**  
シルバーリハビリ体操を地域の住民へ指導・普及するボランティアとして養成を行う。

**つくばウォークの日**  
市内のウォーキングコースを歩く。令和4年度はイベントウォークを5回実施予定。

## 生きがい活動

**健康福祉祭いばらきねりんスポーツ大会**  
高齢者を対象にしたスポーツ競技(ゲートボール、グラウンドゴルフなど)大会を行う。

**シルバークラブ育成事業**  
スポーツ大会への参加やいろいろな趣味活動、仲間づくりを目的とした事業。

**高齢者いきいきサロン**  
生きがい活動や仲間づくりを目的にさまざまなサロンを開催する。

**介護支援ボランティア育成事業**  
65歳以上の方が市内の介護施設などでボランティア活動を行い、自らの健康増進や介護予防を図ることを目的とした事業。

**高齢者憩いの広場活動支援**  
高齢者を中心とした全ての人が気軽に通うことができる通いの場づくりを推進する。

## 地域包括支援センター

**地域包括支援センター**とは  
地域で暮らす高齢者の福祉、医療、介護を包括的に

支えていくための拠点。住み慣れた地域で安心して生活を続けられるよう、社会福祉士、保健師、主任介護支援専門員が連携をとりながら支援を行う。

**総合相談・支援(高齢者の総合的な相談)**  
高齢者に関する様々な相談に応じて、適切な機関、制度、サービスにつなぎ、高齢者の生活を継続的に支援する。

**権利擁護**  
虐待や消費者被害から高齢者の権利を守るための支援を行う。認知症等で判断能力が不十分な方に対し成年後見制度の活用等、権利擁護の支援を行う。

**介護予防等に関する支援**  
要支援1・2の方等が介護保険サービスを利用できるよう居宅介護支援事業所が作成した介護予防ケアプランを確認し、サービス事業者等との連絡調整を行う。また、健康教室や体操教室などを開催する。

**その他、高齢者支援事業**  
高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、認知症に関する知識を普及啓発する「認知症サポーター養成講座」や「認知症声かけ模擬訓練」、「認知症初期集中支援チーム」、「認知症高齢者等保護支援事業」、行方不明になった高齢者捜索を支援する「認知症高齢者等SOSネットワーク事業」などの認知症施策や医療や介護関係者の連携推進等を行っている。

## 社会福祉協議会事業

**地域見守りネットワーク事業**  
地域住民による助けあい活動や支えあい活動を推進。地域の中で「気になる人」「心配な人」「見守りを希望される方」に対し、ふれあい相談員・見守り支援員(見守り活動の協力者)と社協が協力し、訪問や声かけ、日常のさりげない見守りを行う。

**ふれあいサロン活動支援**  
高齢者や障害者、子育て中の母親等が集う、交流の場(サロン)づくりを推進する。

**つくばさわやかサービス**  
高齢や疾病等の事情により、日常生活に支援が必要な方を対象に会員制により、有償で家事援助などの福祉サービスを提供する。

# 世界のあしたが見えるまち ～ともに創る市政～

令和4年度  
つくば市特集(保健・福祉)



五十嵐 立青 市長

新型コロナウイルス感染症の収束が見えない中、依然として市民生活や地域経済は大きな影響を受け続けています。市民の皆さまに感染拡大防止のご協力をいただく中で、つくば市では、「誰一人取り残さない」包摂の精神のもと、市民や地域の事業者等の声に耳を傾け、市内の医療機関や大学・研究機関、企業等と連携して、市民生活と地域経済を守るための取り組みを全力で進めてきました。

令和4年度も、新型コロナウイルス感染症への対応を最重要課題と位置付け、引き続き、自宅療養者に対する物資支援、市独自のPCR検査のほか、経営支援フレストアップ窓口の設置など市独自の支援策を講じていきます。また、既に始まっている3回目のワクチン接種を速やかに進め、市民の安心につなげていきます。



高齢者いきいきサロン「5くら脳トレ」の様子

今年度は、これまで市内全域への地域包括支援センターの整備、認知症高齢者などが安心して生活できる制度づくりなど、包摂的な社会の基礎を整えてきました。今後は、地域包括ケアシステムを強化した身近な相談窓口の充実、高齢者等の外出を支援するための高齢者タクシー運賃助成事業の拡充、買物が困難な状況にある高齢者等を支援する高齢者買物支援事業の実施、地域住民により運営される高齢者の居場所づくり支援事業など高齢者も介護者も住み慣れた地域で安心して暮らせる環境づくりをさらに進めていきます。



市民生活と地域経済を守り、「世界のあしたが見えるまち」を目指し、市民の皆さまと「ともに創る」ために全力で取り組んでまいります。

脳トレ、運動、食事、口腔ケアで脳を活性化  
「脳元気アップ教室」参加者募集

つくば市では、高齢者の認知機能向上を目的に、分野の専門家が講師となり、脳活性化のための脳トレや運動、食事、口腔ケアなどを講話と実践で学ぶ「脳元気アップ教室」の参加者を募集している。認知症予防のための専門的な知識を深め、同教室で学んだことを日々の生活に取り入れてもらうと毎年実施。

申し込み、問い合わせ ☎02-9883-1111 / つくば市 地域包括支援課

会場	とよさと病院 (田倉4725)	荃崎交流センター (小荃318)
実施日	①6/29 ②7/13 ③7/27 ④8/10 ⑤8/24 ⑥9/7	①9/13 ②9/27 ③10/11 ④10/25 ⑤11/8 ⑥11/22
曜日	水曜	火曜
時間	午後1時30分 ～同3時30分	午前10時～正午

※荃崎交流センター会場は8/1(月)より受付開始

**笑顔の花を咲かせる**

特別養護老人ホーム  
・ショートステイ・居宅介護支援事業所

社会福祉法人のぞみ会  
ホの花さくや

つくば市鬼ヶ窪1212-11 ☎029-828-7061

**医療法人社団桜水会**

地域医療を支えて30余年

地域の皆さまが住み慣れた街で生き生きと安心して日常生活が送れるよう取り組んでいます

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 **筑波病院** ☎029-855-0777  
つくば市大角豆1761

四季折々の自然が美しい緑豊かな環境  
筑波山麓の豊かな自然環境の中、充実した設備と温もりのあるきめ細やかなサービスで高齢者の自立を支援します 療養室 100床

短期入所(ショートステイ)もご相談ください

高度な医療体制が整った筑波病院と連携  
介護老人保健施設 **豊浦** ☎029-850-7111  
つくば市神郡2013-1

**長寿館**

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

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

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

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

介護に関すること、お気軽にご相談ください

**カラダと頭をほぐし健康をサポート!** 脳トレ 運動 リラックス

認知症予防には脳への刺激が大事! ココカラでは、脳活性化メソッドのシナプロロジーを毎日の活動に取り入れたり、装着型サイボーグを活用した自立支援プログラムを行い、認知機能低下の予防・身体機能低下の予防に特に力を入れサービスをご提供します!

シナプロロジーを毎日ご提供  
見学・体験受付中

ココカラ ☎029-869-8315  
株式会社 セゼ庵 定休日 日・年末年始 電話受付 8:00～17:00

**天然温泉付リゾート型シニアレジデンス**

Sunshine Tsukuba Resort

24時間看護職員常駐  
専属の理学療法士による機能訓練

自家源泉の天然温泉  
四季を感じる広大な庭園  
フィットネスルームで健康維持

いつでも健康でゆとりのある暮らし  
介護付有料老人ホーム **サンシャインつくばリゾート** ☎0120-701-305  
つくば市代木1932(つくば保健所前)

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 ☎029-748-8181

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



### 健康ボウリング教室 参加者の声



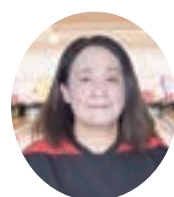
飯塚 正さん  
92歳  
土浦市在住

80歳でがんを患い、克服しました。これまで45年間ボウリングを続けています。90歳を過ぎてからの最高スコアは255ほど。週に3回ボウリング場に通って汗を流しています。



櫻井 政康さん  
73歳  
土浦市在住

本格的にボウリングを始めたのは定年後。老若男女問わず、初心者でも上級者でも一緒にゲームが楽しめます。チーム戦なので仲間同士で協力し、交流が深め合えます。

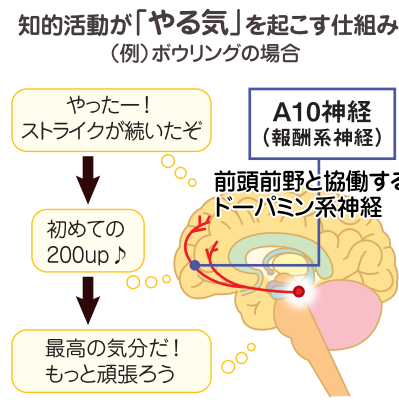


角田 美由起さん  
53歳  
土浦市在住

健康ボウリング教室のチラシを見つけ、運動不足の解消にと思って始めました。ストライクやスペアを取った時の爽快感が好きです。以前に比べてだいぶ体力もつきました。



健康ボウリング参加者の皆さん  
大学ボウル土浦本店(土浦市真鍋)にて



### ボウリングの効果から見る脳のはたらき

- 1 投球順の厳守 脳の注意機能を働かせる
- 2 スコアの予測 脳の計算機能を働かせる
- 3 ハイスコアへの満足 脳の報酬系を働かせる
- 4 レーンの攻略 脳の注意機能を働かせる
- 5 ボールの選択 脳の作業記憶・注意機能を働かせる
- 6 レーン変化の予測 脳の計算機能・作業記憶を働かせる
- 7 他の投球者の行動注視 左右に配慮しながら自身のレーンコンディションに合わせ、投球するため、多重課題

筑波大学名誉教授の朝田隆先生も、「心の充実の基本は仲間との絆を深めながら「面白い」と楽しむこと。また、技を磨き高める基本は好奇心・探求心にあります。「分かった」と思える経験を積み重ねることで技は向上します。これは本当の意味で脳を使うことです。さらに、継続するには体力づくりが必要で、こうした一連の願いを叶えられる

### Dr. 田中@ミニコラム

**デイサービスでのボウリング効果**  
ボウリング(おもちゃ)をすることで、球を持って転がす、ボールを握る手の力、ピンまで届くように転がす器用さが養われます。椅子に座った状態でも可能で、立って転がす場合は足で踏ん張る力も加わり、腕の力も活用できます。ボウリング場での経験がある人にとっては懐かしいゲームに触れることのできる回想法の効果もあると言えます。



「筋肉神経の生理学からボウリングをみると、寝たきり予防や認知症予防という観点で、たくさんポイントがあります。まず、足腰の筋力強化に効果的で、リリーズ時の「踏み込み」では、軸足の太腿筋(太もも)が体重の2.5倍もの力を発揮します。太腿や尻の筋肉は加齢とともに落ちやすく、日常的な運動不足により、虚弱状態、つまり、認知症につながる」と話すのは、東京大学名誉教授の石井直方先生です。

高齡化が進み、認知症の患者数は今後さらに増加すると予想されています。充実したシニアライフを過ごすためには、熱中できる趣味を見つけて、より豊かな時間を過ごしてほしいと思います。

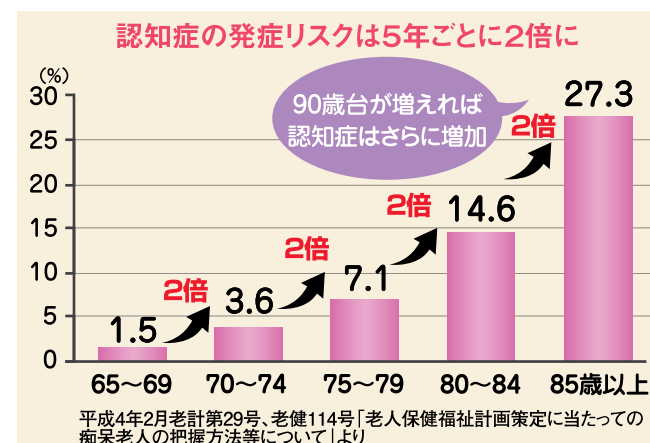
## 健やかな高齢期を生きる

### 好きな趣味を楽しんで認知機能アップ!



筑波大学名誉教授  
田中喜代次 先生

「定年を迎え、暇を持て余している」「子どもが独立して時間ができたけど、何をしたらいいのかわからない」という声を良く聞きます。健康で楽しいシニアライフを過ごすためにも熱中できる趣味を見つけてみませんか。筑波大学名誉教授の田中喜代次先生に、シニア世代の人たちが趣味を楽しむとどのような効果が期待できるのかについて話を聞きました。



70歳台後半で1000人に70人(14人に1人)、80歳台後半では1000人に270人(4人に1人)へと増加してきていることから、高齢になるほど認知症の発症リスクが高まっていくことが分かります。

年が増せば、誰でも朝食のメニューを思い出せないこともありますが、認知症になると、朝食を食べたこと自体を忘れ、「食べていない」と主張するケースが増えてきます。認知症になると、次のような症状が目立ってきます。

また、休日や余暇の時間に趣味を楽しみ、他者と関わる機会が多い人で、認知症発症を抑制する効果があると報告されています。

現時点では「認知症を発症させない」確かな方法はありませんが、これまでの多くの研究から、「どうすれば認知症の発症を遅らせるか」ということが分かっています。

不安	実行	意欲	記憶
ささいなことでも怒ったり、不安を抱くようになった。	今までできていたことができなくなったり、慣れた道具の使い方が分からなくなった。	何となく元気がなくなったり、興味や関心を示さなくなったり。	同じことを何度か話したり、同じ物を何度も買ってしまうようになった。

- ### 認知症予防のための7つの心得 (田中&朝田, 2020)
- 1 運動実践 運動不足にならないよう、屋内外で体をよく動かそう。ダンス、ボウリング、フライトダンス
  - 2 知的活動 知的ゲーム、囲碁、将棋、パズル、利用、脳トレドリルなどで頭をよく使おう
  - 3 社会交流 サークル活動を通して人と交流を楽しもう
  - 4 家族交流 家族との会話(電話)を毎日行おう
  - 5 音楽交流 楽器演奏や歌唱練習、音楽鑑賞を楽しもう
  - 6 栄養改善 バランスのとれた適量の食事をしよう
  - 7 内服薬チェック お薬手帳を専門医(医師や薬剤師)にチェックしてもらおう

## 安全安心 暮らしの110番

ATMでの通話は「しない」「させない」

ATMへ行ってほしい  
お金が入る

ATMへ行ってほしい  
お金が入る

ATMでの携帯電話  
運動実施中

還付金詐欺が急増

- 携帯電話で通話しからの操作はしない!
- 見かけたら、声を掛けて通話させない!

茨城県警察

## ボウリングで健康増進

DAIGAKU BOWL 土浦本店

0120-693-345 029-824-5619

営業時間 9:00~24:00 ●年中無休 ●土浦市真鍋4-14-21

DAIGAKU BOWL 土浦本店

太陽光発電10年後 電気代はどうなる? 卒FIT

蓄電容量 1kWh

住宅用 リチウムイオン蓄電池 壁掛けタイプ

ソーラーチャージ エコキュート × 太陽光発電

029-836-1324

## あなたに合った 無料 老人ホーム探し

老人ホームの費用はどのくらい? キレイな部屋の施設が良い? どの施設に入居できる? 親に合った施設を選んでほしい

0120-5656-81

出張買取専門

農業機械(耕運機・草刈り機など) デジタルカメラ、パソコン、オーディオなど 引取り・買取ります

029-833-2684

## 介護付有料老人ホーム かがやきの郷

多くの人に支えられ30年 「我が家」のように変わることのない生涯にわたる安心を提供します

0120-085-787

029-823-8808 (代)

筑波連山「御嶽山～雨引山ハイキングコース」紹介

初夏の山歩き

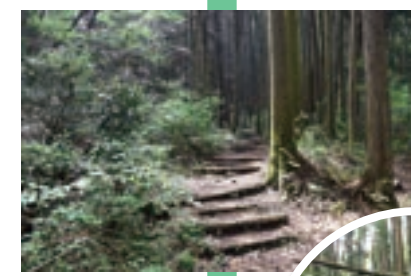
桜川市ハイキングマップより



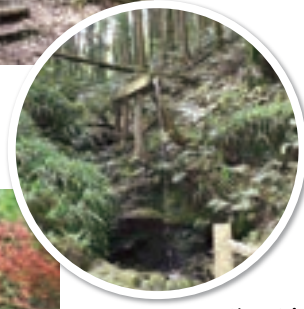
(つくば霞ヶ浦りんりんロード岩瀬休憩所/P30台あり)



御嶽山登山口



登山道



不動の滝



ヤマツツジが見ごろ



御嶽神社



御嶽神社から望む景色



看板を目印に



もうすぐ山頂/難所といわれる約360段の階段

岩瀬駅へ



つくば霞ヶ浦りんりんロード雨引休憩所



雨引千勝神社

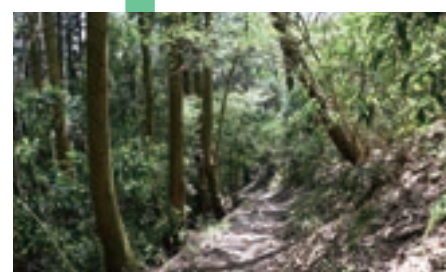


雨引観音

(写真:桜川市提供)



延命水の汲み場



雨引観音へ向かう下り道



雨引山山頂にある東屋



雨引山の山頂からの景色。遠くには筑波山。

問い合わせ

桜川市商工観光課  
☎0296-55-1111(代)

お昼休憩におすすめ

もうすぐ山頂/難所といわれる

約360段の階段

わが街だより

牛久市産小麦「ゆめかおり」を使用したビール発売

牛久シャトー ショップ

日本初の本格的ワイン醸造場「牛久シャトー」ではこのほど、牛久市産小麦「ゆめかおり」を使用したビール「うつくし」を製造し、販売を始めた。ホップ由来の柑橘系の香りとエール酵母特有のフルーティーな味わいで、小麦によるきめ細やかな泡立ちが特徴。同敷地内にあるショップ「牛久市中央3の20の1」容量500ml。アルコール度数5%。価格770円(税込)。そのほか、麦と甘みの風味が調和した金色の「ミネヘナ!」や、軽く爽やかな味わいで黄金色の「ジャーマン・ピルスナー」も販売している。



◆午前10時～午後6時月曜日休  
◆牛久市中央3の20の1  
☎029・8896・3615

バーベキューで茨城産のブランド肉を味わおう

ポケットファームどきどきつくば牛久店

農産物直売所「ポケットファームどきどき」のバーベキューハウスは雨の日でも楽しめる屋根付き。天気の良い日はオープンテラスでの飲食もおすすめ。同店内にある精肉店が直営しているので、良質な茨城産のブランド肉が味わえる。▽満足コース(常陸牛のみ)3300円▽どきどきコース(常陸牛ロースポーク)2500円▽お手軽コース(ロースポーク)1800円▽小学生限定キッズコース(ロースポーク)850円。すべてのコースに手作りソーセージ、季節の野菜、ソフトドリンクが付く。



炭火焼コース(オプションメニューを含む)

◆水曜日休  
◆牛久市猪子町997の1  
☎029・879・8800

高齢者の住まい探しのお手伝い 老人ホーム紹介センター「ライフステージ」

高齢になると生活の不安も増え、見守りや食事の提供、介護サービスが受けられるなど、安心して暮らせる環境に住み替えを考えている人は少なくない。とはいえ、高齢者向けの住まいは、有料老人ホームやサービス付き高齢者向け住宅、特別養護老人ホームなど種類が多く、それぞれ入居条件や提供されるサービスも異なるため、区別が難しいもの。老人ホーム紹介センター「ライフステージ」では、一人ひとりに合った施設探しを相談から施設見学同行、入居までサポートしている。経験豊富な同社の石塚広さんは、「入居費用のことや施設の種類の基礎知識を理解していただき、ご希望に合った提案をいたします。また、何から相談をしたいのかからないという方も、相談員が丁寧、に伺いますので、お気軽にご相談ください」と話している。



相談員の石塚さん(右)、一毛さん(左)

◆土浦市虫掛3000  
☎0120・5656・81

期間中、新益用品などを特別価格で販売

水郷つくば農業協同組合

水郷つくば農業協同組合(以下、JA水郷つくば)では、新益提灯や返礼品などを特別価格で販売する「早期展示即売会」を開催する。同組合員や地域住民らに「日ごろの感謝の気持ちを込め、盆用の生花が20%引き、返礼品が15%引きになるほか、回転・大内提灯、ロソク、線香などの仏壇仏具用品が特別価格で購入できる。開催場所と日時は次の通り▼JA水郷つくばセレモニーセンター(土浦市並木2の10)の32 ☎029・821・0121 11月6日(土)・12日(日) ▼JA水郷つくば千代田支店(かすみがうら市中佐谷243の2) ☎0299・593・3501 11月6日(土) ▼JA水郷つくば霞ヶ浦支店(かすみがうら市深谷3434の12) ☎0299・897・0583 11月6日(土)・19日(日) いずれも午前9時～午後4時まで。来場者には粗品をプレゼント。



◆土浦市虫掛3000  
☎0120・5656・81

Advertisement for '絆' (絆) volunteer group, offering transportation services for seniors. Includes text about national government certification, contact information, and a driver recruitment notice.

運動習慣が減ると足の爪が変形するの？ // 足のトラブル 「巻き爪」対策



靴とインソール専門店 てくてく館 代表 高谷扶美郎 さん

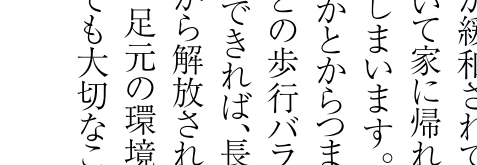
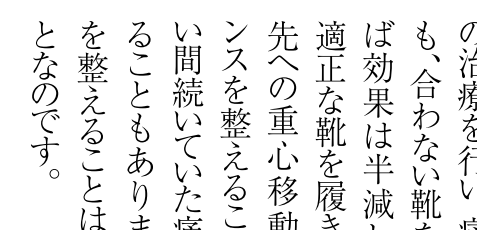
足の爪が内側に大きく丸まってしまう「巻き爪」。悪化すると爪が皮膚に食い込み、激しい痛みや炎症を起こすことも。予防には爪の切り方だけでなく、歩き方や靴の選び方にも注意が必要。靴とインソール専門店 てくてく館(牛久市栄町)の高谷扶美郎さんに、巻き爪の原因と対策について話を聞きました。

手足の指先を保護する爪 深く切るのは爪トラブルのもと
爪の役割は指先を保護し、指物をつかむ時の力を調整することです。もし手の指に爪が無かったら、指先に力が入らず物をつかむ時の力加減が分からなくなると、また、足の爪には、ぐつと踏み込む時の力加減を調整する役割があります。足の指に爪が無ければ、立ったり歩いたりした時につま先に力が入らず、バランスを崩して転倒しやすくなります。



爪は髪の毛と同じ「ケラチン」というタンパク質の一種できているのですが、皮膚が角質化したものだから、爪は先端ではなく根元で作られ、先へ押し出されるように少しずつ伸びていきます。爪と皮膚が付着している部分は、水分や栄養を皮膚から吸収しています。が、爪先の白い部分は爪が皮膚から押し出され剥がれた部分です。そのため乾燥することで硬くなり伸びすぎると割れやすくなります。爪は毎日少しずつ伸びるから、健康状態を知る手がかりにも言われています。

足の形に合わない靴を履いていることは、常に突き指をしているような状態です。大きいサイズの靴を履いていると、靴の中で足が入りません。バランスが取れずに転倒したり、つまづいたりする可能性があります。爪は内側へ「巻き爪」とする性質があります。立つたり歩いたりするたびに、地面からの力が十分にかかれば爪は平らになります。が、力がかからない状態が続くと、爪はまっすぐ伸びずに徐々に丸まっていきます。足の指に力を入れずに歩く人や、寝たきりの人に多く見られます。



地域の高齢者のお手伝い 訪問介護 スタッフ募集
年齢は問いません
仕事内容: リビング、お風呂、トイレ等の掃除、買い物代行、食事等の調理、食事、入浴、着替えのお手伝い等
時給: 920円~1200円(処遇改善手当含む)
勤務地: つくば市、牛久市、土浦市
時間: 8:00~17:00の間(1件あたり1時間程度)

外反母趾・うおのめ・足爪のお悩み、解決します!
無料相談会実施中 5月31日まで
外反母趾 ひざ・足裏の痛み
うおのめが痛くてうまく歩けない
爪が厚くて自分で切れない
インソール 3,000円~
オーダーメイドインソール 10,000円~
靴 10,000円前後~

ヘルスマイトの 元氣ごはん vol.55
中華風彩りなます
材料(3人分): 春雨、ダイコン、ニンジン、キュウリ、セロリ、卵、砂糖、しょうゆ、塩、ゴマ油
作り方: ①春雨は沸騰したお湯の中に入れ、芯が残らない程度まで茹で、水にさらした後にザルに上げる。水気を絞り、食べやすい長さで切る。

健康長寿住宅のための ワンポイント講座
part.13 屋根や外壁まわりのメンテナンスも重要!
事前の準備(予算の目安をつける)
見積りを依頼(建物診断と複数の業者に見積りを依頼する)
依頼先を決める(リフォーム提案と見積り書を比較する)
工事内容の詳細を決める(外壁の色や塗料の種類など業者としっかり打ち合わせする)
契約をする(必要な契約書類と内容を確認)
工事(現場責任者と定期的に打ち合わせをする)
引き渡し(契約書や図面などはしっかり保管する)

第14回 Dr.田中の健康コラム
運動後の体調不良(急な気分悪化)に関する具体的な対応
運動後に急に気分が悪化してロッカールームなどで体調不良を訴え、ぐったり横たわっている例が散見されます。原因は「血管性迷走神経反射」によることが多いと前回解説しました。
血管性迷走神経反射が起きる原因
過度の緊張(採血、ワクチン注射など)
不眠・過度の疲労
激しい疼痛・努責(排尿・排便・咳など)

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

てくてく館 センソリアップ ヨークベニマル 029-870-5880 牛久市栄町2-6(10:00~20:00)

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

Sanmitt Hita no Yama Station Front
資料請求受付中
0120-555-712
受付時間/10:00~18:00 休日/水曜日(※祝日除く)

「シニアふるさと通信」設置ご協力施設(店舗)のご紹介

●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
わくわくサロン いいはり
いきいきサロン かざぐるま
ふれあいいいきサロン神立
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 ケアハウスボプラ館
有料老人ホーム かがやきの郷
有料老人ホーム サンテラス土浦
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 さんぼみち
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
イズミヤ荒川沖斎場
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
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
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
土浦せれモニール
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
コバヤシ建築
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
谷田部診療所
茨城県信用組合 荳崎支店
洞峰公園
健康増進施設いきいきプラザ
マスタ 荳崎店
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
荳崎交流センター
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
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
コメダ珈琲
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 プレミール元気館
サンシャイン・ヴィラつくば倶楽部
つくば市大穂窓口センター
つくば市民活動センター
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
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
カスミみどりの駅前店
カスミگران・ブルシエ(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

●その他

- かね喜 石岡店
かね喜 阿見店
かね喜 龍ヶ崎サブラ店
JA水郷つくば サンフレッシュ花野果

- FOOD OFF ストッカー 牛久しこ店
FOOD OFF ストッカー 牛久柏田店
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
ポケットファームときどき つくば牛久店
NPO法人 月曜クラブ
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
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

●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

シニアふるさと通信「年間購読」受付中
優先的にご自宅に郵送する「年間購読」送料1000円
/1年分・全6回(も)受け付けております。
お気軽にお問い合わせください。
ふるさと通信社 029-886-9790

知っておきたい

暮らしとお金のいろは

第43回

先日、知人から今年の4月から年金を繰り上げたときの減額が少なくなると聞きました。私は65歳から老齢基礎年金76万円と老齢厚生年金110万円を合わせた186万円が受給できるようなのですが、早めに受給した場合に受給額がどのようになるのか教えて下さい。(50代 男性)

令和4年度から老齢年金の繰り上げ受給について改正が行われます。その内容は、繰り上げると1ヵ月に付き0.5%の減額が行われていたものが、0.4%の減額になります。

相談者が60歳から受給開始した場合
老齢基礎年金76万円 + 老齢厚生年金110万円 = 186万円
改定前 0.5%減額の場合
減額される額=186万円×30%(0.5%×60月(65歳-60歳の5年分×12ヵ月))=558,000円
受給額186万円-558,000円=1,302,000円...①
改定後 0.4%減額の場合
減額される額=186万円×24%(0.4%×60月(65歳-60歳の5年分×12ヵ月))=446,400円
受給額186万円-446,400円=1,413,600円...②

改定前と改定後を比較した場合、受給額は②-①=111,600円と多くなります。しかし、受給開始を65歳から60歳に繰り上げた場合には65歳からの受給額186万円が②1,413,600円になり、年額446,400円が少なくなります。
受給開始時期を決める際には「老後2000万円問題」などに合わせ、老後資金が十分に確保できているか?今後の支出のイメージが整理できているか?などの確認と、これからは「資産寿命」を延ばす工夫も必要になります。
最後に、人生100年時代において、経済や社会・文化活動の主体となつて、人生を楽しみながら快適なセカンドライフを実現することが最も重要なことではないでしょうか。

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®、宅建士
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。
〒180-0001 東京都荒川区西日暮里1-15-15



真心を込めた安心のJA葬祭
宗教・宗派を問わず、ご葬儀を執り行えます
事前相談随時受付中(無料)
葬儀費用はもちろん1日葬・家族葬・コロナ禍に関する葬儀など多くの心配にお応えします
病院からご自宅への搬送 霊安室も完備
0120-30-1225 (24時間対応)

生命保険活用セミナー
「人生100年時代」を快適に過ごすための資産寿命を延ばす!
後2000万円問題や老後に必要な資金、その備え方などについて解説します
日時: 5月25日(水)/28日(土)/29日(日) いずれも10:00~12:00
場所: ファミリーライフクラモチ セミナールーム (土浦市永園997-1)
参加無料 事前予約制
029-886-9790

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
シブール (株)幸和製作所
感謝価格 大幅割引
19,580円 (税込)
15,600円 (税込)
パソカST (株)リッチェル
感謝価格 大幅割引
24,200円 (税込)
19,300円 (税込)
ポシエットS-II 須恵工業(株)
感謝価格 大幅割引
25,080円 (税込)
20,000円 (税込)

歯の何でも電話相談 相談無料
6月5日(日) 午後1時~4時まで
受付電話番号 029-823-7930
歯の衛生週間 6月4日~10日
入れ歯のこと
インプラント
口臭の悩み
歯周病
料金のこと
子供の歯の悩み
矯正
顎関節症
ブラッシングの仕方
歯医者で聞きにくいこと など
歯に関する悩みや質問について、茨城県保険医協会の歯科医師が相談に応じます。匿名でもお受けしますので、お気軽にお電話ください。