

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

次の発行は令和5年5月1日です

ふさと通信

3-4
2023

土浦・つくば・牛久版 第71号

暮らしの瓦版	2
いきいき食スタイル	3
健康医療ナビ「高齢者に多いむくみの病気」	4.5
命のつながり、桜情報2023	6.7
介護の基礎知識～増える老老介護～	8.9
空き家対策特集	10
住まいの基礎知識	11
Dr. 田中の健康コラム	12
聞こえナビ、元気な庭づくり	12
足のトラブル解決法、一連托生	13
わが街だより、暮らしの110番、元気ごはん	14
読者の投稿コーナー、読者プレゼント	15
新生めぐみ保育園特集	16

発行元／株式会社ふさと通信社

〒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。

癒し効果抜群の
ナチュラルガーデン

春におすすめ
宿根草3選



エキナセア

暑さに強く、夏の庭を華やかに彩る。色や咲き方も幅広く個性的なものが多く、選ぶのも楽しい品種。

ペロニカ

春から初夏にかけて、小さな青い花を一面に咲かせる。植えておくと自然に増えるので、雑草防止の役割も。

宿根サルビア・セージ

強い性質で、長い期間咲き続けてくれる手間いらずな植物。ナチュラルな雰囲気ので穂につく花は小さく、どんな庭とも相性抜群。

坂田園芸グリーン・ゲートではガーデニング教室を定期的に開催
詳細は電話(☎029-862-1187)またはホームページにて

しゅっこんそう

宿根草で魅せる季節の移ろい

毎年彩る庭づくり

木々が芽吹き、色とりどりの花が春を感じさせるこの時期、ガーデニングを通して少しでも外に出る機会を増やしてみませんか。今回は宿根草の魅力に注目!種類も多彩で、主役になったり引き立て役にもなったり。特徴や育て方などガーデニングの楽しさについて紹介します。

取材協力:坂田園芸グリーン・ゲート ☎029-862-1187
(土浦市上坂田610/つくば霞ヶ浦りんりんロード沿い)

毎年花を咲かせてくれる宿根草
季節を感じさせ、見る人に感動を
「宿根草は時期になると自然に花を咲かせ、季節を感じさせてくれるところが魅力です」と話すのは、『坂田園芸グリーン・ゲート』代表の完賀裕子さん。多年草の一種である宿根草は、環境に適応すれば株がすくすくと育ち、毎年同じ時期に開花してくる植物。花期が終わると地上部は枯れるが地下茎は生き続け、翌年も芽吹き、美しく庭を彩ってくれる。

異なる庭が作れます。ポイントは、混同しないよう配置エリアを分けること。宿根草の場合、枯れてしまったと思つて早まって処分しないよう注意を」と完賀さん。
宿根草の表現法は多種多様で、高低差や草姿で主役・脇役にもなってくれる。土のスペースを埋めてくれるグランドカバーのタイプは、見た目の美しさだけでなく、雑草防止や泥除けもこなす。
原産地では多年草(宿根草)でも、地域によつて冬越しできない植物は、一年草扱いになる種類もあるという。「種類や品種によつて寒さや暑さ、日当たりの好みなどがあり、それぞれの特徴に合う場所を見つけて植えることが大切。迷った時は購入した園芸店などで聞いてほしい」と話す。
春は多くの花が咲き、一番美しい季節。宿根草の魅力を最大限に生かした庭づくりを楽しんでみませんか。

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』のように変わることはない 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。



※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

教えて栄養士さん!

第1回

いきいき
食スタイル

協力: meiji 株式会社 明治

「この時代に低栄養なんて…」と
思っていないませんか?

「低栄養」とは、エネルギーとたんぱく質が乏し、健康な体を維持するために必要な栄養素が足りない状態のことで、特に高齢になると低栄養に陥りやすいとされています。今回は低栄養を予防するための対策について、株式会社明治に所属する栄養士の鈴木道子さんに話を聞きました。

栄養士
鈴木 道子 さん高齢者の低栄養には
こんな危険が!

高齢になると身体の筋肉や骨や水分が減り、体力も落ちてきます。食事が十分に摂れないと(左図)のような悪循環に陥るリスクが高くなります。低栄養になるといろいろな症状が起こりやすくなります。さらに食べる力が失われ、寝たきり状態や死に至るリスクも高くなります。



低栄養は自覚症状がないことも多く、本人も周囲も気づきにくいことがあります。健康診断

ちゃんと栄養摂れていますか?

ご自身の状態をチェック☑してみましょう!

☑ 食事の量が減った

☑ 食欲がない

☑ 肉、魚、乳製品を
たくさん食べられない

☑ 体重が落ちている

1つでも当てはまるものがあつたら要注意です。

「規則正しく、バランスよく」食事を摂るためにも一つ大切なポイントは「無理をしない」ことだと私は考えています。最初から完璧な食事を求めるのではなく、手近なひと工夫から始めることをお勧めします。1日に1度は卵や豆腐、納豆などを加えた食事にするとか、たんぱく質を含む食品が少ない時にはサバやイワシの缶詰を加えてみるとか、手軽な「ちよい足し」から始めてみましょう。

工夫しても食べられるもののや食事が少ないときは、医師や管理栄養士に相談をして、栄養調整食品の助けを借りましょう。食欲がなくても口にしやすい、エネルギーやたんぱく質をはじめ、微量栄養素などもまとめて摂ることができます。高齢の方の栄養アップのために安心で心強い食品です。栄養調整食品には液状のものやゼリー状のものなどがあります。製品によって含まれる栄養素の種類や量が異なります。医師や管理栄養士に相談の上でお使いください。バランスのよい栄養を無理なく続けて摂ることで、いつまでも元気にいきいきと過ごしたいものです。

や果物をまんべんなく摂れているのが理想です。ついつい好きな食べ物やお気に入りのメニューばかり続けていたり、特定の食品を避けたりするとバランスの偏った摂取になりがちですので注意しましょう。

「規則正しく、バランスよく」食事を摂るためにも一つ大切なポイントは「無理をしない」ことだと私は考えています。最初から完璧な食事を求めるのではなく、手近なひと工夫から始めることをお勧めします。1日に1度は卵や豆腐、納豆などを加えた食事にするとか、たんぱく質を含む食品が少ない時にはサバやイワシの缶詰を加えてみるとか、手軽な「ちよい足し」から始めてみましょう。

季節の野菜や食材を使用した おひとり様から団体様まで大歓迎!

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

レストランの母フェア

あなたの好みに合わせて

オリジナル品種食べ比べ SET

いちばらキッズ&とちあい

シニア様(65歳~)向け特別企画!

3月の平日はシニアの日

65歳以上の方は平日に限り 通常1,700円▶ **1,500円**

通常料金(税込) 平日 土日祝

大人(中学生以上) 2,000円 2,100円

シニア(65歳以上) 1,700円 1,800円

小学生 1,000円 1,000円

小 就 学 児 無料 無料

友人同士・同窓会等各種ご会合にご利用ください

レストラン直営! ご予約はこちらから

JA全農いちばら直営の直売所&レストラン ☎029-879-8801

ポカットファーム ときどき つくば牛久店 水曜定休 店舗詳細▶

牛久市猪子町967-1 10:00~17:30(土日祝は9:30から営業) ☎029-879-8800 FAX.029-878-5030

3月2日・3日

地元の美味しい野菜を
味わおう!

旬のイチゴも豊富に取り揃え

3/15(金)~21(金) お彼岸用生花もお買い得!

※サンフレッシュつくば店は生花の取り扱いをしておりません

3/11(土)・12(日) 管内産コシヒカリ 精米5キロ **1,500円(税込)** ※売り切れの際はご了承ください

JA水郷つくば 農産物直売所

サンフレッシュ 土浦店	土浦市小岩田西1-11(毎月第1水曜定休) ☎029-821-4826(営業) 9:30~18:00	サンフレッシュ 花野果	かすみがうら市下福吉2633-14 ☎0299-37-7502(営業) 9:30~18:00
サンフレッシュ 新治店	土浦市藤沢514-1 ☎029-862-3573(営業) 9:30~17:30	愛菜園	阿見町若葉1901-1 ☎029-867-8395(営業) 9:30~18:00
サンフレッシュ 霞ヶ浦店	かすみがうら市深谷3467-4 ☎029-897-0682(営業) 9:00~17:30	みほふれ愛プラザ	美浦村宮地1211-2(水曜定休) ☎029-875-6010(営業) 9:30~18:00
サンフレッシュ はすの里	土浦市木田余3140 ☎029-846-7933(営業) 9:30~17:30	下根直売所	牛久市下根787(水曜定休) ☎029-870-2281(営業) 10:00~18:00
サンフレッシュ つくば店	つくば市研究学園イースつくば内 ☎029-828-8313(営業) 9:00~18:00	利根直売所	利根町中田切146(水曜定休) ☎0297-61-8800(営業) 10:00~18:00

永代納骨堂 ご相談受付中!

春季彼岸会 3月19日(日)午後1時半~3時 法話・住職

あんのかん法話会 4月23日(日)午後1時半~3時半 法話・住職

※薬膳・ドリンク付き・駐車場あり

◆墓地後継者のおられない方も安心して申し込み頂けます

◆お墓参り同様いつでもお参り出来ます

◆墓志 三十万円

下記までお気軽にお問い合わせ下さい

宇都宮恵光寺 つくば恵光寺

浄土真宗 惠光寺 えこうじ TEL.029-855-7676

つくば市二の宮2-9-1

一茨城県交通安全協会協賛店一

運転免許証返納での車の売却や、すでに使用していない車を **納得(適正)価格で買い取ります。**

ご入金、事務手続き迅速対応

出張査定対応

私たちは、茨城県が実施する **高齢運転者運転免許自主返納サポート事業**の協賛店です。

D&P株式会社 ☎029-869-8211 https://dp-inc.jp/ つくば市榎戸783-12

安心の永代供養墓

納骨から供養、管理まで

総合的に行う現代の墓事情に合った「永代供養墓」。「ひたち野御廟(ごびょう)」が提供しており、好評を得ている。

後継者に恵まれない、生涯独身など新たな墓を求めない人にとって、誰にも世話をかけない安心の墓苑システム。

生前の個人入会が基本で国籍や宗教・宗派は問わない。すでに亡くなった人の納骨も受け付け。費用は一式30万円、年会費や管理費などは一切不要。「戒名をご希望の方、お墓をお持ちで墓じまいを考えている方はご相談下さい」。1.5㎡、3㎡の一般墓地の申し込み、および別途葬儀も受け付け。

内覧、資料請求のお問い合わせ ☎0120-36-9988 ひたち野御廟(牛久市東鑑町514-1)

健康に関する疑問や悩みを個別に相談

土浦市では、専門職が健康に関するさまざまな疑問や悩みに応じる健康相談「個別電話出張」を実施している。

個別相談▽健康相談(保健師)Ⅱ第1水曜の午前9時~同11時30分。血圧や血糖値についてなど▽栄養相談(管理栄養士)Ⅱ第2火曜の午後1時~同4時10分。減塩や離乳食についてなど▽リハビリ相談(理学療法士)Ⅱ第2水曜の午前9時~同11時30分。膝の痛み、運動についてなど。会場はいずれも市保健センター。健康増進課に電話で申し込む。要予約。

▽電話相談Ⅱ平日8時30分~午後5時15分。対応は市健康増進課▽出張相談Ⅱ市内の老人福祉センターや子育て支援センターでも、健康や栄養に関する相談に応じている。出張相談の日程は、左記に問い合わせるか、市ホームページで確認を。

問い合わせ、申し込み ☎029-8263471 / 土浦市健康増進課

土浦市ホームページ
健康・医療に関する
各種相談、教室

趣味や健康活動が多彩 生きがいの集いの場

「土浦市生きがい対応型デイサービス事業所 イサービス」は、60歳以上の市内在住の高齢者を対象に、健康や生きがいを目的とした幅広い趣味や健康活動を行う高齢者の集いの場。市内の各中学校区ごとに開設されている。同市が各施設の運営の補助を行い、昨年度は年間で延べ2万6000人以上が利用し、好評を得ている。

主な活動内容は、麻雀・卓球・カラオケ・グラウンドゴルフ・手芸などの趣味活動と、健康体操や太極拳などの健康

土浦市生きがい対応型デイサービス事業所	
一 中地区	いきいき館・たいこ橋 川口1-222-240(土・日・祝) ☎029-827-2737
二 中地区	悠遊庵さんぽみち 黒川町25-4 ☎029-842-4567
三 中地区	ほのぼのハウス通りゃんせ 天川1-29-12 ☎029-833-1377
四 中地区	いきいきサロンかざぐるま 天川1-29-12 ☎029-833-1377
五 中地区	ふれあいいきいきサロン神立 石原2985 ☎029-804-0151
六 中地区	いこいの館・コスモス 並木1-2-20 ☎029-824-4572
都 和地区	やすらぎサロンつわ 大黒1611(土・日・祝) ☎029-962-3212
新治地区	わくわくサロン・にいほり

「つくば」かつば体操普及員養成講座 5月開催

市民の介護予防を目的とした牛久市考案の「うしくかつば」つづ体操は、音楽に合わせて楽しく筋力、バランス、柔軟性を鍛える16分間の転倒予防体操。指の運動や胸筋伸ばし、体幹ひねり、スクワットといった体操が組み込まれている。同市が行う養成講座を修了したボランティアが、市内各地域の区民会館や市保健センターなどで、かつば体操の普及推進活動に取り組んでいる。

市ではさらなる普及拡大を目指し、「うしくかつば」体操普及員養成講座を5月下旬から実施する(全9回)。募集期間は4月中旬からを予定。募集開始日や講座日程などの詳細は4月15日発行の「広報うしく」に掲載される。

問い合わせ ☎029-873-2111 / 牛久市医療年金課



土浦市



つくば市



桜地区を歩く「つくばウォークの日」3月5日開催

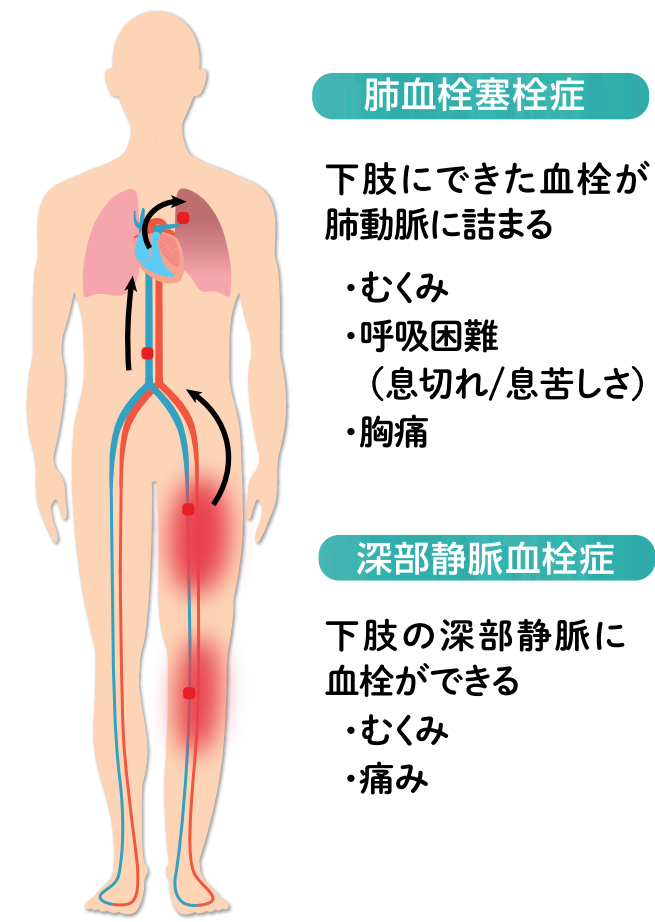
つくばの魅力や再発見しながら健康づくりに取り組む「つくばウォークの日」が3月5日(日)に行われる。午前9時15分までに桜保健センター(つくば市流星丘)に集合、同9時30分出発。参加無料。事前申し込み不要。雨天中止。

コースは桜保健センターを出発し、桜中学校、JA南部営農経済センターを経由して歩く約5.7kmの「桜コース」。約2.9kmのショートコースも用意。のど

かな田園風景を感じながら歩く。当日は保険証、マスク、飲み物、タオル、雨具、帽子を持参すること。

ウォークに参加すると、茨城県公式アプリ「元氣アプリー(いらさき)」のポイントが貯まる(事前に要ダウンロード)。

問い合わせ ☎029-864-5089 / つくば市健康増進施設いきいきプラザ、当日の連絡先 ☎090-9244-11823(午前7時~同9時30分)

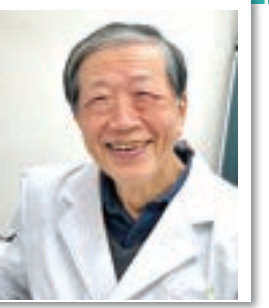


健康医療ナビ

なるほど! 知っ得

スネを指で押してみても“ペッコリ”へこんだら病気デス

長時間の立ち仕事での足むくみや、靴下の跡でむくみに気付くことは多いでしょう。「むくみ」は身近にみられますが、今回は、注意すべき高齢者に多いむくみの病気について、鳥山診療所(土浦市鳥山)院長の今高國夫先生に寄稿していただきました。



鳥山診療所 院長
今高 國夫 先生



むくみチェック

スネを親指で10秒押しみてくたさい。ビー玉の入るような圧痕ができませんか？

長年の外来診療、往診・訪問診療、老人ホームで高齢者のむくみを多く診てきました。むくみが出る状態は全身状態が悪化する兆候とも言えます。そのまま放っておくと重篤な状態に陥る危険性があります。それを防ぐためには、むくみの原因を探り、診察、血液検査などで原因を鑑別して、早期治療を開始することが大事と実感しています。今回は、典型例を交えて解説します。

むくみとは？

むくみとは、血液中の水分が血管の外にしみ出て細胞のまわりに過剰にたまった状態です。血液の流れに障害があると、むくみが起きやすくなります。

全身からくるむくみ

心・腎・肝は生命を支える大事な臓器です。まず、心臓は全身に血液を送り出すポンプの役割をしています。その機能が低下すると、全身に血液を十分に送り出せない状態になります。これが、心不全です。心臓の筋肉がやられてしまうのが心筋梗塞です。不整脈や弁膜症などでも進行すると心不全になります。両下肢にむくみが現れ、同時に動悸や息切れがひどくなります。次に、腎臓の働きは、老廃物や余分な水分を尿として排泄することです。動脈硬化や腎炎により腎機能が低下すると腎不全となります。血液中の老廃物であるクレアチニンが上昇します。尿が出にくくなり、身体に水分が溜まり、両下肢にむくみ



全身からくるむくみの特徴は、両下肢が全体的にむくむ。

そして、肝臓は、栄養素である糖やタンパク、脂肪を分解します。肝炎が進行し肝硬変になると肝臓の働きが非常に悪くなります。栄養(アルブミン)が作られなくなります。アルブミンは水分を血管内に留める役割を担っているので量が低下すると、血液から水分が漏れ出し、全身のむくみにつながります。

血栓症によるむくみ

血管には動脈と静脈があります。心臓から血液を全身に送るのが赤い血液が流れる動脈であり、酸素と栄養を運びます。全身をまわった血液は、細い血管から太い深部静脈に流れ、心臓に戻る大静脈に流れます。静脈には、酸素濃度の低い青い血液が流れています。

深部静脈血栓症とは、下肢の深部静脈に血液の塊ができて、血管を塞いでしまったため、血栓ができ足先にかけてむくみだるさが生じます。血栓は鼠径部によく起こります。

血栓症の診断には、血液検査が有効です。血栓がはがれて、心臓のほうへドブプラコと流れ、肺動脈を塞いでしまうと肺梗塞を起こします。最悪の場合、命を落としてしまうこともあります。

年齢に関係なく知られているのは、エコノミークラス症候群と呼ばれる静脈血栓塞栓症です。原理は同じで、狭い場所で長時間

老衰を防ぐには、食事の摂取量が少なくなってきたり、食べ物の種類や摂取方法を工夫し、栄養状態を極力良い状態とすることが大切です。同時に、体を動かして全身の筋力や嚥下機能を保つことが元気な状態を維持する秘訣です。

炎症を伴うむくみ 蜂窩織炎(ほうかしきえん)

蜂窩織炎は、炎症性のむくみです。特徴は、赤い、腫れる、痛い、熱を持つです。傷口などからばい菌が入り、炎症を引き起こします。炎症が全身に及ぶと、高熱を出す場合もあります。治療は、抗生剤を投与します。

押してもすぐ戻るむくみ 甲状腺機能低下症

新陳代謝を活発にする甲状腺

の働きが低下すると、顔や手、下肢がむくみやすくなくなっています。脈波が遅くなり、体温が低下するなどの症状を伴うこともあります。これまで解説したむくみとは異なり、スネを指で押しても跡が残ります。血液検査で調べることができ、内服治療を行います。

むくみで心配な時は 医療機関に相談を

むくみに注目してみましよう。心臓や腎臓、肝臓といった重要な臓器の不全状態かもしれない。あるいは、血栓症が原因であれば早期治療が必要です。自分の状態は言うに及ばず。要介護者等、身近な人がいれば、観察をおろそかにせず、かかりつけ医に相談してみましよう。

むくみの☑️症状チェック	
☒	両脚がむくんでいるか
☒	片脚がむくんでいるか
☒	押してビー玉が入るような圧痕が残らないか
☒	食事は食べられているか
☒	動悸・息切れはないか
☒	尿が出にくくなっていないか
☒	皮膚が赤く腫れていないか
☒	触って熱を持っていないか
☒	指を離してすぐにへこみが戻るか

通院やお買い物などで
お困りの方へ

国土交通省の認定を受けたボランティア団体

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、車両への乗りの支援、目的地での付き添いなど、利用者の個別ニーズに合わせた介助を行うのが特徴です。

●運転資格を持つ協力が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

登録番号：関東福第70号

対象者 土浦市、つくば市、牛久市、阿見町にお住まいの高齢者(65歳以上)の方

料金 規定料金(タクシーの半額程度)

ご利用には会員登録が必要です

詳しくは
お電話ください

福祉有償運送 ドライバー募集

退職後空いている時間を活用しませんか？

送迎車 自分の車を使用できる方

資格 2種免許をお持ちの方。講習会を受けると、1種免許でも大丈夫です(講習会費用は事務局が負担します)。

詳細についてはお問い合わせください

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

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

- 居室の掃除機がけ
- 浴室、トイレ等の掃除
- 買い物代行
- 食等の調理
- 食事、入浴、着替えのお手伝い

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(ご自宅からの直行・直帰可)

時間 9:00～16:00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 土浦市荒川沖5-44-101 ☎029-886-9790

医療法人社団 希望会 鳥山診療所

いきいきと暮らす 地域医療をめざして

併設 訪問介護ステーション マナ 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 訪問リハビリテーション鳥山

土浦市鳥山2-530-386 ☎029-843-0331

おとなりさんの暮らしがここにありま

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

脳卒中をはじめとする脳の疾患は、発症まで自覚症状がほとんどないものもあります。脳ドックを受け、そうした病気を未然に予防しましょう。

高血圧 高脂血症 高血糖 喫煙や飲酒の習慣がある方 物忘れが気になる方 基本脳ドックコース 検査時間：約40分 28,600円(税込) つらい肩こり・腰痛にお悩みの方 手足や首にしびれや痛みがある方 基本脊髄ドックコース 検査時間：約40分 33,000円(税込)

発熱外来専用 風邪症状や発熱がある方へお願い 感染予防対策のため、直接来院せず、まずはお電話で相談してください

脳神経外科 脳ドック 内科 整形外科 内科専門医による生活習慣病等の診療を行っております 茨城県土浦市中1087 TEL:029(841)1148 医療法人財団 県南病院



専修寺関東別院つくば分院 本堂
(バリアフリー対応で高齢者に優しく配慮)

「人間はたった三つのもので出来ている」と話すことがあります。一つは体をつくる食べ物、一つは生きていく中で出会った人、一つは先祖様から受け継ぐDNA(遺伝子)のことです。毎日の食事から体のほとんどがつくられます。私たちは出会った人や事、

如来大悲の恩徳は
身を粉にしても「報」ずべし
主師知識の恩徳も
骨をくだきても「謝」すべし
とあります。

生かされていることのありがたさを知り、感謝し、身を粉にするほどに阿弥陀様に恩に報いて生きなさいということ。阿弥陀様をはじめ、先祖様や師匠、お世話になった人たちのつながりがあつたからこそ、素晴らしい知識を得られたので、骨を砕くぐらいの気持ちで感謝しなさいという意味があります。

出会いによって生き方が広がる
人と人とのつながりを大切に

物、知恵などによって人間性が構成されていきます。そして何千、何万それ以上のご先祖様によって命がつながれ、自分があるのです。一人でも欠けていたら今の自分は存在していないということになります。私たちは食べ物、出会い、人のつながりから何かしら影響を受け、生かされているということです。

南無阿弥陀仏

南無阿弥陀仏は言葉となった仏であり、万善万行の総体です。言葉となった阿弥陀様は、私たちがどこにいても「南無阿弥陀仏」と唱えれば常にそばにいてくださいます。そして、「南無阿弥陀仏」はあらゆる善行の総体なので、すべてのことがここに込められているのです。

故郷の京都に戻られています。本寺専修寺は本山同様に根本道場として、今も大切に高田派でお守りしており、その本寺には木造として日本で一番大きいとされる「涅槃像」(お釈迦様が悟りの境地に入った状態を表した仏像)が安置されています。その涅槃像を模して建立したのが、つくば分院の涅槃像になります。

私たちは「人と人とのつながりによって生かされている」と考えられます。仏様、先祖様への「感謝」が大切と考え、生かされていること自体が「恩徳」であるつまりありがたみということなのです。その恩に気付かされる根本には、名号「南無阿弥陀仏」があります。南無阿弥陀仏と唱えることによって、阿弥陀様から恩を受けていることに気付く、感謝の気持ちが生まれるのです。

真宗の和讃(仏教の教義などを讃嘆する歌)には、

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

相談会開催中

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

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)

真心葬儀

ご予算に合わせたプランをご案内致します。

お別れ会 家族葬 一日葬 火葬式

プラン

- 寝台車 ● 枕飾り ● 遺影撮影 ● 看板セット ● 諸手続き ● 式場
- 納棺セット ● 司会 ● 焼香セット ● 後飾り ● 会葬礼状

別途費用

- お食事料金+返礼品(参加者人数分)
- 宗教費用のお布施(読経・戒名・お車代など)
- お手伝い様関係へのお支払い等

5つの安心

- 1 安くて安心
- 2 広くて安心
- 3 きれいで安心
- 4 泊まれて安心
- 5 すべて揃って安心

土浦セレモニーホール 土浦市佐野子1200-2 ☎029-824-1355

直営系列式場

- 石岡セレモニーホール 石岡市石岡2749-2 ☎0299(24)5300
- 石岡セレモニーやきとホール 石岡市柿岡2314-30 ☎0299(44)8300

浄土真宗の宗祖・親鸞聖人
枋木、茨城を布教の拠点に

専修寺 関東別院つくば分院は、真宗高田派の寺院です。浄土真宗の一派である真宗高田派は今年、宗祖親鸞聖人の生誕から800年、立教開宗から800年の節目の年を迎えます。

特に高田派は、親鸞聖人が流罪を解かれて、最初に向かった先の北関東(栃木県や茨城県)で布教教化されました。そこで親鸞聖人が初めて建立した寺院が今の本寺専修寺(栃木県真岡市)とされています。その後、聖人は

私たちが「人と人とのつながりによって生かされている」と考えられます。仏様、先祖様への「感謝」が大切と考え、生かされていること自体が「恩徳」であるつまりありがたみということなのです。その恩に気付かされる根本には、名号「南無阿弥陀仏」があります。南無阿弥陀仏と唱えることによって、阿弥陀様から恩を受けていることに気付く、感謝の気持ちが生まれるのです。

真宗の和讃(仏教の教義などを讃嘆する歌)には、

創業昭和6年

おわりや **尾張屋**

土浦市中央1-11-1 (駐車場あり) 9:00~19:00 (水曜定休)

☎0120-300-629 ☎029-823-0527

家族みんなで過ごす くるりの旅館風式場

式場

個室

露天風呂

無料事前相談 受付中

お問い合せの際「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】 後援店

KKR【会員様】 特約店

つくばメモリアルホール 土浦市営斎場 うしくあみ斎場

終の宿 われん離宮

一総合葬祭一 (株)イズミヤ

茨城県土浦市荒川沖412 京常磐線荒川河駅徒歩7分

☎0120-76-1156

365日 24時間対応 霊安室 完備

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本の淡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～
小田休憩所 筑波休憩所付近
全長約180kmの長さを誇るサイクリングロード

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
霞ヶ浦湖岸に遊歩道があり、のんびりと桜を眺められる。

港町地区

新川
近距離で桜を眺められ、香りも感じられる。

乙戸公園
沼を囲む約500本の桜。遊具もありファミリーにもおすすめ。

桜川
両岸に約500本の桜が咲き誇る。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土浦城址。園内には約50本のソメイヨシノがあり、櫓や堀との景観は格別。本丸にある江戸時代の櫓門は、城郭建築の遺構としては関東唯一のものである。

土浦の桜情報はこちら ▶▶▶

シリーズ
介護の
基礎知識増える
老老介護

一人で抱え込まず、介護保険サービスの活用を――

在宅介護で、介護する側と受ける側がお互いに65歳以上の「老老介護」において、身体的にも精神的にも大きな負担になることから社会的な問題となっている。居宅介護支援事業所「桑林」(土浦市)のケアマネジャー・関島明美さんとケアプランセンター「長寿館」(つくば市)のケアマネジャー・飯泉真理子さんに、介護が必要となった時に知っておきたいサポート体制について話を聞きました。

老老介護の問題点
身体的・精神的疲れ大きく

65歳以上の高齢者が自宅で高齢者を介護する「老老介護」は年々増加傾向にあります。その背景として核家族化が進み、高齢の夫婦のみ世帯や、一人暮らし世帯が増えていることが考えられます。高齢者同士の介護は身体的にも精神的にも大きな負担が生じる可能性があり、社会的な問題となっています。

ストレスからの心の疲れ

家事に慣れていない男性が、在宅で介護する側になると特に大変です。「毎食料理を作らなければならぬ」「掃除や洗濯をしなければならぬ」と、一人で介護を抱え込んでしまうことがあります。真面目な人ほど頑張り過ぎて、疲れてしまう傾向があります。

年齢からくる身体的疲れ

老老介護ともなれば、介護する側も、される側も動作そのものが遅く、ベッドから起こすだけでも毎日の介助となれば腕や足腰への負担は相当なものです。さらに排泄

一人で抱え込まずに
地域包括支援センターに相談

家族に介護が必要になった時、介護についての悩みや困りごとがある場合は、地域包括支援センターに相談してください。地域の高齢者に対して医療、介護、生活のことなど、さまざまな相談ができる相談窓口です。社会福祉士やケアマネジャー、保健師などさまざまな専門職がいて、高齢者の暮らしをサポートしています。介護認定を受けることで、さまざまな介護保険サービスを受けることができるのですが、老老介護者の中には介護保険制度について把握できていない方も少なくありません。民生委員や近所の人から「介護認定を受けた方がいいのでは」と勧められるまで介護保険の利用を考えたことがなかった人、介護保険の存在は知っていても、実際に活用するほどでもないと思う人も多いようです。なかには、「まだ必要ない」と思っていたところ、介護認定を受けたら要介護4だったという方もいました。

介護認定申請の流れと
受けられるサービスについて

介護保険を利用するには、地域包括支援センターまたは市役所に相談をします。次に市役所の担当窓口に申請をします。その後、市町村の職員などが自宅を訪問し、本人や家族から聞き取りを行い、主治医の意見書も交えて審査判定を行っていきます。この審査によって「要介護1」「5」「要支援1・2」「非該当」の8区分に判定されます。原則、申請してから30日以内に認定結果と、新しい被保険者証が送られてきます。



ケアプランセンター 長寿館
介護支援専門員
(ケアマネジャー)
飯泉 真理子 さん



居宅介護支援事業所 桑林
介護支援専門員
(ケアマネジャー)
関島 明美 さん

介護サービスを利用するには、介護サービス計画書(ケアプラン)の作成が必要となります。要支援1・2の場合は地域包括支援センターへ、要介護1・5の場合は居宅介護支援事業所へ依頼し、ケアマネジャーとともに、「一人ひとりに合ったサービスを本人や家族と話し合いながら決めていきます。ケアマネジャーは介護の専門職なので、些細な問題でも相談してほしいと思います。

「在宅サービス」では訪問サービス、通所サービス、短期入所、福祉用具貸与、特定福祉用具販売、住宅改修費支給などが受けられます。

介護保険で受けられる主な『介護サービス』

訪問型サービス

- 訪問介護**
身体介護や生活援助を行う
- 訪問入浴介護**
浴槽を積んだ入浴車で訪問して入浴の介助を行う
- 訪問看護**
看護師などが療養上の世話や診療の補助を行う
- 訪問リハビリテーション**
自宅でリハビリを行う
- 居宅療養管理指導**
医師や薬剤師などが管理・指導を行う

通所型サービス

- デイサービス(通所介護)**
施設で食事、入浴、レクリエーションや機能訓練などのサービスを受ける
- デイケア(通所リハビリテーション)**
施設でリハビリを受ける

住環境を整える

- 福祉用具貸与**
車いす・特殊ベッド・歩行支援つえなどの月額レンタルが可能
- 福祉用具の販売**
ポータブルトイレなどに肌に直接触れるものは購入が基本。購入費の一部が助成される。
- 住宅改修**
手すりの取り付けや段差解消などの住宅改修において20万円を上限に支給される。事前申請要。

短期入所型サービス(ショートステイ)

- 短期入所生活介護**
特別養護老人ホーム等に短期間入所して、日常生活の介護を受ける
- 短期入所療養介護**
介護老人福祉施設に短期間入所して、機能訓練などを受ける

介護・福祉・生活の困りごと等をサポート

土浦市・牛久市・つくば市の 地域包括支援センター

土浦市

地域包括支援センターうらら
土浦市大和町9-2 ウララ2総合福祉会館4階
☎ 029-824-0332

地域包括支援センターかんだつ
土浦市神立中央5-4-14
☎ 029-869-7035

牛久市

牛久市地域包括支援センター
牛久市中央3-15-1(牛久市役所分庁舎1階)
☎ 029-878-5050

牛久市地域包括支援センター博慈園
牛久市女化町253-2
☎ 029-871-5110

つくば市

つくば市地域包括支援センター
つくば市研究学園1-1-1
☎ 029-883-1111(代)

筑波地域包括支援センター
つくば市北条1184-1(筑波園敷地内)
☎ 029-828-5806

大穂豊里地域包括支援センター
つくば市要1187-299(筑波記念病院敷地内)
☎ 029-869-9527

谷田部西地域包括支援センター
つくば市上横場2290-9(トランス田村敷地内)
☎ 029-893-3170

谷田部東地域包括支援センター
つくば市手代木1932(サンシャインつくばリゾート内)
☎ 029-897-3231

桜地域包括支援センター
つくば市大角豆1806-3(花室長寿館向かい)
☎ 029-886-3886

荳崎地域包括支援センター
つくば市下岩崎2068(荳崎老人福祉センター隣)
☎ 029-886-9500

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、皮膚科、眼科、リハビリテーション科

・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

高度な医療体制が整った
筑波病院と連携

療養室 100床
シールドステイ/デイケア
介護老人保健施設 **豊浦**
つくば市神郡2013-1
☎029-850-7111

医療体制の充実した
地元のかかりつけ医

内科、消化器内科
柏田診療所
牛久市上柏田2-39-1
☎029-830-7000

往診・訪問診療も相談ください

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

株式会社 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

— お問い合わせ・資料請求 —
☎0120-048-234
ご自宅での介護についてもご相談ください

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

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

グループホーム

作谷長寿館 つくば市作谷1038

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

小規模多機能型居宅介護

豊里長寿館 つくば市高野1197-64

居宅介護支援

柏田長寿館 牛久市上柏田2-36-24

デイサービス・グループホーム・高齢者住宅

永国長寿館 土浦市永国1048-1

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

株式会社 桑林

自分らしく生活ができる高齢者住宅

住宅型有料老人ホーム

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守谷
守谷市松前台4-2-1 ☎0297-48-8331

アシステッドリビング取手
取手市本郷5-5-7 ☎0297-79-6677

デイサービス

水戸桑林 水戸市見川町2537-2 ☎029-243-3335

水戸長寿館 水戸市見川町丹下二ノ牧2142-10 ☎029-305-3200

サービス付き高齢者向け住宅

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

暮らしやすい 快適住まい

シリーズ 住まいの基礎知識

第5回 屋根や外壁など外回りのメンテナンスが大切

住まいを長持ちさせるためには、定期的なチェックと適切な時期に補修を行うことが大切。屋根や外壁、ベランダなどの住まいの外回りは、雨風や紫外線といった自然環境に常にさらされるため経年による劣化や不具合が起こりがちに。今回は、外回りのメンテナンスの必要性について紹介します。

出版元 一般社団法人住宅リフォーム推進協議会「令和4年度版住宅リフォームガイドブック」をもとに一部抜粋し編集作成

天井にシミを見つけたけど、わが家が雨漏り!?

屋根や外壁、床下など、見えない部分も定期的なチェックが大切です。

住宅は室内だけでなく、外まわりのメンテナンスも重要です。建物の耐久性を高めて長持ちさせるためにも、雨風にさらされる外壁や屋根などを定期的に点検し、傷んだ箇所は早めに補修しましょう。早めの対応が、結果的に費用を抑えることになります。定期的なメンテナンスのために、修繕費を積み立てておくことも大切です。

リフォーム事例

室内を雨や湿気から守るのが屋根や外壁 長く住み続けるために定期的なメンテナンスが大切です

- 経年劣化した屋根を葺き替え、天井裏に断熱材を充填。
- 建物の形状はあまり変えずに、外装を好みの色や材質にしてイメージ一新。
- 老朽化したサッシの入れ替え。
- 駐車場、玄関アプローチなどの外構工事も同時に実施。

Before After

Point!

雨水の浸入や劣化具合を定期的にチェックしましょう

住宅を長持ちさせるために大切なことは、定期的な点検とメンテナンスです。劣化箇所は早めに見つけ補修しましょう。

■戸建て住宅のメンテナンス計画

部位	点検の目安	設備更新・劣化対策
屋根	5年周期で点検	15～20年で全面葺き替えを検討
外壁	3年周期で点検	15年で全面補修を検討(築業系サイディング壁)
軒裏天井	3年周期で点検	15年で全面取替を検討
サッシ・玄関ドア等	5年周期で点検	20年で全面取替を検討
給排水管	5年周期で点検	20年で全面取替を検討
フローリング	3年周期で点検	3～25年で全面取替を検討
床下	5年周期で点検	5年ごとに防腐・防蟻処理を検討

■雨水の浸入しやすい箇所

トップライト(天窗) 軒裏天井 バルコニー 底(のぞ) 玄関ドア 外壁 サッシ

失敗のない！リフォームのためのリフォームの進め方のポイント

- 事前の準備**
 - 要望を洗い出す
 - 老朽箇所や不具合点を洗い出す
 - 目的と優先順位を決める
 - 予算の目安をつける など
- 見積りの依頼**
 - インスペクション(建物状況調査)
 - 複数の業者に依頼
 - 支払い可能限度額を確認
 - リフォーム瑕疵保険利用の検討 など
- 依頼先を決める**
 - リフォームの提案と見積書の比較検討
 - 不明な点を確認
 - 総合的に判断する
- 工事内容の詳細を決める**
 - 家具や家電の配置を検討
 - ショールームで実物を確認
 - 見積りの調整と資金計画 など
- 契約する**
 - 必要な契約書類と内容を確認
 - 契約書を取り交わす
- 工事**
 - 工事中のチェックポイントの確認
 - 現場責任者と定期的に打ち合わせ
 - 追加や変更があるときは書面に残す
- 引渡し・メンテナンス**
 - 支援制度等の手続き
 - 竣工検査をする
 - 契約書・図面・保証書を保管
 - アフターメンテナンスの確認

一般社団法人 住宅金融普及協会「住まいの管理手帳」※戸建て編―Iを基に作成

困っていませんか!?

出張買取専門 お見積り無料

空家・閉鎖工場・倉庫・事務所の整理・片付け

長年放置状態 人手がいないので整理できない 重くて持てない

そもそも面倒くさい いくらかかるか分からない、不安だ

車・バイク・農機

処分の仕方がわからない 動かない 車検切れ 邪魔だ 壊れている

買取不可なもの、引き取り不可なものもあります。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

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

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

こんな症状が現れていたら外壁・屋根からのSOSです!

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

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。

コバヤシ建装では 無料建物診断を行っています。

株式会社 コバヤシ建装 ☎029-842-6417 土浦市乙戸南2-8-26

引き受け ます

リフォーム、増改築 庭木伐採、剪定

一級建築士施工

庭木伐採 4千円より 草刈、松剪定 巨木伐採

●台所 ●浴室 ●洗面所 ●トイレ ●床工事 ●雨樋、屋根工事 ●外構、駐車場、住宅塗装工事

家解体 不用品処分 も引き受けます (低価格 見積無料)

県南職人組合 関東ハウス ☎0120-120-211 ☎029-824-0260 土浦市並木2-18-46

リフォーム 庭木、草刈 10%引き券 他券との併用不可

リフォーム専門店 EBISU

地域密着 適正価格 充実の施工・管理体制

荒川沖に 待望の オープン!

水廻りのリフォーム	水道バックシン取替 8,000円(税別)
キッチン、ユニットバス	網戸張替え 2,370円(税別)
トイレ、洗面化粧台など	草刈り 15,000円(税別)
現場調査お見積り無料	畳表替え 7,800円(税別)

どんな小さなことでもご相談ください。

株式会社 恵比寿 土浦市荒川沖61番8 ☎029-869-7312

大切な資産を次世代へ 空き家 対策特集

増え続ける空き家問題

高齢化・人口減少
1人暮らしが心配なので高齢者住宅に入居して、自宅を手放すことに

税金の優遇や維持費
建物があれば固定資産税は優遇されるけど、家の維持や管理が大変

中古住宅市場の停滞・核家族化
同居ではなく、実家の近くに新築を建てて、お互いに協力したい

人が寄りつかない住宅は年月とともに劣化していきます。空き家を所有している場合には、簡単な手入れを小まめに行うよう心掛けましょう。

- #### 管理のポイント
- 通風・換気(すべての窓や収納扉を開放)
 - 通水(各蛇口の通水を行う。排水口にも水を流す)
 - 除草・庭木の剪定(定期的に点検し、適切に行う)
 - 室内清掃(ふき掃除などの室内清掃や家周りの点検)
 - 建物等の外部点検(屋根材・外壁・塀などの点検)
 - ポスト(郵便等の整理。またはポストの投函口をふさぐ)

たとえ空き家であっても、家屋が建っていれば固定資産税が軽減される特例措置が取られています。税金は優遇されますが、改修や解体には費用が掛かるため「空き家のままでいい」と考える人も多いかもしれません。しかし、空き家を放置したままにしておくと、さまざまなトラブルに発展していく可能性があります。

放置するほどリスクは大きい

空き家をそのままにしておくと、屋根や外壁が落下して倒壊する危険も。落書きや庭が荒れ放題となって景観が悪化したり、獣や虫が発生したり、近隣住民に迷惑をかけてしまうこともあります。

また、周囲の住宅や土地の買い手が減り、不動産価値が下がるなど、地域の発展を妨げることにもつながっていきます。「家の所有者=管理責任の発生」ということを頭に入れておきましょう。



「空き家対策特別措置法」により、適切に管理されていない危険な物件を行政が「特定空き家」に認定し、持ち主にに対して修繕・撤去の指導、勧告、命令をすることができるようになりました。命令に従わず放置したままにしていると、行政が強制的に解体し、その費用を持ち主に請求することができます。特定空き家に認定されると、税金面の特例措置が解除されるため、空き家を残しておく利点がなくなってしまいます。

「自宅が空き家になる可能性がある」、「今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。空き家はそのまま放置していると、ご近所トラブルに発展することもあるので、早めの対策が肝心です。

シニアふるさと通信調べ

空き家の有効活用とは?

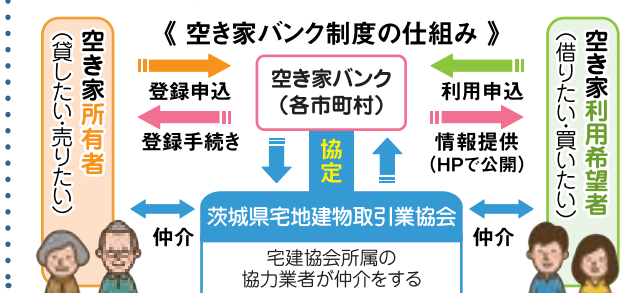
「将来、今の持ち家が空き家になるかもしれない」「今ある空き家をどうにかしたい」という問題を抱えている場合、どのような対策をすればよいでしょうか。

- #### 空き家の活用方法
- そのまま中古住宅として売却
 - リフォームして売却
 - 更地にして土地を売却
 - 不動産会社による買い取り

空き家を売却したい人は物件近くにある不動産会社に相談をすると、売却や賃貸、リフォーム、解体など、自分に合った管理方法を一緒に探してくれます。

相続関係は司法書士に相談を。元気づけに遺言書を作成し、相続人を明確にしておけば、もしもの時に手続きが速やかになるので相続トラブルの防止につながります。

各自治体が運営する「空き家バンク」を利用する方法もあります。空き家の売買や賃貸を希望する人に、空き家の利用を希望する人を紹介する制度のことで、県宅地建物取引業協会と連携してサポートしています。



地域密着 マツザカハウスは あなたの空家・空地を全力でサポートします

有効活用したい 売却したい 売却物件大募集

売らずに貸して家賃収入を得たい方 手入れが大変なため手放したい方

いくらで貸せるの?リフォームは必要? 契約と分からない。 古いけど売れるかな? とりあえず査定だけでも。

買取して欲しい 即時現金化も可能です

ご希望に沿ったお手伝いをいたします 空家・空地のお悩みはお気軽にご相談ください

急な事情でご自宅を手放す方 老人ホームへの入居が決まった。今すぐ現金にしたい。

当社の社員は全員が「宅地建物取引士」です。安心してお任せください。

相談無料 秘密厳守 安心取引

マツザカハウス (公社)茨城県宅地建物取引業協会 会員 茨城県知事免許(6)第5905号 牛久市南1丁目15-6(コナラしくり) 営業時間 9:00~18:00 / 水曜定休 ☎029-874-7000 マツザカハウス 検索

今ある窓の内側につける 断熱性アップで光熱費ダウン! 内窓「インプラス」

光熱費を削減するなら 「インプラス」 商品価格40%OFF

補助金を受けてお得に新築 国からの補助金を使えます。詳しくは下記までお問い合わせください。

健康・省エネリフォーム ガラパゴスリフォーム ☎0120-797-593 水曜・祝日定休 つくば市高見原1-1-47 スタービル1-A

空家や空き地、住まいに関することは お気軽にご相談ください。

空家・空き地をそのまま買取します

子供の負担にならないために早めの対策を 空家家を処分したい 税金がかかるから負担になっている 空家家を有効活用したい 今いくらで売れるか知りたい

ご希望に沿ったプランをご提案いたします 空家のことならランドマークへご相談ください

相談無料 売却物件大募集 ランドマーク 株式会社 牛久市牛久町279-3 西口駅前 ☎029-871-6262 牛久 ランドマーク 検索 (公社)茨城県宅地建物取引業協会 会員 茨城県知事免許(5)第5737号

こころを育み、穏やかに生きる 一蓮托生

協力：専修寺 関東別院つくば分院

第2回 平家物語と仏教とお彼岸

きおん しょうじゃ しょうぎょうむじょう
祇園精舎の鐘の声、諸行無常の響きあり。
さら そうじゆ じょうしゃひつすい こたわら
沙羅双樹の花の色、盛者必衰の理をあらわす。
おごれる人も久しからず、ただ春の夜の夢のごとし。

「平家物語」より



平家物語は、仏教やお釈迦さまと深い関係があります。平家物語を人々に伝えたのが、琵琶法師と呼ばれる僧侶でした。楽器を奏でながら仏を供養する「妙音成仏」にあり、これは「法華経」に記されています。

祇園精舎はお釈迦さまが説法を行ったとされる寺院のことで、天竺五精舎(古代インドの5つの寺院)のうちの一つです。祇園精舎は、お釈迦さまの大口支援者であり、後に弟子となるスグッタにより寄進されました。歌が詠まれた頃には、日本の寺院のようにインドの祇園精舎にも鐘があると考えられ、その鐘の音も打ち始めは大きいけれども、だんだんと小さくなり、そして消えてしまうことから、その響きは人生になぞらえ、すべての人も物もだんだんと移り変わり、そして消えてしまうという世の儚さに例えられました。

お釈迦さまが浄土に生まれることを「涅槃に入る」といいます。涅槃とはすべての煩惱が消滅した悟りの境地のことです。お釈迦さまが亡くなり、涅槃に入られた場所にある四対の沙羅(1対＝双樹)の木さえも、悲しみのあまり枯れて姿が変わってしまったとされています。お釈迦様が涅槃に入った時、頭を北側に、顔を西側にに向けたお姿でした。北枕は西方極楽浄土を向いているといわれ、決して縁起が悪いことではないのです。

人生良くも悪くも、移ろいゆく夢のようであるとしています。平家物語の時代より祇園精舎やお釈迦さまのある西方に思いを馳せていたのです。お彼岸は太陽が真西に沈む日です。お釈迦さまやご先祖さまへの感謝の日として、西方浄土に思いを馳せてみてはいかがでしょうか。

専修寺 関東別院つくば分院 オリジナル絵本を動画配信中
YouTube おしゃかさまのねがい
お釈迦様の生涯を、やさしい画風と語り口で紹介。作画は絵本作家の小林由幸さん。

足元から健康を考える 足のトラブル解決法

靴とインソール専門店 てくてく館 代表 高谷扶美郎

第5回 足の疲労やむくみを軽減するには？

夕方になると足がむくんだり、だるくなったり、足のトラブルに悩んでいる人はたくさんいます。むくみやだるさが起こるのは、足の血行が悪化しているからです。あまり歩かずに1日中座りっぱなししていると、足がむくんできてしまいます。

心臓は全身に血液を送るポンプ機能がありますが、重力が関係していることもあり、心臓だけでは足から心臓へ血液を送り返す力が足りません。その力を補うのが、ふくらはぎや足裏の筋肉です。ふくらはぎや足裏を動かすことで筋肉が収縮・拡張し、足の血液を心臓に送り出すポンプのような働きをすることから、ふくらはぎは「第二の心臓」とも呼ばれています。

足は歩く、走るなどの動作をスムーズにしたり、体を支えたりするほか、心臓のポンプ機能を補助するはたらきもあるのです。年齢や運動不足などによって、足裏やふくらはぎの筋力が低下してくると、足のポンプ機能が弱まり血流が悪くなることで、むくみややすくなります。普段から足裏(土踏まず)やふくらはぎを動かすことを心がけましょう。

長時間立っていたり、歩いたりして足が疲れてむくむ場合、靴が関係していることもあります。足に合っていない靴を履いていると、血流やリンパの流れが滞り、むくみや疲れにつながります。土踏まずの位置を調整するタイプやクッション性のある機能性インソール(靴の中敷き)を使用することで、足のむくみを緩和することもできます。

土踏まず、かかとをサポートしてくれる靴、足の骨格をきちんと支えてくれる靴を選ぶことも大切です。柔らかく軽い素材の靴は履きやすいですが、体が傾く方にゆがみやすく、踏み込みや蹴り出す動作が弱くなるため、歩くことが余計に疲れてしまいます。さらには膝や腰に負担がかかり、痛みにもつながってきます。年齢とともに、足をしっかり支えてくれる靴を選ぶことをおすすめします。靴もインソールもサイズが合っていないければ思った効果は得られませんので、靴の専門家に聞いて自分に合った靴やインソールを使用しましょう。



涅槃堂永代納骨壇

室内納骨堂 一名30万円より 遺骨でのご葬儀+納骨壇 50万円より

お引越しや墓じまい、直葬を考えられる方にも最適です。

参加者募集 春彼岸合同法会開催
日時：3月26日(日)午後1時より
ご供養1名様3,000円より 参加者プレゼント 高級煎茶・焼菓子
※事前予約制となりますので、お申し込みは下記電話番号へお問い合わせ下さい

真宗高田派 専修寺関東別院つくば分院
〒305-0062 茨城県つくば市赤塚 679-5
☎ 0120-15-9434
専修寺 つくば ブログ 検索

大切なお父さん、お母さんの足のケアを承ります

無料相談会実施中 4月30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

体のバランスや足幅、長さを計り、一人ひとりの足に合った靴や、インソールをご提案

足爪の施術 専用器具やマシンを使い爪を削り、最後は紙やすりで丁寧に磨きをかけます。

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～

肥厚爪・変形爪(25分) 3,300円～ うおのめ・タコ(25分) 3,300円～ 巻き爪ケア(30分) 8,250円～

靴とオーダーメイドインソール専門店 てくてく館

〒029-870-5880 牛久市栄町2-6 (10:00～20:00)

※3月11日(土)は臨時休業。

第19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

代謝性健康肥満は健康か？

日本では、ウエスト周囲径(へその腹囲)が男性85 cm、女性90 cm以上、かつ①血圧、②血糖値、③中性脂肪値またはHDLコレステロール値などの代謝関連検査値の3つのうち2つ以上が基準値から外れると、「メタボリックシンドローム」と診断されます。

代謝性健康肥満とは肥満でありながら、①～③の代謝関連検査値が基準範囲内(正常)である人を指します。また、代謝性健康非肥満とは検査値が正常で非肥満を、代謝性不健康肥満とは検査値が基準範囲外(異常)で肥満である状態を言います。代謝性不健康肥満が心血管疾患に最もかかりやすいことは誰にでも想像がつくことで、実際に国内外の多数の研究論文で明らかになっています。最近になって、代謝性健康肥満は健康なのか不健康なのかといった議論が研究者の間で交わされていますので、この点について私の見解を述べたいと思います。

検査値も肥満度(正しくは肥瘦度)も判定が厳しいので、代謝性健康非肥満の大多数は健康と思われるが、加齢とともに体脂肪(皮下脂肪+内臓脂肪+腎臓や肝臓に浸潤する異所性脂肪)が増え、検査値も悪くなりやすいので、将来までは保証されません。このように考えると、代謝性健康肥満はいずれ代謝性不健康肥満へ移行しやすいと自分に言い聞かせて、日々の生活習慣を適正に整えるべきでしょう。但し、肥満であっても代謝性健康肥満は現時点で健康体であり、中には一生にわたって健康体であり続ける人も現れるはずですから、スマートに柔軟に、判断すると良いでしょう。

20歳台や30歳台から血圧や血糖値が高めで、HDLコレステロール値が低い人は、肥瘦度に関係なく危険性が高いでしょう。ちなみに、米国におけるメタボは腹部周囲径は男性102 cm、女性88 cm超えとなります。私どもの膨大な数のMRIデータによると、内臓脂肪はへそ高位よりも5～12 cmほど上の上腹部に最も多く蓄積しています。このように、病気診断や検査方法は一筋縄ではいかないのが実情です。

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
株式会社THF ☎029-861-7617

あなたに合った 無料 老人ホーム探し

ご相談からご入居まで 完全無料でサポート致します

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

何から相談していいかわからない、という方も相談員が丁寧に伺います

老人ホーム紹介センターライフステージ

茨城県と栃木県で全61店舗の調剤薬局を運営する会社です
運営:ファーマシー中山株式会社 ☎0120-5656-81 茨城県土浦市虫掛3603
Instagram開設 動画で詳しくサービス内容を紹介しています

新しいクラウン、はじまる。

CROWN

凛とした佇まいも、さりげなく宿した乗り降りのしやすさも。クラウンのすべては、いい時間のために。

https://toyota.jp/crown/

CROSSOVER G "Advanced-Leather Package" (2.5Lハイブリッド車) 5,700,000円(税込)
ボディカラーのプレシャスブロンズ (4Y6) (55,000円) はメーカーオプション。

牛久店 茨城トヨタ自動車株式会社 ☎029-872-9151	ひたち野うしく店 牛久市ひたち野うしく2-1-8 ☎029-380-3111	土浦南店 土浦市水戸757 ☎029-823-0181
土浦店 土浦市下坂田1760 ☎029-822-3311	土浦北店 土浦市中貫町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		

Navi 補聴器選びで大切なこと

Part.2 協力：関東補聴器土浦店 代表 深沢尚規

補聴器を購入する前に行う聴力測定とは？

補聴器の必要性を感じても、いきなり補聴器販売店を訪れるのは不安もあります。店舗では、最初にいくつかの必要な測定を行い、「聞こえ方」の状態を確認します。

聴力測定 → 骨導測定 → 語音弁別能測定 → 試聴

ヘッドフォンを着け、右耳と左耳の小さい音がどのくらい聞こえているか測定します。
骨から伝わって聞こえてくる音を測定します。
言葉を理解する力の測定をします。
上記の測定結果をもとに、お試しの補聴器を調整します。これらの測定は補聴器を合わせるためにとても重要です。
実際に補聴器を耳に付けて試してみます。

一般的に、カウンセリングと測定で1時間くらいかかります。

※店舗により内容が異なる場合もあります

四季を通じた 元気な庭づくり

協力：ダスキン観音台 トータルグリーン

Vol.2 病害虫から芽吹き始めた葉を守るために

春は植物の根の成長期。本格的な春を迎える前の施肥は、『樹木の健康維持』や『新芽の芽吹き』に大きく影響してきます。寒暖差に耐える強さ、続々と始まる開花、青々とした芽吹きを促すためには、今の時期に適切な肥料を与えるのが効果的です。

昼間の暖かさが増してくると、害虫(アブラムシ・カイガラムシなど)や、病気(すす病・うどんこ病など)も活発になってくるので、芽吹き始めた軟らかい新芽は被害を最も受けやすくなります。被害を最小限に抑えるためにも、殺虫剤や殺菌剤の散布を行いましょう。1年間の病害虫コントロールに大きな効果をもたらします。新芽の保護と充実した開花を促すためにも、春は消毒が必要な時期といえます。

土浦の認定補聴器専門店

補聴器の専門スタッフがあなたに合う補聴器選びをサポートいたします！

関東補聴器のこだわり
・カウンセリング
・各種測定
・補聴器の効果測定
・アフターメンテナンス

おためめ補聴器
充電式補聴器 小型補聴器
置くだけ充電でとても簡単!! 目立たない小型補聴器

※ご自宅や施設への出張も承っております

関東補聴器 KANTO HEARING 補聴器専門店 A10
土浦市桜町1-14-4 (土浦駅西口徒歩5分)
☎029-827-1220
営業時間:9:00～17:00 定休日:日曜・祝日

創業37年の補聴器専門店
水戸店 / 土浦店 / 神栖店 / 古河店 / 宇都宮店 / 千葉店 / 館山店

DUSKIN お庭のお手入れならダスキンにお任せください!

お試しキャンペーン 先着100名様に限り、初回のみ 3,300円～利用できます(税込)

春を迎える前の施肥は 申込期限 3月6日(月)まで 野菜などにも使われている安全な薬剤を使用
新芽の芽吹きにも大きく影響します!! 新芽の保護 作業時期:3月中旬～4月下旬

季節の変わり目は 申込期限 4月28日(金)まで
病害虫が発生し始める時期でもあり 新芽の保護と開花のために 適切なケアが必要です!!

無料診断サービスも受付中
土壌と庭木の健康状態をチェック

ご相談・お見積り無料! つくば観音台1-36-2
ダスキン観音台トータルグリーン ☎0120-018-028

社会福祉法人めぐみ愛育会 土浦市中村南

新生めぐみ保育園 新園舎まもなく完成

子どもたちに優しい木造平屋建て——
安全面に配慮した全面芝生の園庭

完成予想図

ごあいさつ 社会福祉法人めぐみ愛育会 理事長 鈴木 實

土浦で一番歴史のある土浦市立「新生保育所」を引き継ぎ、この度兼ねてより保育園建設を進めてまいりました「新生めぐみ保育園」が茨城県並びに土浦市より多大なるご高配を賜り、竣工の運びとなりました。心より感謝申し上げます。

建物の特徴と言いますと、子どもたちに優しい木造平屋建てとなっており、園庭は転んでも安全な全面芝生となっております。園としては、地域との交流などを大切にし、地域に根ざした保育園として、丁寧な情報提供に努めてまいります。今後ともご指導ご鞭撻を頂けますようお願い申し上げます。ご挨拶とさせていただきます。

新生めぐみ保育園の目指す子どもの姿

- 丈夫な体 元気な子
- 自分で考え行動できる子
- 誰にでもやさしい子

園長の金指洋寿さんに聞く——
新生めぐみ保育園が掲げる
保育方針や特徴について

新生めぐみ保育園は、家庭的な雰囲気の中で子どもの最善の利益を保障するために、一人ひとりの個性や成長の歩みを大切にして保育を進めています。保護者の皆様には行き届いた情報提供を行うよう努め、相互理解と連携を図りながら子どもたちの健やかな育ちを支援しています。

当園では『健康な体づくり』と『健康な心づくり』を保育方針に掲げています。体づくりのつは、30年以上継続している「下駄履き保育」(写真です。下駄履きは土踏まずの形成を促進するほか、足が強くなり、足腰が安定し、踏ん張りがきくなど全身の運動機能や脳の発達にも良い影響があるとされています。また、園外水泳教室(月2回)や体育専任講師による体操教室、天気の良い日は自然観察と体力づくりなども行っています。

子どもたちの健やかな成長を支えるためにも、「栄養」と「食の安全」への配慮は重要です。給食の食材は国産を使用し、季節感のある献立づくりを心がけ、離乳食や食物アレルギーにもきめ細かく対応しています。

次に、心づくりの面では、大人との信頼関係を基盤として情緒の安定を図り、集団の中で自立心や思いやりの心を育てることを目指しています。また、自然に触れ季節の移り変わりを通して自然を大切に思う心を養います。

運動会や遠足、さつまいも収穫、焼いも大会など、季節を楽しむ行事もたくさん行っています。バケツを使用した米づくりも毎年実施しており、田植えから収穫まで行い、収穫後には土鍋でご飯を炊き、おにぎりを作っています。

このたび完成する新しい園舎は木造平屋建てで、中央のホールからは全保育室が見渡せ、園庭は転んでも安全な全面芝生にするなど、子どもたちに優しい作りとなっています。

これからも子どもたちの笑顔があふれ、地域に根差した保育園を目指していきます。

土浦市中村南1-24-1
☎029-841-0575

皆様が快適にご利用いただけるよう、私たちが丁寧に工事を行っております

【設計・監理】	株式会社ジュン設計 代表取締役 塚本 美明 土浦市大岩田931-13 ☎029-822-5427	【施工】	常磐建設株式会社 代表取締役 佐々木 孝夫 龍ヶ崎市2957番地 ☎0297-62-2121
工事協力業者 (50音順)			
【地盤改良工事】 (株)アルク 水戸市東野町542-5 ☎029-246-9511	【左官工事】 (有)石橋工業 かすみがうら市東野町18 ☎0299-23-1604	【外装工事】 (株)赤阪板金工業 龍ヶ崎市佐沼町11397-1 ☎0297-85-2747	【土・外構工事】 (有)秋山興建 龍ヶ崎市川原代町677-3 ☎0297-65-1396
【家具工事】 (株)草薙木工(株) つくば市赤塚442-1 ☎029-836-5775	【木工工事】 (株)佐野建設(株) 土浦市上坂田1481 ☎029-829-3353	【金属工事】 (株)オクイ 土浦市真鍋1丁目14-17 ☎029-821-5217	【機械設備工事】 (株)川村工業(株) 土浦市虫掛355 ☎029-826-2828
【木製建具】 (有)橋本建具店 龍ヶ崎市市町3160-1 ☎0297-62-1205	【厨房機器】 ホシザキ北関東(株)つくば営業所 つくば市東新井8-1 フルーベックス1F ☎029-850-5733	【型枠工事】 (株)双心 土浦市木田余東台2-6-15 ☎029-886-4850	【金属製建具、硝子工事】 (株)千代田興業 土浦市神立中央5丁目35-6 ☎029-831-1741
【塗装工事】 (株)明興塗装(株) 土浦市小松1丁目401-1 ☎029-835-9960	【内装下地工事】 (株)モチマル 龍ヶ崎市直街7524-5 ☎0297-61-1175	【防水工事】 (株)星斗防水工業 龍ヶ崎市阿見町石川825 ☎029-804-1611	【クリーニング】 (株)マコトサービス 龍ヶ郡河内町長平5611 ☎0297-84-4095
		【内装工事】 (株)モリインテリア 龍ヶ崎市長沖町377-1 ☎0297-64-3535	【サイン工事】 (株)ユニ・プランつくば つくば市下大島424 ☎029-867-4690
			【電気工事】 (株)協進電設(株) 龍ヶ崎市柏ヶ作1077-4 ☎0297-62-4337
			【図面工事】 (株)中野工業 水戸市笠原町1256-1 ☎0296-71-4441
			【タイル工事】 (有)ミトモ 龍ヶ郡阿見町荒川本郷1396-8 ☎029-841-3383
			【鉄筋工事】 (有)龍ヶ崎鐵巧 北相馬郡利根町横須賀907 ☎0297-68-4281

わが街だより

このコーナーでは街の話題や気になるお店の情報などを紹介します。

アクセスリヤ絵画などの展示会開催

木彫、ガラス、金属で制作されたアクセスリヤやカトラリーをはじめ、絵画やオブジェを展示する『大塚卓トミタタカノ二人展Composite』が、3月8日(水)から12日(日)まで香丸資料館(石岡市府中1-4の14)で開催される。正午～午後5時。

主催者のトミタさんは「中高年の方々にも好んでもらえる作品を多数用意してお待ちしています」と話している。

香丸資料館(石岡商工会議所前)
☎0299・23・5916

心むむ法話会開催 地域に開かれた寺院へ

つくば市二の宮の「恵光寺」(浄土真宗本願寺派)では、地域に開かれた寺院となることを目的に、毎月さまざまな行事を開催している。

▽3月19日(日)「春の彼岸会ひがんえ」。日本特有の仏教行事である彼岸会は、春と秋の年2回実施。読経後には同寺住職・宗崎秀一さんの法話も行われる。

▽4月23日(日)「あんのん法話会。藤澤信照師(本願寺派布教使・行信教校講師・滋賀県)による法話を開催。

あんのん法話会「地域の方に開かれた法話会」として全国で活躍中の高名な講師を招き、好評を博している。いずれも参加無料。開始時間は、両日ともに午後1時30分から。申込不要で、希望者は誰でも参加が可能。お菓子やドリンクも用意される。本堂内はマスク着用。

◆つくば市二の宮2の9の1(白畑公園前) ※駐車場あり
☎0299・8555・7676

安全安心 暮らしの110番

「自転車安全利用五則」を守りましょう

- 車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先
- 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- 夜間はライトを点灯
- 飲酒運転は禁止
- ヘルメットを着用

70歳以上の方は歩道通行も可能です。ただし、歩道の中央から車道寄りの部分を徐行し、歩行者を優先しましょう。

自転車は車の仲間です。飲酒運転は絶対に×

自転車死者の多くが頭部を損傷! 頭を守るヘルメットをかぶりましょう。

茨城県警察本部交通総務課

元気ごはん vol.60

ヘルスメイトの 作ってかんたん!

協力/土浦市食生活改善推進員協議会

乾物の中華スープ

今回は、乾物を利用した食感も楽しめるスープです。常備した食材で簡単に作れます。

1人分の栄養素量	エネルギー/43kcal たんぱく質/2.7g 脂質/1.6g	カルシウム/28mg 食塩相当量/0.5g 食物繊維/2.7g
----------	---------------------------------------	---------------------------------------

作り方

- 乾燥クラゲは水で洗う。(スライスされていないものは、戻した後刻む)
- 干し椎茸を水で洗う。切干大根は3cmくらいにキッチンバサミで切ってから水で洗う。
- 鍋にクラゲ、干し椎茸、切干大根、水を入れて30～40分ほどおいておく。
- ショウガをすりおろし。卵は溶いておく。
- 鍋を中火にかけ、沸騰したらAを入れてよく混ぜる。
- 再度沸騰したら溶き卵を加え、コショウを振って仕上げる。

ひとことメモ【クラゲ】

コリコリとした独特な食感があり、炒め物やスープ等の中華料理に欠かせない食材です。カルシウム・ビタミンDを含んでいるので、骨粗鬆症予防にも効果が期待できます。また、食物繊維も多く含むので、腸内環境を整えて免疫力も高めてくれます。「生」と「乾燥」のものが流通されているので、お好みのものをご使用ください。

スライスされたものは、戻し時間が早く便利です(急ぎの時は40℃ぬるま湯で15～30分)

材料(3人分)

干し椎茸(スライス).....5g
切干大根.....8g
乾燥クラゲ(スライス).....5g
水.....450cc
卵.....1個

A
しょうゆ.....小さじ1/2
オイスターソース.....大さじ1/2
しょうゆ.....小さじ1/2
酢.....小さじ1/2
コショウ.....少々

ひとことメモ【クラゲ】

コリコリとした食感

戻し方

戻し方

戻し方

うちの子「結婚」しないのかしら?

いつか結婚してくれるだろう...

...と軽く考えていたのだが、いつの間にか「うちの子、結婚しないのかしら?」になり、「孫の顔を見られないかも」と不安がる親御さんが増えている。

独身のお子様の結婚相談承ります!
まずはお気軽に仲人に相談。

お気軽にご連絡ください。

出張相談可

親の婚活といえど結婚相談所ムスベル

つくば店 ☎029-869-9128

茨城県つくば市小野崎131-1 松本ビル2階

受付時間:午前10時～午後7時(第2第4火曜定休)