

ふるさと通信 9-10 2023

今回の発行は令和5年11月1日です

土浦・つくば・牛久版 第74号

暮らしの瓦版	2
いきいき食スタイル(高カカオチョコレート)	3
健康医療ナビ「胃の病気とヒロリ菌」	4
高齢期の住まい特集	5.6.7
命のつながり、茨城の紅葉スポット	8.9
9月は世界アルツハイマー月間	10
Dr田中の健康コラム、	11
高齢者向け住まい「見学ツアー」	11
聞こえナビ、暮らしの110番、音楽療法	12
元気な庭づくり、元気ごはん	13
足のトラブル解決法	13
わが街だより	14
読者の投稿コーナー、プレゼント	15
敬老特集	16

発行元/株式会社ふるさと通信社 〒300-0873 土浦市荒川沖5-44-101 TEL 029-886-9790 E-mail info@s-furusato.com
 FAX 029-886-9791 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。



約1300度の高温に耐える登り窯

筑波山中腹にある窯場であろを中心に行う窯元「陶梅田」。ここで作られる「つくばね焼」は、筑波山の土をベースに西日本から取り寄せた土と、山中の草木の灰などから自作した釉薬をかけて焼き上げる地元ならではの焼き物。モットーは「使われてこそ器」。手に入れやすく、使いやすさを求めた器を作っている。



「焼き物の世界に合うが変化し、独特の焼き色が味となる。窯は、登り窯で年に数回、7日間ほどかけて焼き上げるほか、灯油窯なども使用している。



多彩な作品が並ぶギャラリー

使われてこそ器「陶梅田」
つくばね焼
 つくばね焼は、筑波山麓の土をベースに作られた陶磁器。郷土の恵みを生かした、つくばね焼の魅力について「陶梅田」の陶工・梅田八主守さんに話を伺いました。



三細工」という言葉がある。焼きが一番大事で難しい。次はどういう土を選ぶか。最後は技術」と話すのは陶工の梅田八主守さん。

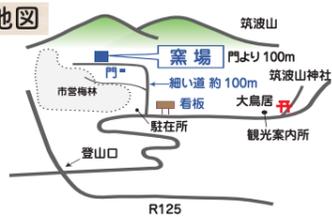
筑波山の土は火山灰なので耐火度が低く、1000℃以上になると溶けてしまうため、取り寄せた粘土も混ぜて使用。粘土をろくろで成型し、乾燥させ余分なところを削って仕上げる。焼きは2度行われ、1度目は700〜800度で焼く「素焼き」をしてから、草木の灰や金属粉から作った釉薬をかけて色や風合いを出す。2度目の「本焼き」は、1200〜1300度まで達する高温。炎の当たり方、器を置いた場所などで色合いが変化する。独特の焼き色が味となる。窯は、登り窯で年に数回、7日間ほどかけて焼き上げるほか、灯油窯なども使用している。

【取材協力】

つくばね焼 窯元「陶梅田」
 つくば市沼田1700-8
 ☎029・866・2688

土日祝日のみ公開(ギャラリー)
 ※平日は電話にて要確認
 午前10時〜午後4時

地図



「最近では同じ大きさ、デザインにするために機械で管理された窯で焼かれるものが多い。つくばね焼は大量生産できないけれど、人の手によつて作られる焼き物だからこそ、味わい深く、想いがたくさん詰まっているんです。もの作りはとても楽しい」と話す。

梅田さんは戦後、家族とともに開拓農民としてこの地に移り住んだ。農業をしながら一念発起し、大学に進学後、都内の広告代理店に就職。定年退職後のことを考え、陶芸をしていた母親の元で作陶を学び始めた。陶芸のおもしろさに魅了され、定年後は本格的に陶芸の道へ。熟練した技術が評価され、「茨城県伝統工芸士」に認定された。



窯入口

認定補聴器専門店

聞こえに不自由のない快適な生活!!

当店は認定補聴器専門店です!

補聴器選び・使い方のサポートはもちろん、**語音明瞭度測定**を行い、お客様一人ひとりの聞こえに合わせて調整を重ねていきます。
自社工場(ラボ)がありますので軽微修正は**即日対応可能**です。

当店のこだわり **装用効果測定**
 装用効果測定は補聴器をしている時と、していない時、聞こえにどのような違いがあるかをデータで可視化し、それを元に調整を重ねていきます。この測定は聞こえの向上にとっても重要です。当店では、この測定に力を入れ、装用の効果を高めていきます。

- 1 カウンセリング**
 専門のスタッフが聞こえの悩みや希望を伺います。
- 2 聴力測定**
 機器等を使って聴力のレベルを測定します。
- 3 語音明瞭度測定**
 ご自身を持つ「言葉を聞き取る力」を測定します。
- 4 試聴・調整**
 聴力測定で得られたデータを元に、お客様の聴力やご希望に合う補聴器を選び、調整します。
- 5 型どり**
 オーダーメイド耳栓、オーダーメイド補聴器は、耳の型を取らせていただきます。

認定補聴器技能者在籍 | 補聴器販売店協会加盟店 | 総合支援法 補聴器取扱店

029-827-1220
 住所/土浦市桜町1-14-4
 営業時間/9:00~17:00
 定休/日曜・祝日

関東補聴器 検索

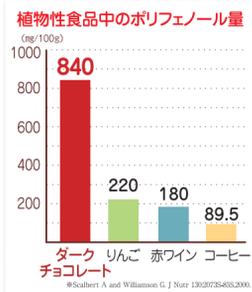
割引券 各種商品 **10%引き** 10月末まで有効

第3回

いきいき食スタイル

毎日コツコツ、チョコチョコ食べて！ 高カカオチョコレート

近年、チョコレートの健康価値が注目されるようになり、カカオポリフェノールを多く含む高カカオチョコレートもその1つです。毎日コツコツ、チョコチョコ食べるのがオススメです。



ポリフェノールは植物に多く含まれる色素や苦味の成分の総称です。ポリフェノールは、少なくとも数千種類あると言われています。緑茶など、ポリフェノールが含まれた食品はいろいろありますが、比較的効率よく、かつ手軽に摂取できる食物としておすすめなのが「カカオポリフェノール」が豊富に含まれるチョコレートやココアです。近年、チョコレートの健康価値が注目されるようになり、カカオポリフェノールに関する



ポリフェノールは、これまでの長い歴史の中で、嗜好品としてだけでなく、栄養の面も期待された食品として用いられてきました。近年ではチョコレートの主原料カカオに含まれるポリフェノールなどが注目を集めています。

研究が進められています。2014年に、企業・大学・行政機関による日本人を対象にした共同研究「チョコレート摂取による生活習慣病に関する実証研究」が行われました。内容は、45〜69歳の健康な男女347人(男性123人、女性224人)が、高カカオチョコレート(カカオ分72%)を4週間、毎日5枚(約25g)食べることで、摂取前と摂取4週間後の体の状態がどのように変化するか検証したものです。その結果、高カカオチョコレートを食べると、体重もBMI(肥満度の指標)は増えることなく、血圧低下やHDL(善玉コレステロール値の上昇が確認されました)。他にも、脳の栄養といわれる物質、血中BDNF(脳由来神経栄養因子)の上昇が確認され、これらの結果から、さまざまな健康価値に期待が寄せられました。

「認知症高齢者等SOSネットワーク」は、認知症などで高齢者が行方不明になったときに、市役所から協力いただける市民や事業所に行方不明者の特徴をメール等で配信し、可能な範囲で捜索を協力してもいい早期発見・保護につながる事業。行方不明になる可能性がある人も事前登録すること、行方不明時に迅速に関係機関に情報提供を行うことができる。希望者には個別番号シール(おかけりマーク)を無料で配布している。

2015年に大学と企業の共同研究「チョコレート摂取による腸内環境改善の探索的研究」では、20歳以上50歳未満の便秘を自覚する女性が、高カカオチョコレート(カカオ分72%)を2週間、毎日5枚(約25g)食べた結果、摂取2週間後には摂取1週間前の2倍以上に排便量が増加する傾向がみられました。

飲むチョコレート

※牛乳90〜140ml
※高カカオチョコレート20〜35g

- チョコレートを細かく刻み、マグカップに入れる。
- 牛乳を沸騰直前まで温め(レンジでも可)、チョコレートが溶けるくらいの量をマグカップに注ぎ、30秒ほど待つ。
- スプーンなどでツヤが出るまで混ぜて乳化する。
- 全体が均一になりチョコレートがしっかりと混ざったら、残りの牛乳を少しずつ加えて混ぜる。

一方で、この実験後に多くの被験者から「便通が改善した」という声も寄せられました。カカオポリフェノールの作用では説明がつかないものでした。それがきっかけとなり、カカオ豆に含まれるたんぱく質「カカオプロテイン」に着目した研究が進むことになりました。1つは、カカオプロテインの一部が消化されにくい性質があるという発見でした。

ポリフェノール含有量にも注目！毎日コツコツ食べるのがおすすめ

カカオ由来の原料(カカオマス、ココアパウダー、ココアバターなど)の配合比によってカカオポリフェノールの量が異なります。

成分	カカオマス	ココアパウダー	ココアバター	砂糖
カカオポリフェノール	高	中	低	なし

配合比によりカカオポリフェノールの量に差

地元の美味しい野菜を味わおう！

新米フェア

美味しい地元産コシヒカリ

お彼岸用生花

お買い得! 9月16日会場〜

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 ☎029-887-8395 (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 はずり	土浦市木田倉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

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

新鮮な野菜が たくさん食べられるレストラン

早割 ※予約制 ☎029-879-8801

前日15:00までにご予約、当日11:30までにご来店の方対象 (休日は定休のため水曜日にご利用の場合は火曜)

平日	大人2,000円 シニア1,700円
土日祝	大人2,100円 シニア1,800円

※小学生はいつでも1,000円 ※未就学児はいつでも無料 ※大人中学生以上 ※アゲ65才以上

ご予約はレストラン直通 ☎029-879-8801

お会計はファミレス ときどき つくば牛久市 ☎029-879-8800 FAX.029-878-5030

牛久市猪子町967-1 10:00~17:30 (土日祝は9:30から営業) 水曜定休 店舗詳細▶

始めたその日から60分で縫える自分服

体験募集中

手ぶらでOK!

日程: 9/7(木)~13(水)

費用: 1,100円 税込(材料費込)

入会金 月謝 は各6,600円 税込

QRコードでも! お電話でも! ご予約受付中!

QRコードは(株)デンソーワークスの登録商標です

イオンモール土浦店 日・祝休
土浦市上高津367
イオンモール土浦 3F
☎029-822-4005

西友ひたち野うしく店 日・祝休
牛久市ひたち野東1-23-1
西友ひたち野うしく店 2F
☎029-871-0222

終活セミナー

9/26(水) 10:00~11:00 申込締切9/12(金) 先着5名様

10/24(水) 10:00~11:00 申込締切9/23(金) 先着5名様

参加費 1,000円 (税別)

会場 土浦市民会館 土浦市東真蹟2-6 (クラフトシビックホール土浦)

参加申し込みはシニアふるさと通信へ ☎029(886)9790

主催 セミナー講師 行政書士いさのさむ事務所

安心の永代供養墓

後継者に恵まれない、生涯独身など新たに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る。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る。

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

土浦市

つくば市

9月は「つちうら認知症バリアフリー月間」

土浦市では9月を「つちうら認知症バリアフリー月間」と位置づけ、認知症に関する正しい知識の普及啓発事業に重点的に取り組み、誰もが安心して暮らせるまちづくりを推進している。

今年度の主な取り組みは▽つちうらオレンジライトアップ▽うらら大屋根広場、ベデストリアンデッキスカイリング、土浦駅西口シースルーエレベーターを11月1日から30日まで。問い合わせ ☎029-826-1111 / 土浦市高齢福祉課

認知症の行方不明者 地域で「連携」早期発見に

「認知症高齢者等SOSネットワーク」は、認知症などで高齢者が行方不明になったときに、市役所から協力いただける市民や事業所に行方不明者の特徴をメール等で配信し、可能な範囲で捜索を協力してもいい早期発見・保護につながる事業。行方不明になる可能性がある人も事前登録すること、行方不明時に迅速に関係機関に情報提供を行うことができる。希望者には個別番号シール(おかけりマーク)を無料で配布している。

牛久市

認知症について読む、知る機会に

牛久市立中央図書館1階にも実施される。常設されている「認知症コーナー」には、認知症に関するさまざまな資料が置かれている。「認知症にならないために」日々の食事・運動・脳トレ等」して、認知症サポーターの証であるオレンジリングを身に付けている。認知症に寄り添った資料を取り揃えている。是非、活用してほしいと呼びかけている。開館時間は午前9時から午後7時。第2・第4月曜休館。問い合わせ ☎029-871-1400 / 牛久市立中央図書館

食をテーマにした講演会 10月28日開催

つくば市民を対象に食をテーマにした講演会「おダシの家事ラクCOOKING」が10月28日(土)、c.o.h(つくば市吾妻1の10の1 つくばセンタービル1階)で開催される。午前10時~正午。参加無料。子ども連れの参加可。

講師は野菜ソムリエプロ、フードコーディネーター、だしソムリエなどの資格を持ち、流通から食育まで多方面に活動している田野島万由子さん。当日は、だし汁の飲み比べ

高齢期の住まい特集

全国有料老人ホーム協会(有老協)は、高齢期の住まいに関する様々な事業に取り組んでいます

<p>相談対応</p> <p>住まい選びや契約に関することまで、相談員が、お電話や面談・FAXなどで相談に対応。</p>	<p>有老協・リビング倶楽部</p> <p>ホーム入居を検討する際の役立つ情報を継続的に送付します。入会金・年会費は無料!</p>	<p>個人のお客向けサイト</p> <p>住まい選びに関する最新情報やご入居者の安心・安全を守るために取り組むホームの検索。</p>	<p>有老協チャンネル (YouTube)</p> <p>有料老人ホームに関する役立つ情報やシルバー川柳を動画で配信。</p>	<p>有老協X(旧 Twitter)</p> <p>相談事例や当協会にまつわる情報を積極的に発信。フォローをお願いします!</p>
---	--	---	--	--

東京都中央区日本橋3-5-14アイ・アンド・イー日本橋ビル7F ☎03-3548-1077(月~金曜日10時~17時 祝日・年末年始を除く)

高齢者向け住まいにはさまざまな種類があります

	住まい・施設	対象者	特徴
民間施設・住まい	有料老人ホーム	元気な方 要支援の方 要介護の方	<ul style="list-style-type: none"> 介護、食事、生活支援等のサービスを受けることができる。 4つの類型(介護付(一般)/介護付(外部)/住宅型/健康型)があり、要介護時のサービスの提供方法が異なる。 契約内容や料金はホームごとに異なる。
	サービス付き 高齢者向け住宅	元気な方 要支援の方 要介護の方	<ul style="list-style-type: none"> 「安否確認」と「生活相談サービス」が必須のサービスで、バリアフリー構造や一定の面積、設備等が定められている。 必須のサービス以外は、それぞれの住まいにより利用できるサービスの内容が異なる。 契約形態や料金も住まいごとに異なる。
福祉施設	認知症高齢者 グループホーム	要介護(認知症)の方	<ul style="list-style-type: none"> 認知症の高齢者が、5~9人以内を1グループとし、共同生活を送る。 入浴や食事等の日常生活上の介護サービスを受けることができる。
	特別養護老人ホーム (介護老人福祉施設)	要介護3以上の方 ※要介護1・2でも一定の要件を満たせば特例的に入所可能	<ul style="list-style-type: none"> 常に介護が必要な寝たきりや認知症などの高齢者が入所。 入浴・食事・排泄等の介護、日常生活上の世話、機能訓練、健康管理および療養上の世話を受けることができる。
	介護老人保健施設 (老人保健施設)	要介護の方	<ul style="list-style-type: none"> 症状が慢性期にある高齢者が、リハビリテーションを中心に、看護・医学的管理の下で介護、機能訓練、必要な医療および日常生活上の世話を受ける。 3カ月ごとにケアプランを作成し、自宅での生活の復帰をめざす。
	介護医療院	要介護の方	<ul style="list-style-type: none"> 長期にわたる療養を必要とする高齢者が、一定基準を満たした施設で、介護その他の世話および機能訓練、その他の必要な医療を受けることができる。
	ケアハウス (軽費老人ホーム)	元気な方 要支援の方 要介護の方	<ul style="list-style-type: none"> 日常生活を行うことは出来るが、身体機能が低下しつつあるため、自立した生活が不安な高齢者が利用する。 介護が必要となった場合、ホームが提供する介護サービスを利用しながら生活することができるものと、外部のサービスを利用しながら生活することができるものがある。

両施設は単純に比較できず、位置づけが難しくなっています。また、サ高住は多種多様な業種が参入している背景があるため、「手厚い医療体制が整っている」「介護職員の数が有料ホーム並みで充実した介護が受けられる」「安心・安全の施設構造で過ごしやすい環境が作られている」など、運営会社や法人の特徴を考慮することも住まい選びのポイントとなります。

「重要事項説明書」などの資料を取り寄せ、内容を比較検討しましょう。重要事項説明書とは、入居者向けに施設の内容をわかりやすくまとめた書類で、各種サービスや費用のほか、職員体制や入居者の状況など、重要な事項が記載されています。入居を検討している段階で入手が可能。資料やホームページの情報だけでは分からないこともあるので、見学会や体験入居などを利用して実際に足を運んでみることも大切です。入居を検討している施設では、どのようなサービスが提供され、どのくらいの費用が必要か、しっかりと把握しな

ければなりません。年金や家族からの援助などの収入、月額利用料やその他の支出を考慮して、大まかな資金計画を立てることも忘れずに。高齢期にどこでどのように暮らすのか、介護が必要になった時に誰が面倒をみるのか、誰でも直面する大きな問題。万が一のときに慌てないために、元気がうちに準備を始めることが大切です。

出典 (公社)全国有料老人ホーム協会発行 「有料老人ホームの基礎知識」

高齢期の住まい特集

全額前払い方式	終身にわたって支払う家賃等全額を入居時に一括で支払う
一部前払い・一部月払い方式	入居時に一部を前払いし、残りを月払いで利用期間中支払う
月払い方式	家賃等を月払いで利用期間中支払う

次に費用の面では、施設によって料金形態も異なるため、入居を検討している施設では、どのようなサービスが提供され、どのくらいの費用が必要か、しっかりと把握しなければなりません。必要な費用として、入居時に支払う「前払金」と、入居後に毎月支払う「月額利用料」があります。前払金とは、生涯そのホームに住居することを前提に、平均余命等を勘案した一定期間分(想定居住期間)の家賃を、入居時に一括で支払う費用のこと。居住とサービスの提供によって、要介護状態になっても安心した生活が

<p>自立して入居</p> <p>有料老人ホームで高齢期を過ごすための総費用</p>	<p>入居時に必要な費用</p> <p>【前払金】 【敷金】</p>	<p>毎月必要な費用</p> <p>月額利用料/家賃 管理費/食費/ 生活支援サービス費 光熱水費等</p> <p>× 居住月数</p> <p>※生活支援サービス費は自立の間のみ</p>	<p>その他の費用</p> <p>①医療費 ②アクティビティへの参加費等 ③個別の有償サービス費等</p>	<p>介護が必要になった後の毎月必要な費用【介護費】</p> <p>× 要支援・要介護になってからの居住月数</p>
<p>要支援・要介護で入居</p> <p>有料老人ホームで高齢期を過ごすための総費用</p>	<p>入居時に必要な費用</p> <p>【前払金】 【敷金】</p>	<p>毎月必要な費用</p> <p>月額利用料/家賃 管理費/食費/ 介護費 光熱水費等</p> <p>× 居住月数</p>	<p>その他の費用</p> <p>①医療費 ②アクティビティへの参加費等 ③個別の有償サービス費等</p>	



保障されています。支払い方法は「一括支払い」「一部を前払い」「毎月支払い」など、施設によって異なるので確認が必要です。また、月額利用料とは家賃管理費、食費、水道光熱費、介護費など。オムツなどの消耗品や理美容代などは別途かかります。

提供されるサービスや費用面のほかにも施設を選ぶ際のポイントがあります。

- ❑立地条件(医療機関、スーパー、公共交通機関が近いなど日常生活上の利便性について)
- ❑入居時の費用について(無理のない範囲の支払いがキャンセル時の返還金制度があるか)
- ❑要介護状態になった場合の対応(食事、入浴、排せつ、着替えなど希望にあわせた介護サービスを受けられるか)
- ❑介護・医療体制(介護や看護スタッフの職員体制、通院時の付き添いや外出支援、訪問介護や訪問医療を利用できるか)
- ❑ホームの雰囲気(居住性、安全性、機能性の面において長期にわたって生活できるか)
- ❑スタッフ・入居者の雰囲気(施設長やスタッフに好感が持てるか、入居者に安心した表情があるか)
- ❑入居率(6~8割ぐらいを一つの目安と考える)

※東京都「あんしんたつとく有料老人ホームの選び方」を基に改編

「サービス付き高齢者向け住宅」とは? 「サービス付き高齢者向け住宅(以下、サ高住)は、高齢者の一人暮らしや夫婦世帯が安心して居住できる賃貸住宅として、平成23年に「高齢者住まい法」の改正により創設された制度。対象は原則として60歳以上。

- ▽居室の床面積が原則25㎡(共同スペースがある場合は18㎡)
- ▽バリアフリー構造▽各専用部分に台所、水洗便所、収納設備、洗面設備、浴室といった設備の備え(共用部分の設備によってはこれに限らない▽ケアの専門家による安否確認や生活相談サービスを提供することが条件となっています)
- 自宅に近い居住環境で、散歩や買い物、旅行などもでき、生活の自由度が高い。基本的に食事はオプションサービスなので、自炊や外食を楽しむことも。
- 介護が必要になった場合には外部事業者と契約をしなければなりません。「介護サービスを外部事業者から」という点は、住宅型の有料老人ホームと同じで、訪問介護や訪問看護など利用した介護保険サービスの分だけ費用を負担する仕組み。
- しかし、一部のサ高住では「特定施設」の認定を受けている施設もあり、有料老人ホームと同様のサービス(食事の提供、入浴や排泄などの介護の提供、洗濯や掃除などの家事の供与、健康管理)を行っているところもあります。

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

介護付有料老人ホーム **かがやきの郷**

土浦市街を一望と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。

健康な方から介護が必要な方まで入居できます。

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

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

0120-085-787

(公社)全国有料老人ホーム協会会員 株式会社 サンライズヴィラ土浦
土浦市常名2212 ☎029-823-8808 (代) **かがやきの郷**

福祉ひとすし45年 **あなたの誇りと笑顔のために...**

街中でいつまでも輝いて生きる!

石岡駅から徒歩3分
栄養管理も充実
24時間安心体制

見学・体験入居 受付中

介護付有料老人ホーム (公社)全国有料老人ホーム協会正会員

常陸国府館
石岡市府中1丁目3番9号 ☎0299-35-5631

ハートピアグループ
社会福祉法人 愛の会 / 医療法人 健睦会 / 株式会社 ハートピア

ケアハウス **ハートピア石岡**
石岡市根当1088番地3 ☎0299-23-5211
全56室 / 夫婦部屋あり

特別養護老人ホーム **石岡陽だまり館**
石岡市府中一丁目3番地10号 ☎0299-35-5601
定員50名 / 全個室

グループホーム **いろいろ石岡**
石岡市根当11008番地13 ☎0299-27-6000
定員18名 / 2ユニット

今川医療福祉グループは利用者様とご家族を応援します

四季折々の草花に囲まれた心やすらぐ豊かな暮らし

敷地内にクリニック隣接
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

「健康」を「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
理学療法士による機能訓練

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

ご自身のライフスタイルに合わせた暮らし

敷金0円 礼金0円 入居金0円
ドラッグストア併設

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**
つくば市手代木1932(つくば保健所前)

24時間看護職員常駐の安心体制
専属の理学療法士による機能訓練

介護付有料老人ホーム **サンシャインつくばリゾート**
つくば市手代木1932(つくば保健所前)

資料請求・見学・体験入居 お気軽にお問い合わせください

今川医療福祉グループ ☎0120-658-298
医療法人社団 みなみつくば会 (公社)全国有料老人ホーム協会正会員

緑豊かな環境で安心・安全な暮らし

住宅型 **有料老人ホーム にれの家**

デイサービス併設

生協が運営する良心的な価格の住まい
月2回の訪問診療で入居者の健康を守ります

牛久市ひたち野東3丁目24-3 ☎029-878-3212

医療福祉生活協同組合いばらき

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。

ご利用者の方からいただく規定料金のうち、7割がドライバーの方への対価となります。

運転者になるには

- 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

一般社団法人 **絆** -kizuna- お問い合わせ ☎080-7974-0781
登録番号: 関東福祉70号 つくば市高崎1793-1 [受付/平日9:00~17:00]

作曲家の遠藤実さんとご縁があり、遠藤さんが人生の中で気付いた「幸福が訪れる十八言」と「幸福が逃げていく十五言」を教えてくださいました。

幸福が訪れる十八言 (二部抜粋)

- *笑顔で朝を迎える人
- *返事よく行動力ある人
- *人さまの喜びを
- 心から祝福できる人
- *働く汗を惜しまず、また汗のあとのさわやかさを知った人
- *順調な時おごらず、低調な時くさらず、勝った時負けた心を汲み取れる人
- *礼を重んじ、節を尊ぶ人
- *原点を忘れず、ひがまず、ねたまず、勉強する人
- *先祖、父母、恩人を心から敬う人
- *見栄を張らず、素朴さをなくさない人
- *世の為、人の為に心掛ける人

お彼岸は、ご先祖様への感謝の気持ちに加えて、日頃の自身の行いを見つめ直しながらご先祖様を敬う行事です。「幸福が訪れる十八言」と「幸福が逃げていく十五言」は、彼岸(仏の世界)と、此岸(煩悩の世界)に置き換えられるのではないかと思います。

幸福が逃げていく十五言 (二部抜粋)

- *不平不満が多く常に暗い人
- *感謝の心を
- 素直に表わせない人
- *嘘を重ね、約束を守らない人
- *自分をかばう人
- 恩人を悪く言う人
- *人さまに働く場所をあたえられていない事に気付かない人
- 責任だけを欲しがり
- *人さまにあたる事を
- 惜しむ人
- *健康な身体をありがたいと感しない人

もし、自分に当てはまるものがあつたら、お墓参りのときに「自分はこういう人でありたいので日々努力します」「自分はこういうところがあるので日頃の生活を反省し、気を付けます」とご先祖様に今後の誓いを報告することも先祖供養につながります。

お墓参りや仏壇に手を合わせる際には、ご先祖様に感謝の気持ちを伝えるとともに、今後の誓いも報告してみたいかご紹介します。

秋のお彼岸セール
~ご先祖様へ、香りを贈る~

ご進物用線香 **10%引き**

白檀とフローラルのゆかしい香り
鈴香芝山桐箱単寸10入り 3,000円(税別)

仏壇・仏具・葬儀のこと、ご相談ください

佐乃屋佛具

【月曜定休】 土浦市霞ヶ岡町 2-18
☎029-823-1716 さのやぶつく 検索

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

尾張屋
土浦市中央1-11-1(飯室橋交差点)
9:00~19:00(水曜定休)
☎0120-300-629
☎029-823-0527

ネットショップ 始めました
ご自宅の御仏壇、テーブルやたんす等の家具の修理も承ります

創業昭和6年

おわりや
土浦市中央1-11-1(飯室橋交差点)
9:00~19:00(水曜定休)
☎0120-300-629
☎029-823-0527

火葬式 95万円より
一日葬 20万円より
家族葬 一般葬 29万円より

総合葬祭 (株)イズミヤ
茨城県土浦市荒川沖 412
営業時間 平日9時~17時
365日 24時間対応 霊安室完備

1日葬ルーム 小せなかれん荒川沖
家族葬ハウスかれん荒川沖
終の宿 かれん禮宮

つくばメモリアルホール / 土浦市営斎場 / うしくみ斎場 / その他県南エリア各公営斎場
無料事前相談承ります。ご葬儀や法事に関するご不明点など、ご説明させていただきますのでお気軽にお問い合わせください。

紅葉特集2023

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

筑波山
紅葉の見頃
11月中旬~11月下旬

関東平野を一望できる日本百名山。ケーブルカー・宮脇駅周辺、および沿線のモミジの紅葉は見事。夜はライトアップで幻想的に。

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

花貫溪谷
紅葉の見頃
11月上旬~11月下旬

汐見滝、汐見滝吊り橋は花貫溪谷を代表する人気の紅葉スポット。滝を見下ろしながら眺める鮮やかな景色に一服の清涼感。

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

いばらきの秋を 探しに出かけよう

命のつながり
~ご先祖様に感謝の心を~

シリーズ第27弾

秋のお彼岸は9月20日~26日。ご先祖様を偲ぶこの機会に、生きていくことに感謝し、穏やかに生きるための心の持ち方について、日蓮宗日照山四恩寺の小林貫誠住職に話を伺いました。

社会性のある寺院であり、誰にでも寄り添える人に

日照山四恩寺(筑西市)は、山梨県の身延山久遠寺を総本山とする日蓮宗の寺院で、「経王歡喜稲荷大明神」を守護神として祀っています。安産、子育て、子ども夜泣き止めにご利益があるとされ、信仰を集めています。

9月は秋のお彼岸があります。彼岸は、私たちにとって、ご先祖様に手を合わせる大切な行事であり、「此岸(迷いの世界)」から「彼岸(仏の世界)」に到達できるように心を調整する期間でもあります。日蓮聖人のお言葉に、
仏になる道には、我慢・偏執の心なく、南無妙法蓮華経を唱え奉るべきものなり

とあります。何があつても我を張ることなく、慢心な気持ちと偏った執着を持たない心で、南無妙法蓮華経とお題目を唱えることが大切であると言われていきます。その心を育てるための日々の姿と行いは、ご先祖様への供養にも必ずつながることでしょう。

お彼岸は、ご先祖様へ感謝をし、日頃の行いを見つめ直す期間

なので誰しも叫べば埃が出てくるもの。正義ばかり振りかざしても、聞く耳は持ちません。聞き手に回りながら、言うべき時はしっかり言うことで、相手との距離が縮まってくるのではないかと思います。

日蓮宗 日照山 四恩寺
筑西市花橋20-2
☎0296-37-4673

ご葬儀・ご供養
無料事前相談をご利用ください

24時間対応 霊安室 保冷庫完備 火葬場まで車で4分

人形供養祭
心をこめて 想いで供養いたします
10月29日(日)
受付: 午前9時~正午
供養祭開式: 正午より
供養料 [人形1体 500円 1袋(45袋) 1000円]

つくばメモリアルホール、土浦市営斎場、うしくみ斎場までのご葬儀もご相談ください

総合葬祭 つくば市民斎場 ☎0120-28-9401
株式会社大日 別館わが家(戸建て貸切型) つくば市栗原4102(つくば駅から車で9分・東大通り沿い)

2023年9月 **OPEN** 家族葬のこころ斎苑 牛久南

牛久市中央5丁目4-1

牛久駅すぐ

オープン記念 相談会 随時受付中!

いつもあなたのこころのそばに
24時間365日 いつでも受付 ☎0120-66-0983

木々の葉が 色づく季節はすぐそこに

月待の滝
紅葉の見頃
11月中旬~11月下旬

水に濡れることなく滝の裏に入ることができることから、別名「裏見の滝」。美しい紅葉を眺めながらマイナスイオンで心身ともにリフレッシュ。

所在地: 久慈郡大子町川山
問い合わせ: 大子町観光協会 (写真提供) ☎0295-72-0285

袋田の滝
紅葉の見頃
11月上旬~11月中旬

高さ120m、幅73mの大きさを誇り、日本三名瀑の1つに名を連ねる。四季折々の表情を見せる中でも、特に秋は美しい。

所在地: 久慈郡大子町袋田
問い合わせ: 大子町観光協会 (写真提供) ☎0295-72-0285

老人ホーム紹介センター ライフステージ & シニアふるさと通信 共同企画

高齢者向け住まい 見学・体験ツアー

高齢者向けの住まいにはさまざまな種類があり、実際に見学することで、多くの情報を得ることができます。この機会に、高齢者向けの住まい巡りをしてみませんか。

参加対象 土浦市・つくば市・牛久市 かすみがうら市・阿見町在住の方
参加費 お1人様 500円/1日 (昼食が付きま)
申込期限 9月29日(金)まで
※両日申込み可、申込多数の場合は抽選

10月26日(木) 9:00~ ご自宅へお迎え
10:00 特別養護老人ホーム つくば市大野
10:50 まごころの杜つくば
11:30 有料老人ホーム つくばみらい市伊奈東
13:20 アグリケアガーデンつくばみらい
14:00 グループホーム つくば市大野
14:50 ファミリーユ
14:50~ ご自宅までお送り

10月27日(金) 9:00~ ご自宅へお迎え
10:00 サービス付き高齢者向け住宅 土浦市桜ヶ丘
10:50 プラザマム 桜ヶ丘
11:10 介護付有料老人ホーム 土浦市常名
13:00 かがやきの郷
13:20 住宅型有料老人ホーム 土浦市大野
14:10 めいこうの里2号館
14:10~ ご自宅までお送り

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
1 お問い合わせ
2 面談
3 見学同行
4 ご入居
特別養護老人ホーム・老人保健施設についても相談可能です。
0120-5656-81

第22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

フィットネスによる健康利益と不利益

フィットネス(体力づくり)や健康運動で得られる効果は、枚挙にいとまがありません。フィットネスの内容(種目、強度、頻度)にもよりますが、第一に達成感、爽快感、有能感、自信などが高まり、不安感や抑うつ症状の改善、ストレスの解消・緩和とともに、食欲の増進、睡眠の質、排便などに好影響がもたらされやすいです。

その一方で、不整脈、関節の痛み、筋肉の痛みなど一過性の不利益をはじめ、フィットネス習慣が長期にわたると不整脈の悪化、関節の炎症、筋肉や靭帯の損傷、運動性の貧血、疲労感の増大、脳への悪影響がまれに起きることもあります。

フィットネスジムへ行って、トレッドミル(ランニングマシン)を使用し、3%の傾斜(上り坂)で速度160m/分でのランニングを25分行った場合、総距離にして4kmの坂道を走り切ったという達成感や爽快感とともに、まだまだ走れるとの自信に浸ることができます。



しかし、フィットネスや健康運動は人と競うものではなく、自分に合った実践方法を見つけ、それを安全かつ効果的に習慣化することが肝要です。他者との競争や自身のパフォーマンス向上にこだわりすぎると、災いのもととなることに留意しましょう。

9月22日(金)午後1時半~3時半
10月23日(月)午後1時半~3時半
永代納骨堂
ご相談受付中

永代納骨堂
ご相談受付中
墓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
浄土真宗 惠光寺
つくば市二の宮2-9-1
TEL 029-855-7676

9月は「世界アルツハイマー月間」・「茨城県認知症を知る月間」

もっと知ろう もっと語ろう 認知症

9月は「世界アルツハイマー月間」、同月21日は「世界アルツハイマーデー」とされ、認知症への理解を深めるために各地で啓発活動が行われています。認知症の人にやさしい地域づくりについて考えてみませんか？

知る 認知症についての正しい知識を得ましょう。
備える 生活習慣病の予防をしたり、趣味などを楽しんだりしましょう。
つながる 人との交流を心がけ、自分や家族だけで、悩みを抱え込まないようにしましょう。

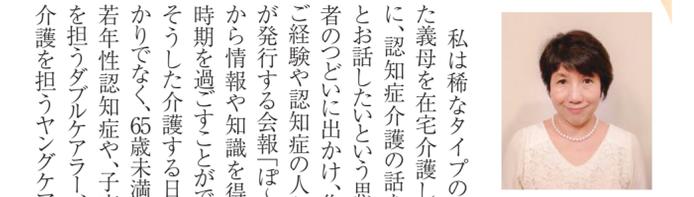
第21回 認知症フォーラムinいばらき

「認知症と共に生きる」を考えた 参加無料
日時 2023年12月17日(日) 13:00~15:30
場所 大昭ホール龍ヶ崎(龍ヶ崎市駒馬町2612)
定員 800名(先着順)
申込方法 事前申込制
9月1日(金)から受付開始

基調講演 「住み慣れた街で共に生きる」
講師 松本一生先生
シンポジウム 「若年性認知症を知り、共に長く生きる」
座長 朝田隆先生

LIVE! ライトアップ2023
9月21日(木) 19:00~20:00

地域の高齢者のお手伝い シニア世代も大歓迎
スタッフ募集中
必要資格 介護職員初任者研修(ヘルパー2級)
勤務地 土浦市、つくば市、牛久市
訪問介護事業所ふるさと
029-886-9790



認知症になっても安心して暮らせる社会へ

認知症の人と家族の会 茨城県支部 代表 牧野優子さん

私は稀なタイプの認知症だった。義母を在宅介護している時期に、認知症介護の話ができる方とお話したいという思いから介護者のつとに出かけ、集う皆様の経験や認知症の人と家族の会が発行する会報「ほれほれ」から情報や知識を得て、困難な時期を過ごすことができました。
2025年には、65歳以上の高齢者の約5人に1人が認知症になるという予測もあり、認知症当事者や家族になるといふことは、もはや珍しいことではありません。認知症発症までには長い時間がかかっているとも言われ、30代、40代といった若い時期から認知症予防を意識した生活は、ご自身やご家族の認知症を早期に発見することにもつながり、発症や進行を遅らせたり、早期治療

全国各地で夜空がオレンジ色にライトアップされます。茨城県内でも「つくば市エキスポセンター」H1ロケット実物大模型のライトアップの模様は全国にYouTubeで中継されます。
茨城県支部では認知症当事者や介護者の皆様とつながることのできる窓口として電話相談の他にも、LINE公式アカウント、フェイスブック、インスタグラム、YouTubeアカウントなど複数設けております。ぜひご訪問ください。

認知症 初期治療 デイケア
医療法人社団 創知会
メモリークリニックとりで
もの忘れを心配している方 お気軽にご相談ください
0297(79) 6166
029-828-8099

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8回 つま先が痛い足のトラブルとは?

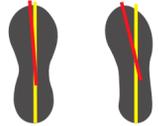
足の形は一人ひとり違った特徴を持っているので、同じサイズ靴でも足指が痛くなる人とならない人がいます。そのような足のトラブルはつま先の形状に合っていない靴を選んでいないかもしれません。つま先の形状は大きく分けて「エジプト型」「ギリシャ型」「スクエア型」の3タイプに分類されています。

「エジプト型」は日本人に一番多い足型と言われている、足の親指(母趾)が最も長く、小指にかけて徐々に短くなっていきます。親指が一番長い靴を履くと親指の付け根が圧迫されやすいことから、外反母趾になりやすい足の形と言われています。



「ギリシャ型」は親指よりも人差し指の方が長いのが特徴です。親指に合わせて靴を買うと靴の先に人差し指が当たり、痛みが出ることも。「スクエア型」は親指から小指までほぼ均一の形をしていて、先が細い靴だと左右の指が当たって痛みが生じます。

ストレスのない靴を選ぶためには「ラストの振り」にも注目です。ラストとは靴を作るときに使う木型で、振りとはつま先の角度補正のことです。日常的に履く靴であれば、振りが小さい靴がおすすめで。一方、スポーツをする場合は振りが大きい靴の方が走行時に親指に力がぐっと入りやすくなるためスピードが出やすくなると言われてます。



サイズや足幅だけでなく、つま先の形状や目的に合った靴選びも重要となります。靴が自分の足に合っていないと外反母趾やタコ・ウオノメなどの足のトラブルが起こったり、膝や腰などに痛みを招いたりすることもあるので、「自分に合う靴が分からない」という方は正しく靴を選んで提案する靴の専門家に相談してみましょう。



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.5 病害虫の活動を抑える対策と秋の施肥

夏の終わりから秋口にかけて庭木に害虫が発生し、驚いてしまうかもしれません。害虫にとっても過ごしやすい時期でもあり、台風の雨もたらす高い湿度も病害虫の活動を活発にさせます。被害を抑えるためにも害虫駆除に適した薬剤を散布し、殺虫・殺菌の対策が必要です。



日中、暑さが残るこの時期は水不足の影響もあり、土壌や植物にとってもまだまだ過酷な季節。ダメージを最小限に抑えるために施肥を行います。この時期の肥料は、夏期に受けたストレスからの回復を助け、冬に向かう準備をさせる目的もあります。土壌の肥沃度を高め、しっかり根から栄養を与えましょう。



チンゲン菜は茨城県が生産量日本一。通年店頭に並びますが旬は秋から冬。彩りよくさっぱりしたスープで、冷たくしても美味です。

材料 (3人分)	作り方
玉ネギ.....1/4個(50g)	①玉ネギは、スライスする。
鶏ひき肉.....30g	②トマトはざく切りに、チンゲン菜は約2cm幅に切る。
チンゲン菜.....1/2株(50g)	③エノキダケは石づきを除去し、半分の長さに切りほくす。
トマト.....1/2個(50g)	④鍋にお湯を湧かし、玉ネギ・鶏ひき肉を加えて加熱する。(アクが出てきたらすくう)
エノキダケ.....1/4袋(25g)	⑤さらにエノキダケ・トマト・チンゲン菜を加えて加熱し、Aで味を整える。
水.....450cc	⑥仕上げにゴマ油を加える。
鶏ガラスープの素・小さじ2(6g)	
A コショウ.....少々	
ゴマ油.....小さじ1/2	

ひとことメモ【チンゲン菜】チンゲン菜は、「βカロテン」や「ビタミンC」を多く含む抗酸化作用(細胞をさびつかせ、血管などをもろくする「活性酸素」を除去する働き)がある緑黄色野菜です。ガンや生活習慣病予防効果が期待できます。また、不足しがちな「カルシウム」や「鉄」も多く含んでいます。

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 10月31日まで

外反母趾 ひざ・足裏の痛み
爪が厚くて自分で切れない
爪が厚くて自分で切れない

足の施術
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かけます。

インソール 3,300円～
オーダーメイドインソール 9,350円～
靴 8,800円～

クーポンでお得
ふるさと通話者クーポン
シューズ&足ケア 10%OFF

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)

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 初回のみ 3,300円～利用できます

暑さや水不足で樹木が 植物に栄養を与えるのに最適な季節
病害虫からダメージを受けやすい時期に 秋の施肥 作業時期:10月上旬～11月中旬

発生しやすい大型の害虫に薬を散布します オリジナルの液体肥料で根の成長を促します
病害虫最盛期対策 作業時期:～9月下旬

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

ダスキン観音台トータルグリーン 0120-018-028

品質と安全性にこだわったアクアクララ筑波山のお水

安心でおいしい水をご自宅までお届けします。

スーパーで重いお水を買わなくても大丈夫 5～12℃の冷水と80～90℃の温水がすぐ使えて便利

新規お申し込み特典 4回 サンキューセット 999円
設置月のあんしんサポート料 無料
レギュラーボトル(12本) 2本 5,325円
Amazonギフトカード 5,000円分プレゼント!

お問い合わせご注文
シニアふるさと通信 029-886-9790 受付 平日10時～18時

こころと音のコミュニケーション 音楽療法

音楽を聴くとリラックスしたり、青春時代の記憶や感情がよみがえったり、音楽は心身を安定させ、脳が活性化作用があるとされている。音楽療法とは、音楽の持つ多彩な作用を心や体の健康維持や向上に役立てる療法のこと。認知症の高齢者にもその効果に注目が集まり、近年では医療現場や介護施設のほか、介護予防教室などでも取り入れられている。

「今日も暑いですね。さあ、元気に『海』から歌いましょう。」日本音楽療法学会認定 音楽療法士の磯上朋子さんの元気な声が高齢者向けのふれあいサロン・千現カフェ(つくば市)の会場を元気づける。ピアノとフルートの旋律に乗せ、『我は海の子』『知床旅情』『憧れのハワイ航路』『浜辺の歌』など、海にちなんだ全7曲を同サロン参加者全員で歌唱。曲の合間には、「印象に残っている海」について一人ひとり発表する場面もあり、昔の記憶を思い起こしてお互いの経験や思い出を共有し合った。さらに、振るだけで鉄琴に似た音が出るトーンチャイムを全員に配布し、『ラブ・ミー・テンダー』を演奏。生のフルート演奏をじっくりと聴く時間も組み込まれていた。対象者を把握し、どのような音楽療法を行うか検討してプログラムを進めるので、ただ音楽を聴いたり、楽しんだりすることは一線を画している。



歌唱は心肺機能への働きかけや発音の訓練に、懐かしい楽曲は昔を思い出す回想法に、楽器演奏は役割を持ち、他人と合わせる社会性や達成感などが得られる。「認知症の方も笑顔になって症状が和らぐことも。認知症予防にも効果が期待できます」と磯上さん。

ビデオ会議システム「Zoom(ズーム)」を使ったシニア歌声サロン「ドルチェ オンライン」や、ユーチューブによる動画配信「とふいの一緒に歌おう♪」を活用し、自宅でも楽しめるようオンラインを使った音楽活動も積極的に行っている。

問い合わせ/日本音楽療法学会認定音楽療法士 磯上 朋子 ☎029-874-8655

Navi 補聴器選びで大切なこと

協力:関東補聴器士浦店 代表 深沢尚規

Part.5 オーダーメイド補聴器(耳型採取)

耳穴式補聴器、または耳栓を作る際に特に重要な行程が「耳型採取」です。耳の外耳道に綿球などを挿入して鼓膜を保護し、医療用シリコンを注入して採取します。耳型採取は医療類似行為にあたりますので、基本的に認定補聴器技能者の資格を持っていないスタッフが推奨されていません。耳型採取は経験と技術が豊富な「認定補聴器専門店」でお願いしましょう。

この耳型が正しく採取できていなければ、鼓膜に正しく音を届けることも、耳に合わせた満足のいくフィット感も得られません。耳の形は1人ひとり違います。右と左も違いますので、きちんと合わせることでより良い聞こえのために大切です。ピーピー不快なハウリングや補聴器落下防止、聞こえの向上など、この型がすべて関係しています。

※いずれかに該当した場合は耳鼻科への受診が必要です
●耳の手術を受けたことがある ●最近3ヶ月以内に耳漏があった
●最近2ヶ月以内に聴力が低下した ●最近1ヶ月以内に急に耳鳴りが大きくなった
●外耳道に痛みまたは、かゆみがある 等

安全安心 暮らしの110番

パソコンでインターネット閲覧中
サポート詐欺の被害が急増しています!
サポート詐欺とは、「ウイルス感染を解決する」などとウソを言い、サポートの名目で金銭をだまし取るうとする手口です。

実際の警告画面

①【警告音】【ウイルス感染】に
ダマされない・あわてない

② 絶対に電話しない

もし警告画面が出ても下記の方法で対処できます

対処方法
① Esc キーを押して画面を閉じる
② 電源キー長押しで強制終了する

茨城県警察本部

ROOMY 使える!動ける広い部屋!

広々だけど、コンパクト。運転しやすいサイズ感。

茨城トヨタ自動車株式会社

牛久店 牛久市猪子町995-153 ☎029-872-9151
ひたち野うしく店 牛久市ひたち野東2-1-8 ☎029-880-3111
土浦南店 土浦市永国757 ☎029-823-0181
土浦店 土浦市下坂田1760 ☎029-822-3311
土浦北店 土浦市東中買町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

カスタムG(2WD) ブラックマイカメタリック<X07> 1,924,000円(税込)

秋の大感謝セール

健康管理用品から介護用品まで安心価格でご提供
車いす、介護シューズなど多数商品を取り扱っています

折りたたみ簡単、軽くて使いやすい
ポシエットS-II 85-95cm(5段階/2.5cm) 44cm
25,080円(税込) 20,000円(税込)

チェックフラッグ
買い物に便利な大容量&保冷仕様
パソカST (株)リッチェル
24,200円(税込) 19,300円(税込)

フルデーム 座面高43.5cm 82.5-86.5cm(3段階) 47cm 59.5cm
[重量4.2kg/バッグ耐荷重5kg/最大使用者体重75kg] [重量4.3kg/バッグ積載量10kg/最大使用者体重80kg]

お申し込み シニアふるさと通信カタログ販売 ☎029(886)9790

見取り・出張無料!

不用品の買取り 整理・片付けお任せ下さい!

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

家族と暮らしを守るためには、事前にしっかり備えることが大切です。

リフォームシャッター
既存の窓に外壁の上から簡単に取り付けできます。

健康・省エネリフォーム ガラパゴスリフォーム ☎0120-797-593

外壁・屋根の専門店

こんな症状が現れていたら外壁・屋根からのSOSです!

外壁
チョーキング化 ひび割れ
コーキング剥離 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。

コバヤシ建築では 無料建物診断を行っております。

代表の小村がご自宅へお伺ひします。ぜひ、ご相談ください。

株式会社コバヤシ建築 ☎029-842-6417 土浦市乙戸南2-8-26

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。

福祉と介護について学ぶ講習会 10月15日開催

特別養護老人ホームやすらぎの園

特別養護老人ホームやすらぎの園(土浦市)では、社会貢献の一環として地域住民を対象に、福祉と介護を楽しく学ぶ講習会「やすらぎLABO(ラボ)」を定期的に開催している。参加無料。

10月15日(日)は、「高齢者の食事ケア」をテーマに開催される。午前10時〜同11時30分。講師は同ホームの管理栄養士・榎本敬子さん。「食が細く



病院見学会や体力測定も 10月1日開催

土浦リハビリテーション病院 介護医療院

土浦市真鍋新町の旧土浦協同病院跡地に、地域の身近な病院として開院した「土浦リハビリテーション病院 介護医療院」。内科、泌尿器科、整形外科、透析治療、リハビリテーションなどの一般外来のほか、高齢者施設も併設し、手厚い医療体制を整えている。



腎センターと一般外来の見学会が10月1日(日)に開催される。午前10時〜正午まで。最新の体組成計を用いた筋肉量

「ありがとう」人形やぬいぐるみに感謝を込めて つくば市民斎場「人形供養祭」

多くの思い出が詰まった人形やぬいぐるみに感謝を伝える「人形供養祭」が10月29日(日)、つくば市栗原のつくば市民斎場で行われる。受付は午前9時〜正午、供養祭は正午から。持ち込まれた人形を前に、住職によって読経供養が執り行われる。供養料は人形1体が500円、1袋(45ℓ)が1000円で、ガラス



40周年記念コンサート開催 9月23日

マンドリン・ギターアンサンブル・フォレスト

つくば市を拠点に、県南地区で本格的な市民音楽サークルとして活動しているマンドリン・ギターアンサンブル・フォレストが9月23日(土)、つくば市吾妻のノバホールで開かれる。つくば市教育委員会、牛久市教育委員会、土浦市教育委員会後援。午後2時開演(同一時20分開場)。入場無料。



野村万作さんら出演 土浦城址で月夜の舞 第24回 土浦新能

土浦の秋の風物詩「土浦新能」が10月3日(火)午後6時30分、土浦城址本丸(亀城公園)で開催される。雨天時はクラフトシビックホール土浦(土浦市民会館)。



鑑賞券▽SSS席(完売)▽SS席▽7000円▽S席▽6000円▽A席▽4000円(全席指定)。現在販売中。【窓口販売】▽土浦市教育委員会文化振興課(土日・祝日を除く) ☎029-89-35505

プレゼント

歩数計「カロリスキャン」3名様。歩いた記録が簡単に確認できる「オムロン歩数計(ホワイト)」を3名様に。



ご利用者に喜びを
ご家族に安心を

社会福祉法人 博慈会
特別養護老人ホーム 博慈園
併設 認知症グループホーム虹の家
牛久市文化町253-2 ☎029-874-4800

暖かな光 爽やかな風
安らぎのある暮らし

社会福祉法人 常新会
特別養護老人ホーム エルピオ
http://www.shirutopia.or.jp/ ☎029-862-1717 土浦市本郷1679-1

利便性に優れた
静かな環境

特別養護老人ホーム やすらぎの園
JA水郷つくば提携事業所 社会福祉法人 寿生会
土浦市小岩田西2-1-49 ☎029-835-3131

ご長寿 お祝い申し上げます
これまでの地域社会へのご尽力より感謝申し上げます。

社会福祉法人のぞみ会 特別養護老人ホーム
ホの花さくや ☎029-828-7061 つくば市鬼ヶ窪1212-11

機能訓練で筋肉・体力の維持
豊富なレクリエーション

特別養護老人ホーム
社会福祉法人 晴山会 土浦晴山苑
土浦市田村町2321-5 ☎029-828-2322

居心地の良い、うるおいある生活を。

特別養護老人ホーム 滝の園
特別養護老人ホーム ねもとの里
特別養護老人ホーム 大地と大空
グループホーム だんらん
社会福祉法人 欣水会



いつまでもお元気で
長寿を祝う9月18日は
敬老の日

70歳以上の市町村別人口

土浦市	人口 141,233人
100歳~	93人
90歳~99歳	2,705人
80歳~89歳	10,930人
70歳~79歳	19,414人

(4月1日現在)

牛久市	人口 84,146人
100歳~	52人
90歳~99歳	1,249人
80歳~89歳	6,385人
70歳~79歳	12,854人

(8月1日現在)

つくば市	人口 253,396人
100歳~	97人
90歳~99歳	2,934人
80歳~89歳	11,166人
70歳~79歳	22,920人

(5月1日現在)

緑豊かな自然に囲まれて
いきいきと元気
あふれる生活を

ショートステイ デイサービス 居宅介護支援事業所
特別養護老人ホーム 元気館
社会福祉法人 慈陽会
☎029-830-8686
FAX.029-830-8585 牛久市城中町148-1
介護職員募集中 詳しくはお問い合わせください

入居・利用
受付中

特別養護老人ホーム もりの家
土浦市北荒川沖町8-1 tel.029-830-4755

デイサービスセンター もりの家
土浦市北荒川沖町8-1 tel.029-830-4722

特別養護老人ホーム もりの家サテライト
土浦市乙戸230-1 tel.029-886-9080

私たちは 仲間の愛と信頼の絆で
幸せを感じられる地域社会の
創造に貢献します

社会福祉法人 愛信会
土浦市東若松町3379 ☎029-824-9581

住み慣れた地域で
安心した暮らし

多床室・ユニット型個室
入居受付中

地域の介護拠点となるべく様々なサービスを提供

祥風会 ☎029-896-3520
https://www.showfukai.com

森に囲まれた自然の立地
セカンドライフの拠点に

利用者募集中

デイサービス|ショートステイ|居宅介護支援事業所
併設
社会福祉法人 柏草会
特別養護老人ホーム ころの里
お気軽にお問い合わせ下さい
牛久市久野町545 ☎029(875)5206

