

人は年を重ねるごとに魅力的になる。

【発行部数50,000部】1月・3月・5月・7月・9月・11月に無料配布

ご自由にお持ちください

シニア

# ふるさと通信

次回の発行は令和6年3月1日です

1-2  
2024

土浦・つくば・牛久版 第76号

各市長の新年ごあいさつ、暮らしの瓦版	2.3
特養「木の花さくや」市民健康のつどい特集	4
いばらきの「食」	5
いきいき食スタイル「チョコレートの歴史」	6
文化財特集	7
健康医療ナビ「乳がん」	8.9
高齢者向け住まい「見学・体験ツアー」	9
終活特集「遺言のススメ」、元気ごはん	10.11
わが街だより	12.13
Dr.田中の健康コラム、栄養ガイド、暮らしの110番	13
聞こえナビ、元気な庭づくり	14
足のトラブル解決法	14
読者の投稿コーナー	15
今川医療福祉グループ	16

発行元/株式会社ふるさと通信社

〒300-0873 土浦市荒川沖5-44-101

TEL 029-886-9790  
FAX 029-886-9791

E-mail info@s-furusato.com  
HP https://www.s-furusato.com

年間購読  
募集中

年間1000円(送料)で  
ご自宅に郵送いたします。  
詳しくは左記まで。

3名様

かすみがうら市のサツマイモ生産者  
石塚さんの干しいも紅はるかセット

サツマイモを蒸して薄く切り、干して乾燥させることで甘さが濃縮。紅はるかは強い甘み、しっとりした食感の良さ、美しい黄金色の色味と三拍子そろった人気品種。



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

5名様

小えび、白魚、わかさぎ入り  
土浦ブランド認定品「佃煮セット」

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



コバヤシ建築様  
(土浦市乙戸南)より提供

田中屋川魚店  
土浦市川口1-5-9 ☎029-821-1650

10組  
20名様

最新の映画から話題作まで上映  
USシネマつくば 映画鑑賞券

全10スクリーン、総座席数約1800席を備えた大型劇場。体感型上映システム「4DX®」シアターでは、遊園地のアトラクションのような感覚を映画を見ながら楽しめる。



USシネマつくば イオンモールつくば2F  
つくば市稲岡66-1 ☎050-6861-6210

3組  
6名様

厳選食材を生かし本格和食を提供  
ちらし寿司ランチ

本格的な日本料理を堪能できる鮨・割烹料理店。「ちらし寿司」(=写真)はちらし寿司、サラダ、小鉢、茶碗蒸し、ドリンクなどが付くランチ限定メニュー。ランチは平日のみ。



鮨・割烹「清瀧」  
牛久市中央5-3-4 ☎029-878-2713

10名様

健康とおいしさ考えた大人のチョコレート  
チョコレート効果セット (カカオ72%  
カカオ86%)

「チョコレート効果」の質なカカオの苦味には、カカオ豆由来のポリフェノールが多く含まれている。1日に3~5枚を目安に、毎日コツコツ食べるのがおすすめ。



明治 お客様相談センター(おかし)  
☎0120-041-082 (商品に関する問い合わせ)

2名様

牛久シャトーならではのこだわりの商品  
牛久シャトー福袋2024

牛久シャトーは日本初の本格的ワイン醸造施設。新年1月2日(火)、3日(水)限定で福袋を販売(3千円、5千円、1万円)。ワインやウイスキー、日本酒など各種アルコールがお得に購入できる。



牛久シャトー  
牛久市中央3-20-1 ☎029-873-3151

## 聞こえに不自由のない快適な生活!!

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**は認定補聴器専門店です!**

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**

ご自身が持つ「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のタイプ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 聴覚障害者総合支援法 委託契約店

☎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

**耳** 関東補聴器 KANTO HEARING AID  
補聴器専門店



新春クーポン券  
各種商品  
**10%引き**  
2月末まで有効

暮らしの瓦版 —かわらばん—

**落語で学ぶ「人生会議」2月6日**

もしもの時のために、自身の望むケア等について大切な人たちと話し合う人生会議。「落語で学ぶ人生会議」をテーマに、社会人落語家の生島清身さんを講師に迎えての講演会が2月3日(土)、クラフトシビックホール土浦(同市東真鍋町)で開催される。午後2時〜同3時30分。参加無料。先着順。

参加対象は同市民、市内に在学・在勤・市内で在宅医療・介護に関わる人。参加希望者は電話、ファクス、二次元コードのいずれかの方法で申し込む。

申し込み、問い合わせ ☎029-8261111 (FAX)029-8265506

6 / 土浦市高齢福祉課地域支援係

土浦市



つくば市長 五十嵐 立青

あけましておめでとうございませう。皆さまが健康で明るい新年を迎えられたことを心よりお喜び申し上げます。

新型コロナウイルスの影響で、社会が内向きにならざるを得ない数年間が続きました。その中で特に我慢をしいられたのが、高齢者の皆さまでした。つくば市では、市民の活動

牛久市

**専門家による空き家の無料相談会**

「牛久市空家等無料相談会」が3月16日(土)、牛久市役所敷地内の分庁舎2階で開かれる。午後1時〜同4時。事前申込制で先着5組(夫婦、家族同伴可)。相談時間は1組30分。

市内の空き家所有者や管理者、将来空き家になる予定の住宅所有者の心配ごとや悩みを解消することを目的に、弁護士や司法書士などの専門家が、空き家の管理・活用、処分相談、トラブルなどさまざまな相談に対応。希望者は専用の申込票(同市空家対策課より入手する)か、市HPからダウンロード)に記入し、空家対策課に提出する。

問い合わせ ☎029-8732111

牛久市空家対策課

つくば市

**自宅でおしゃべり楽しみ、交流を**

つくば市では、外出が難しいなど閉じこもりがちの高齢者に、傾聴\*を通して交流を楽しんでもらう傾聴ボランティア事業「おうちde交流」を実施している。利用無料、月2回まで。

同市の養成講座を受講した傾聴ボランティアが自宅を訪問し、60分程度のおしゃべりを楽しみ交流を図る(オンラインも対応可、通信費は自己負担)。対象は市内在住の65歳以上で、ケアマネジャーや民生委員からの支援を受けている人。希望者は担当ケアマネジャー、地域の民生委員に相談を。

問い合わせ ☎029-8831111

つくば市地域包括支援課

新年ごあいさつ

2024年が皆様にとって幸多き年でありますように



土浦市長 安藤 真理子

新年あけましておめでとうございませう。皆さまにおかれましては、希望に満ちた輝かしい初春を健やかに迎えること、心よりお慶び申し上げます。また、日頃から、市政の推進に深いご理解と温かいご支援をいただき、厚くお礼を申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症の位置付けが「5類」に変更となったことで、様々な制限が解除され、



牛久市長 沼田 和利

あけましておめでとうございませう。皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルスが感染症法上5類に位置付けられ、市民生活や観光、イベント等の経済活動が活発となり、まさに賑わいが戻ってまいりました。人の流れや経済が徐々に回復しつつも、全国的な少子高齢化と人口減少が急速に進行し、二人暮らしの高齢者や日常

徐々にではございますが、以前の生活が戻ってきた年でした。3年以上に及んだコロナ禍は、市民の皆さまの健康、生活そして生命を守り抜くため、皆さまとともに闘ってきた日々でもあります。感染拡大防止にご尽力された、すべての関係者の皆さまに、改めて、深い敬意と感謝を申し上げます。

さて、健康寿命の延伸により、我が国は「人生100年時代」を迎えようとしております。このような中、本市では、令和4年度から、毎年9月を市独自の「つちうら認知症バリアフリー月間」と定め、認知症に関する正しい知識の普及啓発に取り組んでいるところです。そして、この

生活の支援が必要な高齢者が安心して地域で生活を続けていくことができる仕組みづくりが急務となっております。

また、近年の大雨や台風等の自然災害により、住民同士や地域での絆の大切さが再認識され、支え合い、助け合いの地域づくりがこれまで以上に重要になっております。

牛久市では、小学校区単位で助け合いや力を合わせて地域福祉活動を進める新たな支え合いの活動基盤として「地区社会福祉協議会」の活動を支援しております。

住民同士のつながりを深め、健康づくり、生きがいがいづくり、認知症予防の実施など、住み慣れた地域で高齢者の方々の安心を支えるまち

取り組みを、さらに積極的に進めていくため、昨年4月に茨城県内で初めてとなる「つちうら認知症バリアフリー宣言」を行いました。

今後も、高齢者が住み慣れた地域において孤立することなく、生きがいと誇りを持って、元気に安心して暮らし続けることができるよう、「夢のある元氣のある土浦」の実現に向け、全力で取り組んでまいりますので、引き続き、皆さまのご理解とご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。

結びに、本年が皆さまにとりまして、健康で幸多き一年となりますことを心から「祈念申し上げ、新年のご挨拶といたします。

づくりを進めております。

また現在、「牛久市高齢者保健福祉計画 牛久市介護保険事業計画 うしく安心プラン21」の改定作業を進めており、家族介護者の負担軽減を図るレスパイトケアを充実するほか、在宅医療と介護の連携強化、介護保険事業の充実と健全運営を進めるなど、地域包括ケアシステムのさらなる拡充に努めてまいります。

今後も、市民の誰もが健康で生き生きと暮らせるまちの実現に向けて全力で取り組んでまいりますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。結びに、皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

や地域のつながりを重視し、皆さまが積極的に外に出られるように、今年度は「静から動へ」をテーマに高齢者の皆さまが生きがいを感じ、安心して住み慣れた地域で暮らせるよう、様々な施策を進めています。

具体的には、70歳以上の方向けに、最大15万円の電動アシスト自転車購入補助(二輪の場合5万円、三輪の場合12万円、免許を返納するとそれぞれ1万5000円、3万円)や文化芸術鑑賞の助成(1公演1000円)などを通して、活発に外に出ていけることを目指しています。

また、地域交流センターには、フリースペースや無料WiFiを整備し、相談機能も設けています。このセンターを、皆さまの交流の場や相談窓口として活用していただければ幸いです。そして、ご自宅から出る機会が少ない皆さまには、地域の人々とのつながりを深める傾聴ボランティア事業などを展開してまいりますので、ぜひご利用ください。

今年一年が皆さまにとってすばらしいものなることをお祈りするとともに、これからも市民一人ひとりの幸せを追求し、安心して暮らせる環境づくりに努めていきます。

**株式会社 桑林**

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 ☎029-843-7116 (デイサービス) / ☎029-843-3373 (居宅介護支援)

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 サービス付き高齢者向け住宅

**水戸桑林** **水戸長寿館**

**株式会社 長寿館**

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

**東若松長寿館** 土浦市東若松町3970-1

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

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

小規模多機能型居宅介護

**豊里長寿館** つくば市高野1197-64

グループホーム

**作谷長寿館** つくば市作谷1038

居宅介護支援

**柏田長寿館** 牛久市上柏田2-36-24

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 ☎0120-048-234

**医療法人社団 桜水会**

**筑波病院**

つくば市大角豆1761 ☎029-855-0777

◆桜水会訪問看護ステーション  
◆桜地域包括支援センター

**柏田診療所** 牛久市上柏田2-39-1 ☎029-830-7000

◆桜地域包括支援センター

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

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

ご利用者に喜びを、ご家族に安心を。

ご利用者一人ひとりが安心して安全に暮らせるよう支えます

特別養護老人ホーム

デイサービス

ショートステイ

グループホーム

居宅介護支援事業所

地域包括支援センター

高齢者の皆様の生活上の困りごと ご相談ください

社会福祉法人 **博慈園** 牛久市女化町 253-2 ☎029-874-4800

**謹賀新年**

新年会のご予約承ります。ご宴会プランをご用意しております。ご予算・人数などお気軽にご相談ください。

平日がお得!

清瀧お正月特別ランチ 2,500円 (税込)

1月末日まで 全席割 (全席) 5日割 プレゼント! (お祝い次第、終了)

029-878-2713

営業 11時~14時 (ランチ) 17時~21時 (L.O.20時)

定休 月曜 ※新年は1月3日より営業いたします(ランチは4日より)

**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30万円で、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。

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(ごひょう)」が提供しており、好評を得ている。

内覧、資料請求のお問い合わせ ☎0120-36-9988

ひたち野御廟 (牛久市東築町514-1)

### 常陸の輝き

県が開発した肉質に優れた系統豚「ローズD-1」を活用して生産している三元豚。「常陸の輝き」の美味しさを引き出せるように設計した「専用飼料」で、じっくり育てることで、赤身にサシが入り、柔らかな口当たり、脂の甘みと香りが自慢の豚肉。定期的に肉質検査を行って、安定の美味しさを届けている。



食べられるお店

### 常陸牛 煌

県の銘柄牛「常陸牛」から最高級ブランド「常陸牛煌」が誕生した。「常陸牛煌」は▽茨城生まれ茨城育ち▽出荷月齢30カ月齢以上▽歩留等級A等級のみ▽風味やロドけの良さに影響するオレイン酸比率55%以上▽霜降りのかき細かさを数値化した小ザシ指数110以上の5項目で厳選。一口食べた瞬間に和牛ならではの脂の甘みと赤身のうま味があふれ出す。



### 茨城の食特集

# いばらきの 旨っ! 美味!! 自慢

温暖な気候と広大な大地、豊富な水資源と肥沃な土のおかげで、茨城は全国有数の農業県。豊かな自然は牛や豚など家畜を育てる環境にも恵まれている。知る人ぞ知る茨城は「食の王国」。新鮮でおいしい食材をぜひご賞味あれ。



いばらキッスは、8年の歳月をかけて開発された県オリジナル品種のイチゴ。果肉しっかり「とちおとめ」に、甘くて大きい「レッドパール」と酸味が少ない「章姫」の掛け合わせを交配して誕生。糖度が高く、酸味とのバランスは抜群で、ジューシーな味わいが特長。



全国シェアの9割を占め、砂糖や添加物を一切使用せず、原料であるサツマイモのみの自然な甘さが特長。水はけの良い土壌、冬季の長い晴天、ミネラルを含んだ潮風などの恵まれた環境が、高品質でおいしい干しいもを生み出す。



霞ヶ浦周辺は日本一のレモンコンの産地。大型ハウスの普及や品種改良が進み、年間を通して高品質なレモンコンが食卓に。先端の節はスライスしてサラダ、真ん中は厚切りにして天ぷらやきんぴら、根元はすり身にするなど、調理法によって多彩な食感が楽しめる。

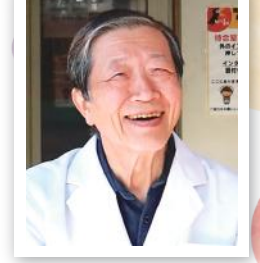
▶資料、写真提供:茨城県 ▶参考:「いばらき食彩ガイド」(令和2年3月)、いばらき食と農のポータルサイト「茨城を食べよう」

## 社会福祉法人のぞみ会 特別養護老人ホーム木の花さくや 第15回 市民健康のつどい

身体にも ころにも 良い「脳作業」 ※カラオケセッションとは、「カラオケ」+「コミュニケーション」の造語です。

# 実り豊かな カラオケセッション

「木の花さくや」の開所以来、毎年、地域貢献の一環として継続している「市民健康のつどい」。今年も感染防止対策のため、紙上開催となりました。今回は社会福祉法人のぞみ会理事長で、烏山診療所(土浦市烏山)院長の今高國夫先生に、診療と趣味から大事にしていることについてお話をいただきました。



医療法人社団希望会 烏山診療所 今高 國夫 院長



烏山診療所待合室のミニギャラリー

病気とは状態を表す概念に過ぎず、そこにいるのは患者さんです。医学部での講義初日の「病気を診るのではなく、病人を診なさい」という教授の言葉を、診療を50年間続けてきた今高先生は、深く感じています。 外来診療や訪問診療を通じて、病気のことは言うに及ばず、患者さんが持つ意表をつくような趣味に感銘します。病状や生活が困難な中にも、趣味を続けている姿を目にするのは、病気の治療方針にも大きく関わってきます。 烏山診療所では開業当初から待合室にミニギャラリーを設け、患者さんの作品を飾っています。プライベートを考慮して氏名は控えていましたが、今では名前を出して飾ってほしいと言わんばかりに、「先生、これやっから」と作品を持参する患者さんもいます。この行為は趣味を超え、言わば「生きていることの証」だと思います。

### 生きていくことの証

私の趣味の一つであるカラオケセッションには、体や心の健康を高めるために、非常に大きな効果があることが歳を重ねて分かりました。

### 1 身体に良い

健康づくりの第一歩は、声を出すこと。声を出すには、のどを開く必要があります。準備として大きく口を開け「あぁあ」「ううう」とやってみましょう。「あ」は口を開けて筋肉を緩め、「う」は舌の動きを盛んにし、のどの奥を開きます。



### 2 ころに良い

歌うことは、日々のストレスから離れ、気持ちをリフレッシュさせる効果があり、自律神経を安定させます。高齢者にとっては音楽療法となり、特に大きな声で歌うことは認知症やうつ病に効果があります。誰にでも自分の世界に入れる好きな曲があり、選曲できる自由も気分転換の一つになります。



### 3 脳に良い

誰にでも懐メロがあるでしょう。



### 4 コミュニケーション

カラオケは、一人で楽しんでよし、聞き手がいたら、なおよし。複数人で歌にのると、いうことは共鳴し、共感し、盛り上がる事ができます。一方、静かな歌に共鳴し、胸にじんとうくることもあるでしょう。いずれにしても、時間、曲、雰囲気共有し、様々な形で交流することが出来ます。

### 趣味と生活を大事に

長いお付き合いの患者さんが、「先生、お大事に」と診察室を後にします。「お大事に」を先手に取られ、「えっ!?!」と思うことがあります。私の言う「お大事に」は、身体を大事にするだけでなく、生活、人生の大事な部分を続けてくださいという意味です。私の目指す医療は、病気を抱えているけれど、それぞれ頑張っているひとを診る事です。「プライベートケア」とは、生活を見る、人間全体をみて、人生をみます。

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

シニア様(65歳~)向け特別企画!  
1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  
未就学児 無料 無料

おひとり様から団体様まで大歓迎!  
新年会・同窓会等にもご利用ください

平日限定 14時~16時30分  
(16時受付終了)

お得な **600円**まで  
カフェタイム営業中!

当日、ビュッフェランチをご利用のお客様は  
+300円でご利用いただけます。

※1/8(月)・9(火)はお休み  
※イベントなど当日の状況で予告なく中止となる場合がございます。ポテトキ付き

JA全農いばらき直営の直売所&レストラン  
ポテトファーム **どきどき** つくば牛久店  
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▶

茨城から冬の贈り物 **干し芋フェア**

お好みの干し芋を自由にご組み合わせ、お送りします

【かすみがら市産】石塚さんの干し芋  
独自の乾燥法で、さらに糖度を高めた「紅はるか」、昔ながらの天日干しにこだわりの「つとつ」丁寧に手作り。

商品番号 3	商品番号 4	商品番号 5	商品番号 16
紅はるか丸干し芋	紅はるか平干し芋	紅はるか焼き芋	小沼さんの焼き干し芋
[250g] 870円	[300g] 870円	[350g] 480円	[250g] 980円

お電話・FAXでのご注文承ります  
TEL029-879-8800 送料 900円  
FAX029-878-5030 送料 送料  
受付時間: 10:00~16:00(休館除く)  
「コンビニ払い(代金後払い)」にて  
お電話でのご注文承ります。  
※コンビニ払いには決済手数料242円(税込)がかかります ※価格すべて税込です

**肉の特売日**  
1月13日(水)・20日(水)  
おすすり商品は多数取り揃えておりますが、万一一品切れの際はご了承下さい

**莓フェア開催中**  
あまじい今が最も甘い時期!!  
いばらキッス・とちあいかい・おいCベリー  
やよいよめ・紅ほっぺなど  
旬の甘いいちごが大集合!

**新!ピンゴ大会** BINGO!  
常陸牛やお米が当たるチャンス!  
13:00より先着200名にピンゴカード配布

新年は1/6日から営業致します

029-879-8800 ※1/10~5日は年始休業  
029-878-5030 新年は6日6日より通常営業

<p>建築設計・監理・調査</p> <p>株式会社 増山栄建築設計事務所</p> <p>〒305-0047 茨城県つくば市千現1-12-2-305号室 TEL 029-869-6123 FAX 029-852-3810 URL: www.masuyama-arc.com</p>	<p>「食」から日本の未来を支えます。</p> <p>株式会社 エムサービス株式会社</p> <p>東京都港区赤坂2-23-1 アークヒルズフロントタワー19F TEL 03-6234-7571</p>	<p>医療のために 人々のために</p> <p>株式会社 江東微生物研究所</p> <p>茨城支所 つくば営業所 〒305-0854 つくば市上機場445-1 TEL 029-837-0243 FAX 029-837-0681 http://www.koutou-biken.co.jp</p> <p>私たちは「木の花さくや」のお手伝いをしております。</p>
<p>電気 保安</p> <p>二ノ宮電気管理事務所</p> <p>つくば市上原193-32 TEL/FAX 029-836-8748 携帯 080-5061-7706</p>	<p>一般廃棄物・産業廃棄物 地球環境美化に努力する</p> <p>株式会社 常進</p> <p>つくば市天宝387-1 TEL 029-836-5658 FAX 029-836-4545</p>	<p>三島屋薬局</p> <p>つくば市館野364-1 TEL 029-839-2220</p>
<p>谷田部診療所</p> <p>診療時間 9:00~12:00(受付 11:30まで) 休診日 火・金・祝 つくば市谷田部6123-1</p>		<p>鳥山薬局</p> <p>土浦市鳥山1-476-2 TEL 029-843-7577</p>
<p>職員募集中</p> <p>★診療所 医療事務 ★各事業所 看護師・介護士 ケアマネジャー</p> <p>詳細についてはお問い合わせください</p> <p>土浦市鳥山2-530-386 TEL 029-843-0331</p>		

「無形文化財」は演劇や音楽、工芸技術など、人間の技そのものである。特に価値の高いものを「国宝」として分類している。

▼「無形文化財」は演劇や音楽、工芸技術など、人間の技そのものである。特に価値の高いものを「国宝」として分類している。

文化財とは永い歴史の中で生まれ育ち、今日まで守り伝えられてきた貴重な国民的財産の総称で、歴史上、芸術上、学術上、価値の高いものである。文化財保護法に基づき、「有形文化財・無形文化財・民俗文化財・記念物・文化的景観・伝統的建造物群」の6つに区分されている。

▼「有形文化財」は建造物や工芸品、彫刻、書跡、典籍、古文書、考古資料、歴史資料などで、特に価値の高いものを「国宝」として分類している。

▼「無形文化財」は演劇や音楽、工芸技術など、人間の技そのものである。特に価値の高いものを「国宝」として分類している。

毎年1月26日は「文化財防火デー」。1949年(昭和29年)のこの日、世界最古の木造建造物である法隆寺金堂(奈良県)が火災、国宝の仏教壁画が焼損した。この出来事を教訓に「文化財防火デー」が定められ、火災や自然災害などから文化財を守るため、文化財防火運動が全国的に繰り広げられている。

## 郷土の宝を守ろう

**市指定文化財**

・木造地藏菩薩立像  
・石造灯籠  
・石造浮彫馬頭観音像  
・信太範宗の墓  
・銅製柄鏡(布袋図)  
・貝多羅葉

管理者 宝積寺  
土浦市木田余 2515

**県指定文化財**

・木造薬師如来立像  
・五結鈴

**市指定文化財**

・木造千手観音菩薩立像  
・絹本着色涅槃図  
・石造五重塔

管理者 檀所山 観音寺  
土浦市神立町 1215

**県指定文化財**

・金銅造阿彌陀如来立像

**市指定文化財**

・山口剛の墓

管理者 浄真寺  
土浦市立田町 3-28

**県指定文化財**

・絹本着色菩薩像

**市指定文化財**

・入江善兵衛の墓  
・神龍寺日本堂天井の雲龍図

管理者 神龍寺  
土浦市文京町 1-27

**土浦市文化財愛護の会**

文化財を子孫に伝え、仲間と楽しむ会員募集

土浦市上高津1-8-43番地  
土高津貝塚ふるさと歴史の広場 考古資料館内  
029-8226-7111

**市指定文化財**

〈建造物〉  
八坂神社本殿・幣殿・拝殿  
刻の太鼓

管理者 八坂神社  
土浦市真鍋 5-9-1

**市指定文化財**

・銅十一面観音菩薩像  
・木造千手観音菩薩立像  
・木造大白如来立像  
・木造動明王立像

管理者 瀧泉寺  
土浦市中央 2-11-12

**市指定文化財**

・観音堂  
・佐久良東雄妻「聖観音」木願  
・佐久良東雄夫妻の墓  
・木原老谷の墓  
・大久保要の墓  
・照井(井戸)・石造燈籠

真言宗豊山派  
管理者 照井山 善應寺  
土浦市真鍋 3-12-1

毎日新聞・茨城新聞 学園都市専売所  
つくば市上ノ室678-1 ☎029-857-3821

読売新聞・スポーツ報知・日本経済新聞・茨城新聞 (株)山本新聞店  
土浦市大和町5-1 ☎029-822-4311

佐藤新聞舗 SATO Newspaper Store  
新聞販売事業 エコクリーン事業部  
保険見直し相談事業部 特産案内事業部  
地域活性化事業部 住宅支援事業部

牛久本店 土浦支店  
牛久市刈谷町2-172-13 ☎029-873-2476  
土浦市虫掛3651-1 ☎029-822-3242

産経新聞・毎日新聞・茨城新聞 朝日新聞・東京新聞 菊地新聞店  
つくば市北条5047-4 ☎029-867-0258

毎日新聞・日本経済新聞・東京新聞・茨城新聞 (有)宮本新聞店  
牛久市牛久町385-3 ☎029-872-3439

朝日新聞・日本経済新聞・東京新聞 茨城新聞・産経新聞・毎日新聞 読売センター 土浦並木  
土浦市並木3-1-25 ☎029-886-9266

朝日新聞・日本経済新聞・東京新聞 茨城新聞・産経新聞・毎日新聞 (株)朝日新聞学園都市販売  
つくば市桜1-23-8 ☎029-852-0843

毎日新聞・スポーツニッポン・茨城新聞・産経新聞 三森新聞店 土浦北部  
土浦市真鍋5-554-1 ☎029-822-6210

毎日新聞・スポーツニッポン・茨城新聞 (有)阿部新聞店  
土浦南部・荒川沖・阿見 土浦市荒川沖東1-3-35 ☎029-843-5260

読売新聞・日本経済新聞・スポーツ報知 (有)ナカタニ  
ひたち野うしく・阿見 牛久市下根町500-1 ☎029-871-8864

読売新聞・日本経済新聞・スポーツ報知・茨城新聞 読売センター 牛久中央  
株式会社ランクアップ 牛久市牛久町3298-1 ☎029-873-1111

# チョコレートの歴史

古く飲み物だったカカオ 欧州へ渡りスイーツに変身

古代メキシコではチョコレートの原料となるカカオは、「神々の食べ物」と考えられていました。カカオの正式名称は「テオブロマカオ」。ギリシア語でテオは神、ブロマは食べ物という意味です。

カカオは神への献上品や薬だけでなく、貨幣としての役割も果たしていました。トマト1個はカカオ1粒、七面鳥の卵1個は3粒、野ウサギ1匹は100粒と交換できる高価なものだったようです。

チョコレートは江戸時代、今ではメーカーが多数参入し、チョコレート

日本では最初にチョコレートが伝わったのは江戸時代。今ではメーカーが多数参入し、チョコレート

チョコレートは江戸時代、今ではメーカーが多数参入し、チョコレート

日本では最初にチョコレートが伝わったのは江戸時代。今ではメーカーが多数参入し、チョコレート

チョコレートは江戸時代、今ではメーカーが多数参入し、チョコレート

日本では最初にチョコレートが伝わったのは江戸時代。今ではメーカーが多数参入し、チョコレート

チョコレートは江戸時代、今ではメーカーが多数参入し、チョコレート

日本では最初にチョコレートが伝わったのは江戸時代。今ではメーカーが多数参入し、チョコレート

チョコレートは江戸時代、今ではメーカーが多数参入し、チョコレート

日本では最初にチョコレートが伝わったのは江戸時代。今ではメーカーが多数参入し、チョコレート

チョコレートは江戸時代、今ではメーカーが多数参入し、チョコレート

日本では最初にチョコレートが伝わったのは江戸時代。今ではメーカーが多数参入し、チョコレート

チョコレートは江戸時代、今ではメーカーが多数参入し、チョコレート

日本では最初にチョコレートが伝わったのは江戸時代。今ではメーカーが多数参入し、チョコレート

チョコレートは江戸時代、今ではメーカーが多数参入し、チョコレート

日本では最初にチョコレートが伝わったのは江戸時代。今ではメーカーが多数参入し、チョコレート

チョコレートは江戸時代、今ではメーカーが多数参入し、チョコレート

日本では最初にチョコレートが伝わったのは江戸時代。今ではメーカーが多数参入し、チョコレート

チョコレートは江戸時代、今ではメーカーが多数参入し、チョコレート

日本では最初にチョコレートが伝わったのは江戸時代。今ではメーカーが多数参入し、チョコレート

チョコレートは江戸時代、今ではメーカーが多数参入し、チョコレート

日本では最初にチョコレートが伝わったのは江戸時代。今ではメーカーが多数参入し、チョコレート

独りで悩んでいる方へ

あなたに寄り添いながら、定期的な電話、定期的な毎月の訪問などを通じ、身近な相談相手になれるよう努めます。ご遠慮なくご相談ください。

遺言・相続専門 行政書士 いちのさわ事務所

日本行政書士会連合会 著作権相談員 / 公益財団法人 コスモス成年後見サポートセンター 会員 / 代表者 澤 克久  
日本行政書士会連合会 公式キャラクター「ユキマツ」

お問い合わせ ☎090-4247-5478(市ノ澤・かすみがうら市) または、☎029-886-9790(シニアふるさと通信)

謹賀新年 本年も宜しく申し上げます

「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。

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(8タイプ) ※一例  
最上階の多目的ホールラウンジ  
ホームから望める土浦の花火

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

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 国産 サンキューセット 999円

1 設置月のあんしんサポート料 無料  
2 レギュラーボトル(12本) 2本  
3 専用スタッフ対応  
4 設置サービス  
5 メンテナンス  
6 出張対応

新入会特典!! ソードストリーム ガイア フードセーバー ホータブル  
期間中(2024.1.15まで) どちらか好きな商品をプレゼント!

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

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 かつみがうら市・阿見町在住の方

**参加費** お1人様 **500円** (昼食が付きまます)

**申込期限** 2月5日(月)まで ※申込多数の場合は抽選

**お申し込みは「シニアふるさと通信」まで** ☎029-886-9790 受付:平日10時~17時

2月20日(火) 定員 5名様

9:00~ ご自宅へお迎え

10:00 特別養護老人ホーム 土浦市栗野町

10:50 **みちのえん** 土浦市の北部に位置し、土浦北インターから車で約10分。周囲は自然に囲まれた緑の多い環境。生きる楽しみ・生きる意欲を感じられる施設づくりを目指している。

11:30 住宅型有料老人ホーム 土浦市中

13:00 **あずみ苑グランデ土浦** (株)レオパレス21が管理・運営する入居時費用0円のホーム。介護士が24時間常駐するほか、常勤看護師も在籍している。食事の面では栄養士がしっかり管理。

13:20 住宅型有料老人ホーム 土浦市大岩田

14:20 **めいこうの里** 閑静な住宅街に位置し、落ち着いた環境。介護スタッフが24時間体制で常駐している。一人暮らしでも寂しさを感じないようにさまざまなレクリエーション・イベント活動を行っている。

14:20~ ご自宅までお送り

エストロゲンが分泌されている期間が長ければ長いほど、乳がんになるリスクが高まるといわれています。エストロゲンの分泌量が多い人とは、一般的に生理の回数が多い人(初期で早い、閉経が遅い、出産経験がない、出産数が少ない、授乳期間が短いなど)です。

乳がんの発症率が50代で一旦落ち込むのは、多くの方が閉経を迎えるからです。閉経により、エストロゲンの分泌量が減ることで、乳がんの成長が抑えられています。閉経後は、乳がんの発症リスクが再び高まってきます。

**早期発見で治る病気に 乳がん治療は大きく進歩**

乳がんは診断されたら、がんの大きさや乳房内の広がり、数、位置、転移の有無など病状を確認し、手術や放射線、薬などさまざまな治療法を組み合わせて治療計画を立てていきます。

乳がん治療の基本は手術です。手術は、乳房を部分的に取り除いて放射線照射を行う「乳房部分切除」と、乳房を全部取り除く「乳房全切除」があります。全切除した場合は、乳房を再建する手術も可能です。乳がんのタイプによっては、手術前に薬を使ってがんを縮小させてから手術を行う場合もあります。

手術後は、再発予防を目的として効果のある薬もさまざまです。

ほかに、がん細胞の増殖を促すたんぱく質を標的にして攻撃する分子標的薬「抗HER2」や、免疫チェックポイント阻害薬を使用するなど、乳がんのタイプによって効果のある薬もさまざまです。

まずは自分の乳がんのタイプを知り、乳がんについて正しく理解しましょう。薬物療法や遺伝子診断が進歩していることから、治療法は多岐に渡ります。治療法について医師から十分に説明を受け、納得のいく治療を進めることがとても大切です。

初期であれば乳がんは治る病気です。そのため、「プレストアウエナ」を乳がんを意図する生活習慣を心がけてください。日ごろから自分の乳房に関心を持つこと、変化に気付いたらすぐに医療機関を受診すること、40歳になつたら最低でも2年に1回は乳がん検診マンモグラフィや超音波検査を受けることが大切です。ぜひ、乳がんの早期発見に役立ててほしいと思います。

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

**ご相談から入居までの流れ**

- お問い合わせ: お電話またはホームページよりお問い合わせください。
- 面談: ご予算・地域等ご希望の条件をうかがい、ご希望にあったご提案をいたします。
- 見学同行: 見学日時の調整、ご自宅から老人ホームまでの送迎もいたします。
- ご入居: 契約や必要書類もサポートいたします。納得されるまで何度でもご相談ください。

相談実績 年間相談件数 **250件以上** (2022年)

セミナー講演 見学ツアー 随時開催中!

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。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お伺いします

—— 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15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 茨城県土浦市虫掛3603 ☎0120-5656-81

右記のQRコードよりホームページをご覧ください

補聴器相談会 開催中 **聞こえのお悩み**

認定補聴器技能者が **2名常駐**

補聴器を付けてみようかな? 今、使っている補聴器が合わない... などでお困りの方、お気軽にご相談ください。無料でご自宅まで訪問もいたします **補聴器無料貸し出し中** 特別割引実施中! ☎029-827-3317

新日本補聴器センター 土浦店

認定補聴器専門店 日本補聴器販売協会加盟店 障害者総合支援法補聴器代理店

◆土浦市文京町12番16(土浦二高前) ◆午前9時~午後5時 ◆定休日:日曜日・月曜日・祝日

シニアふるさと通信では **令和6年1月 新規オープン**

高齢者の皆さまが **ご自宅でも安全に暮らせるよう** 福祉用具のレンタル・販売事業をはじめました!

介護認定をお持ちの方対象

ベッドからの起き上がりもラクラク **手すり (よかレール) 200円/月 (1割負担)**

カタログご希望の方は無料で進呈します。下記までご連絡ください。

介護ベッド、手すり、補助杖、歩行器、車椅子などさまざまな種類の福祉用具があります。

お問い合わせ ☎029(886)9790 土浦市荒川沖5-44-101

## 輝きざかりの女性に起こる病気 乳がん

女性のがんの中で最も患者数が多く、日本人女性の9人に1人が乳がんに罹患するという。早期発見・治療につなげられるよう、乳がんに関する基礎知識や治療法などについて、つくば国際プレストクリニック(つくば市吾妻)院長の植野映先生に話を聞きました。

つくば国際プレストクリニック 院長 植野映 先生  
医学博士・乳癌専門医 超音波専門医・外科指導医

**健康医療ナビ** なるほど! 知っ得

乳がんは、乳房にできる悪性の腫瘍のことです。乳がんの中には、細胞が急にがんに変化するものもありますが、一般的に乳がんは他のがんと比べて進行がゆっくりです。遺伝子の異常は思春期から始まっているとも言われています。

乳がんには、がん細胞が乳管内にとどまっている「非浸潤がん」と、進行に伴い乳管の膜を突き破ってリンパ節や血管から骨、肺、肝臓へ広がる「浸潤がん」があります。

非浸潤がんは周囲の組織に広がっていない状態なので、初期であれば適切な治療により治療率は100%とされています。

乳がんは診断された人の8割以上は、浸潤がんと言われています。

乳がんは、乳房にできる悪性の腫瘍のことです。乳がんの中には、細胞が急にがんに変化するものもありますが、一般的に乳がんは他のがんと比べて進行がゆっくりです。遺伝子の異常は思春期から始まっているとも言われています。

乳がんには、がん細胞が乳管内にとどまっている「非浸潤がん」と、進行に伴い乳管の膜を突き破ってリンパ節や血管から骨、肺、肝臓へ広がる「浸潤がん」があります。

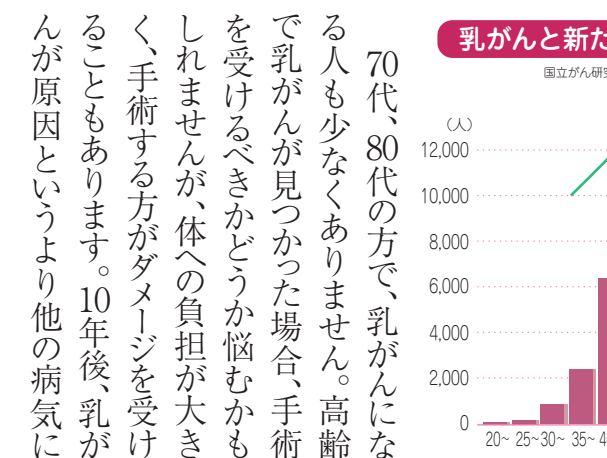
非浸潤がんは周囲の組織に広がっていない状態なので、初期であれば適切な治療により治療率は100%とされています。

乳がんは診断された人の8割以上は、浸潤がんと言われています。

**進行がゆっくりな乳がん 自覚症状がなく、検診が重要**

乳腺は母乳を分泌する大切な器官です。母乳をつくる「小葉」と、母乳を乳頭まで運ぶ細い枝状の「乳管」からなります。

乳がんは、小葉内またはその近くの乳管に発生する



**こんな人は要注意! 乳がんになりやすい人とは**

乳がんは、女性がかかるがんのなかで最も多く、患者数は年々増加しています。30代後半から徐々に増え始め、40~50歳で一度目、60~70歳前半に一度目のピークを迎えます。

卵巣機能も活発になるため女性ホルモンの「エストロゲン」が多くなり、エストロゲンは女性をきれいにするホルモンです。乳がんの多くはエストロゲンが深く関係しているため、女性が輝くとともに乳がんが増えるようになりました。

程度進行しているか、しこりの大きさとリンパ節への転移の有無、他の臓器への転移の有無をもとに、I~IVの病期(ステージ)に分けられます。しこりの大きさが2cm以下で、わきの下のリンパ節に転移していないI期の場合、90%の完治が見込めます。がんを小さい段階で見つければ、早期に治療を開始できるので、定期的に検診を受けることが大切です。

**乳がんの発症に関わるリスク因子**

エストロゲンとの関連

- 初潮年齢が早い
- 閉経年齢が遅い
- 出産年齢が遅い
- 出産の経験がない
- 閉経後の肥満
- 高身長の人など

生活習慣

- 飲酒習慣
- 喫煙 など

遺伝との関係

- 乳がんにかかった血縁者がいる など

70代、80代の方で、乳がんになる人も少なくありません。高齢で乳がんが見つかった場合、手術を受けるべきかどうか悩むかもしれません。手術を受ける方がダメージを受けることもあります。10年後、乳がんが原因というより他の病気に

なる可能性の方が高いかもしれません。触診をして、しこりが見つかってから治療を始めても遅くはありません。高齢者の場合、がんの性質がおとなしいこともあるので、急ぐ必要はなく、医師に相談しながら自分に合わせた治療を選択していくことが重要です。昔は食糧事情が悪かったため、昭和初期生まれの人には乳がんは少ないと言われていました。思春期に栄養状態が悪いと、乳腺の発達も盛んでなく、遺伝子の異常を受けやすいと考えられています。戦後、食生活の欧米化とともに、たんぱく質や脂質の摂取量が増え、日本人の食生活は豊かになりました。その結果、健康状態が良くなり、女性は出産に適した体になつていきます。

病気があっても過ごしたい場所で暮らすためのお手伝い **訪問診療のご案内**

通院が困難で 自宅での療養を希望される方

- ▶ ほぼすべての病気に対応が可能です
- ▶ 緊急の際には24時間365日いつでも往診します
- ▶ 薬を自宅で受け取れます(別途薬局との契約が必要)
- ▶ ご希望があれば、いつでも連携医療機関等への入院が可能です

医師:宮本 真実 (内科・緩和医療に長年従事) 医師:宮本 龍之 (皮膚科の専門医)

つくば国際プレストクリニック 訪問診療部 つくば市吾妻2丁目8-8 つくばシアビル2F ☎090-1812-0819

医療法人社団 希望会 **烏山診療所**

いきいきと暮らす 地域医療をめざして

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 烏山診療所居宅介護支援事業所 訪問リハビリテーション 烏山

土浦市烏山2-530-386 ☎029-843-0331

健康入浴 with ポカリスエット

温まって汗をかいたら 水分・電解質補給 500ml

入浴前後の 飲用が オススメです

大塚製薬株式会社 水戸出張所 ☎0120-3030-88

一人一人に寄り添い 真心を込めた医療と介護

一般外来 人工透析 透析装置30台 介護医療院 96床

回復期リハビリテーション病棟 34床 地域包括病床 8床

受付時間 午前8時30分~午前11時30分/午後1時~午後4時30分 休診日 日曜日、祝日、年末年始

月	火	水	金	土
内科	内科	内科	整形外科	整形外科
泌尿器科	整形外科	泌尿器科	泌尿器科	泌尿器科
皮膚科	リハビリテーション科	整形外科	整形外科	整形外科
耳鼻科	眼科	眼科	眼科	眼科
小児科	小児科	小児科	小児科	小児科

社会医療法人 君竹会 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11-7(旧土浦協同病院 跡地) ☎029(875)7888

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

基本骨髄ドックコース 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困り 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 医療法人財団 県南病院 茨城県土浦市1087 TEL:029(841)1148

違いを比較	自筆証書遺言	公正証書遺言
遺言を書く人	遺言者本人	公証人
証人の有無	不要	証人2名の立ち合いが必要
保管場所	遺言者が決めた場所 または法務局	原本は公証役場、正本は本人
費用	無料 (法務局の保管制度を利用する場合は有料)	手数料が発生
裁判所による 検認の有無	必要 (法務局で保管の場合は不要)	不要
メリット	<ul style="list-style-type: none"> <li>いつでもどこでも書ける</li> <li>書き直しが簡単</li> <li>費用がかからない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>公証人が作成するので無効になるリスクは低い</li> <li>偽造・隠匿・紛失がない</li> <li>検認が不要</li> </ul>
デメリット	<ul style="list-style-type: none"> <li>形式不備による無効になるリスクが高い</li> <li>偽造・隠匿・紛失・未発見のリスクがある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>証人を用意しなければならない</li> <li>作成費用がかかる</li> </ul>

「公正証書遺言」は、公証人とともに作成する信頼性の高い遺言書です。原本は公証役場で保管されるため、紛失することなく、家庭裁判所による検認を受ける必要もありません。

自筆証書遺言とは異なり、作成時には手数料がかかるほか(手数料は財産の額によって異なる)、署名押印をする2名の証人が必要となります。証人が見当たらない場合は、公証役場に証人の手配を依頼することも可能です。

### 公正証書遺言

### 考えを整理し、書類を収集

公正証書遺言を作成する際には、さまざまな書類(印鑑証明、戸籍謄本ほか)が必要ですが、誰に何を相続させるか遺言内容のある程度固め、必要書類を揃えていきましょう。

### 公証人と事前面談

公証役場へ電話をして面談日時を予約をします。面談では公証人と打ち合わせをしながら遺言書の内容を確定していきます。自身で公証役場に行くのが困難な場合は、公証人が自宅や施設などへ出張してくれる制度もあります。

### 面談内容と必要書類をもとに公証人が遺言書を作成します

作成当日は、公証役場で公証人が作成した遺言書の内容を確認し、正しければ各人が署名押印をして完成となります。

### 公正証書遺言は作成時間や手数料がかかりますが、「安心」「安全」「確実」なことから、遺言書として信頼性が高いといえます。迷った時は公正証書遺言をおすすめします。

公正証書遺言は作成時間や手数料がかかりますが、「安心」「安全」「確実」なことから、遺言書として信頼性が高いといえます。迷った時は公正証書遺言をおすすめします。

「頼れる街の法律家」  
困ったことがあれば相談を

茨城県行政書士会では、自治体ごとに対面による無料相談会や、無料電話相談を実施しています。行政書士の仕事は遺言、相続、契約書関連、土地活用など「暮らしに関する相談」から、各種許可申請、法人設立、中小企業の支援、農地を相続したけど活用するに困ったなど「仕事に関する相談」まで、取り扱える領域は多岐にわたります。さまざまな業務に携わることができ、

そのほかにも、県内の小学校において法教育と呼ばれる出前講座を開催しています。「著作権」

令和5年度 行政書士による 対面無料相談

<b>牛久市</b> 牛久市役所分庁舎 1階会議室 要予約 原則毎月第4土曜日 1/27, 2/24, 3/23 午後1時～同4時 問い合わせ/予約先 ☎080-7855-2121 (小野寺)	<b>つくば市</b> つくば市役所3階 302会議室 要予約 原則毎月第2または第3木曜日 1/25, 2/22, 3/14 午後1時～同4時 問い合わせ/予約先 ☎090-3291-1215 (野村)	<b>土浦市</b> 土浦市役所3階相談室 要予約・市民に限る 原則毎月第3木曜日 1/18, 2/15, 3/21 午後1時30分～同4時30分(30分以内) 問い合わせ/予約先 ☎029-826-1111 (土浦市広報広聴課)
--	--	--

電話無料相談  
茨城県行政書士会  
市民相談センター  
毎週木曜日(祝日除く)  
午後1時30分～同4時30分  
☎029-305-3731  
茨城県行政書士会  
水戸市笠原町978番25  
茨城県開発公社ビル5階

ヘルスメイトの 作ってかんたん!  
**元気ごはん** vol.65  
協力/土浦市食生活改善推進員協議会

**長ネギとシメジのチーズ焼き**

今回は、旬を迎えている「長ネギ」。できるだけ緑の部分も使い、たっぷりいただきます。フライパンで作れ、あと1品プラスしたい時におすすめ。

1人分の栄養素	エネルギー/118kcal たんぱく質/7.1g 脂質/6.4g カルシウム/139mg	糖質/6.4g ビタミンC/15mg 食物繊維/2.8g 食塩相当量/0.6g
---------	---	--

作り方

- 長ネギは斜め薄切りにする。お好みのキノコを使ってもOK!!
- シメジは石づきを取り、小房に分ける。
- ベーコンは1cm幅に、ニンニクはみじん切りにする。
- フライパンでニンニクをオリーブ油で炒め、香りが出てきたらベーコンを加えて炒める。次に①と②を加えて軽く炒め、水と塩を加えてふたをして、ひと煮立ちしたら弱火にして、3～4分加熱する。
- ④にチーズをのせて再びふたをし、チーズが溶けるまで2～3分蒸し焼きにして、黒コショウをふって仕上げる。

栄養ひとことメモ【長ネギ】

ネギは薬効成分のある野菜として知られています。白い部分にはビタミンCと血行をよくする香り成分の硫化アリルが多く含まれ、緑の部分にはビタミンCやβ-カロテン、カルシウムが豊富です。

- ビタミンC(風邪予防・美容効果)……水溶性なのでスープと飲めるよう調理すると損失を減らせます。
- β-カロテン(生活習慣病予防)……油で炒めることで、吸収率がアップします。
- 硫化アリル(免疫力向上・血行促進)……硫化アリルの一部のアリジンは揮発性なので、生で食べるか食べる直前に加熱して、アリジンの効果が落ちないようにしましょう。
- カルシウム(骨・歯の構成)……ビタミンB6が豊富な食材(豚肉など)と組み合わせると吸収率がアップ

地域の高齢者のお手伝い 60歳以上の人も活躍中です!

**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
- 昼食等の調理
- 食事、入浴、着替えのお手伝い

時給 1060円～1400円(処遇改善手当含む) ※試用期間あり(3カ月) 週1日、1日1件からOKです!

勤務地 つくば市、牛久市、土浦市 (ご自宅からの直行・直帰可) 資格 介護初任者研修(ヘルパー2級) 正・准看護師など

時間 9:00～16:00の間 (1件あたり1時間程度) 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

お気軽にお問い合わせください

訪問介護事業所 ふるさと 株式会社 ふるさと通信社  
☎029-886-9790 土浦市荒川沖5-44-101



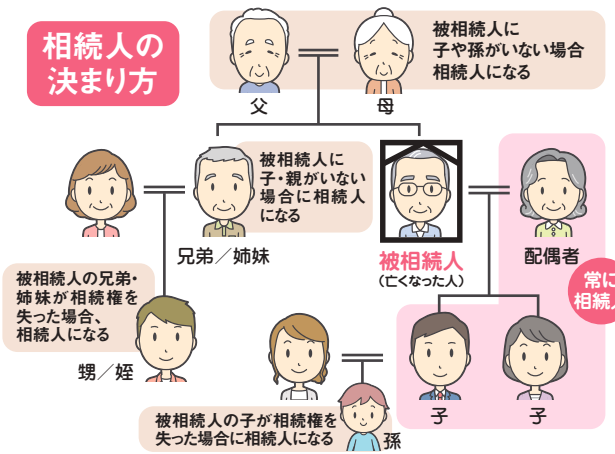
これからの人生をよりよく生き、終わりもより良いものに

## 終活特集 遺言のススメ

相続トラブルの防止や相続手続きの負担軽減につながるよう、元気なうちから遺言書を作成することは大切。しかし、具体的に何から始めたら良いのか分からない人も多いのでは。遺言の意義や、遺言を書くときの注意点などについて茨城県行政書士会の古川正美会長に話を聞きました。



茨城県行政書士会 会長 古川 正美さん



**遺言書で相続はスムーズに 無ければ親族と協議が必要**

遺言とは、生前に「自分の財産を誰に何を残すのか」という意思を相続人に表示するもので、それを書面に残したものが遺言書です。遺言書があれば、書面通りに相続人が遺産を分けることになり、スムーズに相続が進みます。

また、「私には残すほどの財産がない」という人もいますが、財産の大小は関係ありません。財産が少なくても相続で揉めることはあるので、トラブルにならないために遺言書を作成することをおすすめします。

**残された家族が安心して暮らすために遺言を**

子どもがいない場合、故人の財産は配偶者がすべて相続すると思いがちですが、健在であれば故人の兄弟・姉妹や親のほか、面識すらない配偶者の親族さえも正当な相続人となり、遺産分割協議をしなければなりません。

「全財産を妻(夫)○○に相続させる」という遺言さえあれば、ほとんどのケースで配偶者がすべて相続することができます。残された妻(夫)が安心して暮らすために、夫婦でそれぞれ遺言書を作成することをおすすめします。お互いに自分の意思を書面に残し、相手の遺言書を保管しておきましょう。

遺言は故人の意思ですから、原則、遺言書通りに実行されるのが前提ですが、内容に不満がある場合は、不服を申し立てることができます。ただし、勝手に変更はできません。相続人全員が同意すれば、相続人の話し合い(遺産分割協議)により遺産の分け方を決めることが可能ですが、一人

でも反対する人がいる場合は成立しません。遺言書の内容や、遺産分割協議の進め方など、不明な点があれば行政書士などの専門家に相談することをおすすめします。

**自分で書く遺言書と 公証人に依頼する遺言書**

遺言書は大きく分けて、自分で作成する「自筆証書遺言」、公証人が作成する「公正証書遺言」の2種類があります。

**自筆証書遺言**

「自筆証書遺言」は自分で作成する自由度の高い遺言書のことです。紙とボールペン(鉛筆不可)、印鑑があればいつでも書くことができ、費用もほとんどかかりません。何度も書き直すことができ、遺言書が複数見つかった場合最新の日付のものが優先されます。

しかし、作成から長期間過ぎてしまうと、保管場所を忘れて紛失してしまう恐れがあります。筆跡を真似されて改ざんされたり、相続人にそのかかれ自分の意思に沿わない内容になり、形式の不備で無効になったりすることもあります。さらに、開封前に家庭裁判所で「検認」の手続きをしなければなりません。

法務局に自筆証書遺言を預ける「保管制度」(手数料3900円)を利用すると、自筆証書遺言のメリットを生かしつつ、デメリットをある程度解消することができます。

ご葬儀ご供養  
「無料事前相談」をご利用ください  
ご自身やご家族のために事前相談を受ける方が増えています

24時間対応 霊安室 保冷庫完備 火葬場まで車で4分

わかりやすい 新ご葬儀プラン  
直葬プラン 15万円(税別)  
家族葬プラン 39万円(税別)  
※その他のプランもございます!  
詳しくはお問い合わせください

ペットちゃんの参列も可

つくばメモリアルホール、土浦市営斎場、うしくあみ斎場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) つくば市東原4102(つくば駅から車で9分・東大通り沿い)

**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	屋根
チョーキング化 コーキング剥れ	ひび割れ 剥がれ

代表の小林がご自宅へ伺います。ぜひ、ご相談ください。

コバヤシ建築では 無料建物診断を行っております。

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

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 登録番号: 茨茨福第70号

**あなたの出かきたいを応援します!!**

福祉有償運送とは、高齢者や障がい者など、単独では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。車で移動だけでなく、車両への乗り降りの支援、目的地への付き添いなど、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。

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 ●運転資格を持つ協会員が送迎 ●運送料金は国土交通省より、低価格な対応にて対応

一般社団法人 絆 - きずな - 事務局 つくば市高崎1793-1 お問い合わせ ☎080-7974-0781

第24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

**百寿者が増える社会の課題(1)**

日本国内における百寿者の数は、この60年間にわたり指数関数的な増加の一途です。統計をとり始めた1963年に僅か153人であった百寿者は、1981年に1千人を超え、1998年には1万人を超え、2024年には10万人に、そして団塊世代が100歳になる2050年頃には約60-70万人に達すると予測されています。

人口10万人あたりの百寿者の数は2020年で平均100人程度(1千人に1人)となっていますが、2050年には560人(=1千人中5~6人)ほどに増加すると見られています。女性の平均寿命は87.09歳ですが、今を生きる75歳の後期高齢女性の平均余命は16.08年と推計されており、平均値でみると91歳あたりまで生きる(平均寿命より4年長い)こととなります。なお、百寿者の男女比は1:7で、圧倒的に女性が多く(100人中85人程度)、特に女性にとっては人生100年時代の到来と言えます。

百寿女性の過半数は認知機能の低下、高血圧、骨折歴を有し、半数近くが白内障を患っているなど、百寿者の97%が何らかの病歴を有すると推計されています。男女を合わせた百寿者の6~7割は認知機能低下、非自立の人も6割に達しており、80歳台と間違えるほどの元気な人は男性で僅か8%、女性では2%と報告されています。女性では、認知機能低下のほか、変形性関節症(膝、腰などの痛み)や骨粗鬆症に抱えている人が多いからです。がんや糖尿病を有しながら100歳まで生きる人もいますが、目下、その割合は男女平均で10~15%程度となっています。超長寿時代を迎える中、特に百寿女性にとっての健康課題が多く、スマートな生き方・老い方を社会が見つけなければならぬ時代です。

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

**安全安心 暮らしの110番**

注意 **+1** や **+44** などから始まる **国際電話番号** を利用した **二重電話詐欺が多発** 見慣れない数字が電話番号として表示されたら **電話に出ない かけ直さない**

対策 **国際電話不取扱受付センター** 海外との電話が不要な方は、発信費を無償で休むことができます。 **0120-210-364**

**NTT東日本特殊詐欺対策ダイヤル** ナンバーディスプレイ等の高齢者無償化 令和5年5月1日から、70歳以上の契約者または70歳以上の方と同居している契約者を対象として、ナンバーディスプレイ等の月額利用料および工事費が無料となる取組を実施しています。 **0120-722-455** 【営業時間】 午前9時~午後5時(年末年始12/29~1/3を除きます)

茨城県警察本部

**病院見学会、体力測定も 2月18日開催**

**土浦リハビリテーション病院 介護医療院**

地域の身近な病院として、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や、高齢者施設を併設する「土浦リハビリテーション病院」(土浦市真鍋新町)で、『病院見学会』が開催される。2月18日(日)午前10時~正午まで。参加無料、予約不要。

同日は、慢性腎不全について解説を受けながら腎センターを見学できるほか、身長・体重

**「学びたいをあきらめない」全世代の学びの場**

**おはなりハル習塾**

子どもから高齢者まで、全年齢対象の塾「おはなりハル習塾」が昨秋、つくば市春日に開校した。地域の高齢者介護に関わるケアマネジャーが在籍する「おはなりハル ケアマネス テーション」に併設している。

就学前の子どもから中学生までの「基礎学力コース」は、先生1人に対して生徒2~3名までの個別指導。「パソコンコース」は専門知識や技術力のあたる講師が、各々の「知りたい」を解決してくれるほか、スマホやタブレットの操作も学べる。

芸術に造詣が深い講師による「アトリエコース」、美しい文字を身に付ける「習字コース(毛筆・硬筆)」なども用意。代表を務める巻裕子さんは、「二人ひとりのご要望に応えられるよう努めていきたい。多くの人に楽しく学んでほしい」と話す。個別単発利用も可。無料体験も実施中。

申し込み、問い合わせ 029-886-5011 / つくば市春日2の18の8 永大ビルB

**耳より! 栄養ガイド**

協力:大塚製薬

Vol.39 **免疫力を維持して健康に過ごしましょう!**

ヒトのカラダには、細菌やウイルスからカラダを守るための「免疫機能」が備わっています。ご自身や家族、周囲の方々、そして社会全体を感染拡大から守るため、免疫力を維持するためのご自身の日常生活にあった健康習慣を実践し、感染症に負けない体調管理を心がけましょう。

免疫力とは、細菌やウイルスなどの病原体からカラダを守る防衛能力のことです。現代では、生活習慣の乱れやストレス等の原因によりカラダの免疫システムがうまく働かず、免疫力が低下している人が増えています。気温が低下する秋冬にかけては、感染症流行シーズンになります。ご自身はもちろんのこと、ご家族や周囲の方々も含めて免疫力を維持する生活を意識しましょう。

**運動教室・体力測定に参加者募集**

**アール医療専門職大学**

アール医療専門職大学では、「いきいき運動教室と体力測定」の参加者を募集している。1月13日(土)と17日(土)、午前10時~同11時40分。会場は同大学体育館(5号館)、駐車場あり。参加年齢は問わない。1日のみの参加も可。定員40人程度。参加無料。

当日は、体の部位別の筋力量や栄養状態の計測、健康体操などを行い、理学療法士と作業療法士の指導の下、同大学の学生たちが参加者の運動機能を評価する。当日はタオル、上履き、飲み物を持参すること。

申し込み、問い合わせ 090-6660-9520 / 029-88247611 (担当:縄井) / アール医療専門職大学(土浦市湖北2の10の35)

**「シニアの日」はお得にランチ**

**ポケットファームどきどきつくば牛久店**

季節の野菜や食材を使用した料理、新鮮野菜のサラダ、季節のフルーツなど60種類以上の料理が食べ放題飲み放題で、連日賑わいをみせている「ポケットファームどきどきつくば牛久店」に隣接するレストランでは、1月に「シニアの日」と題した特別企画を実施する。65歳以上の人は1500円(通常1700円)でビュッフェスタイルランチが利用できる。平日限定。

また、同店では「カフェタイム」も実施している。平日の午後2時~同4時30分(同4時受付終了)。600円(当日ビュッフェランチ利用者は300円)でソフトクリーム食べ放題ドリンクバー飲み放題、ホットケーキ付。問い合わせ 029-879-8801 / ポケットファームどきどきレストラン

**ボウリング大会で障がい者と楽しく交流**

**土浦環ライオンズクラブ**

身体に障がいのある人々に、楽しい思い出づくりの場を提供することを目的に、土浦環ライオンズクラブ(会長・田中義法)が主催する『障がい者との交流・ふれあいボウリング大会』がこのほど開催された。今年で13回目。

土浦市真鍋の大学ボウリング会場に、土浦市在住の障がい者とその家族や、同市社会福祉協議会、同市障害者児福祉団体連合会の関係者など約70人が参加。ストライクやスペアが出るたびにハイタッチや拍手、掛け声などで会場は盛り上がり、ボウリングを通じて楽しいひと時を過ごした。プレイ後の表彰式では、同ライオンズクラブで用意したトロフィーや多くの商品が参加者に手渡された。

田中会長は「今後も障がい者への理解を深めていきたい。土浦環ライオンズクラブは設立50周年という節目を迎え、更なる地域貢献を目指します」と話していた。

**COROLLA CROSS** 安定感のある乗り心地と遠出したくなる燃費性能。

茨城トヨタ自動車株式会社

牛久店	牛久市猿子町995-153 029-872-9151
ひたち野上店	牛久市ひたち野上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
つくばみどり店	つくば市谷田部2416-45 029-839-3381

Z (ハイブリッド・2WD) 3,250,000円(税込) / アディテュードブラックマイカ(218)×マッシュグレー(116)(M10) <55,000円>はメーカーオプション

初売 1/5~8 来店の方に 月給 福袋をご用意

**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。

**牛久シニアアンサンブル 第3回定期演奏会**

50歳以上の音楽愛好家が構成する牛久シニアアンサンブルの「第3回定期演奏会」が1月21日(日)、牛久市中央生涯学習センター文化ホールで開催される。午後2時開演(同1時20分開場)入場無料。

▽第一部クラシックⅡパッパの世界、ドナウ川のさざなみほか▽第2部日本の名曲Ⅱ川の流れるように、ふるさとほか▽第3部ポップスⅡ一晩中踊り明かそう(ソプラノ歌唱付)、ポール・モーリアメドレーほか

問い合わせ 090-804-38804 (福永)

**お釈迦様を偲ぶ法要 2月12日開催**

**専修寺関東別院つくば分院**

2月15日はお釈迦様が入滅(亡くなられた)された日。つくば市赤塚の専修寺関東別院つくば分院で2月12日(月・祝)午前11時から、お釈迦様の入滅を偲ぶ法要「涅槃会」が行われる。涅槃とは、すべての煩惱が消滅して、さとりを完成させた境地のことを指す。同日は、涅槃会法要、お釈迦様についての法話が予定されている。事前予約制。

同分院は、人々の心の拠りどころとして、安らぎの環境を提供している。お釈迦様と共に永眠できる涅槃堂納骨壇の見学も随時可能。

申し込み、問い合わせ 0120-159434 / 専修寺関東別院つくば分院(つくば市赤塚679の5)

**音楽で認知症予防や免疫力アップへ!**

**第一興商**

「認知症予防」「免疫力向上」「ストレス改善」などに効果的といわれている「歌」による健康づくりが、介護施設や公民館などでも多く取り入れられている。カラオケシステム業務大手の第一興商では、高齢者が楽しみながら継続できる機能訓練や介護予防のためのシステム事業も展開している。同社で扱う生活総合機能改善機器「フリーダムライブ」(写真)は、運動・認知・口腔・歌唱の4つの機能を持つ。興商つくば支店

9-886-5111 / 常磐第一興商つくば支店

**うたと音楽のチカラで幸せな毎日**

生活総合機能改善機器 **DK ELDER SYSTEM FREEDAM LIFE**

ストレス改善 免疫力・嚥下機能の向上 認知症予防

1ヶ月間無料貸し出し実施中(2月末までにお申込の各種団体様) ごほう先生のオンラインレッスンも利用できます。画面を通じての認知症予防、機能訓練、口腔機能の体操

お問い合わせ 常磐第一興商 水戸市大工町1-3-7 029-223-2111

つくば支店 029-886-5111

**本年もよろしくお祝い申し上げます**  
 安心・安全・快適な暮らしを多くの方に届けたい

**今川医療福祉グループ**  
 IMAGAWA

**Sunshine Tsukuba Resort**  
 一般居室:37室 介護居室:13室 **全50室**

健康でゆとりある暮らし  
 ラウンジで過ごす優雅なひととき  
 四季を感じる広大な庭園  
 自家源泉の天然温泉

天然温泉付リゾート型シニアレジデンス  
 介護付有料老人ホーム  
**サンシャインつくばリゾート**  
 24時間看護職員常駐 専属の理学療法士による機能訓練

つくば市手代木1932(つくば保健所前)  
 お問い合わせ ☎0120-701-305  
 資料請求

介護老人保健施設 プレミエール元気館 つくば市谷田部6107-1  
 サンシャイン・クリニック つくば市谷田部6107-14  
 介護老人保健施設 プレミエール元気館 筑西 筑西市古部554-3  
 認知症対応型グループホーム筑水苑 つくば市谷田部6107-1

医療法人社団 **みなみつづば会**

お健やかに新年をお迎えのことと存じます。昨年は、新型コロナウイルス感染症の法的な位置付けが、季節性インフルエンザ等と同等の「5類」に移行されましたが、引き続き私たちの運営する施設では徹底した感染防止対策を進めてまいります。

今川医療福祉グループは、超高齢社会の中で今私達に何が出来るか?何をすべきか?を常に考え、医療・介護を通じて皆様に安心・安全・快適な環境を提供しております。皆様が健康で感動に満ちた暮らしをしていただけるよう、なお一層のサービス向上に努める所存です。本年も変わらぬご愛顧のほどよろしくお祝い申し上げます。

**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  
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 つくば市谷田部6107-2  
**サンシャイン・ヴィラつくば倶楽部** ☎029-875-5151

**「健康」と「やすらぎ」に満ちた夢のある暮らし**

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  
つくばエクスプレス駅近

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

**ご自身のライフスタイルに合わせた暮らし**

デイサービス併設  
利便性に優れた立地  
ドラッグストア併設

サービス付き高齢者向け住宅 つくば市台町2-3-10  
**サンシャイン・コンフォートつくば** ☎029-875-5656

**家族も安心!医療と介護の複合施設**

大型デイサービス ショートステイ 託児所  
85mの歩行レーンやプール、天然温泉 アクティビティ専用ルームを9室完備

次世代型医療福祉施設  
ライフサポート Life support  
**サンルーナ**  
土浦市おおつ野2-1-1 ☎029-846-3607

4月開院(敷地内) 地域のかかりつけ医を目指して  
サンルーナ内科・脳神経内科クリニック

一日一日を笑顔で過ごしていただくためのお手伝い

併設: デイサービス ショートステイ 居宅介護支援事業所

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

心豊かな暮らしを支援します **介護付有料老人ホーム**  
**サンテヌ土浦**

機能訓練を中心とした  
デイサービスが利用できます

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

入居体験・見学など、お気軽にお問い合わせください  
 土浦市文京町8-3 ☎029-826-6333  
 サンテヌ土浦

自分らしく生き活きと過ごしていただくためのお手伝い

併設: デイサービス ショートステイ  
居宅介護支援事業所 ケアプランセンター筑水会 ☎029-869-6531

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

社会福祉法人 **筑水会**

笑顔あふれる毎日をサポート

医療機関と連携体制を確立  
ヘルパーステーションを各階に配置  
全室完全個室のプライバシー感  
季節感あふれる味の選択食

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

**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10回>>> 健康歩行で老い知らず**

ウォーキングは、年齢に関係なく気軽に取り組める運動です。若い頃は真っすぐ歩けていても、年を重ねるごとに重心が外へ外へと移動し、足先が外側に向くガニ股気味の歩行になります。健康のためにと歩くことを意識しても、正しい歩行をしなければ効果はありません。歩き方によっては、腰やひざを悪くする可能性もあります。

加齢に伴い、お尻の筋肉が減ってきますが、スタスタ歩いている人のお尻の筋肉はしっかりしています。逆に、ふらふら歩いてしまう人のお尻には膨らみがありません。そこで、「大臀筋」というお尻にある大きな筋肉を鍛えることが重要となってくるのです。

足の親指を意識して歩くこともポイントの1つです。親指に力が入ると自然に足が前に出るので、かかとが着く時にひざが伸びた状態で着地します。歩幅の目安は、だいたい自分の靴の1.5倍ぐらいが理想です。肩甲骨の動かしかたにも意識しましょう。腕を後ろに引くようにして肩甲骨を動かすことにより、上半身だけでなく骨盤や下半身まで、全身の筋肉が連動して動きます。

自分の足に合わない靴を履き続けると、ひざや足に負担がかかり、痛みを生じることがあります。靴を選ぶ際のポイントとして、「つま先よりかかとが1~1.5cm高めで、つま先の先端に1cm程度の余裕がある」「土踏まずがアーチ形状を維持しているかどうか」などです。足のサイズは年齢や体重で変化もするし、表記が同じでもメーカーによって大きさが異なる場合もあるので、お店で試着して自分に合うシューズを選びましょう。また、外反母趾や扁平足、足首やひざなどの痛みに悩んでいる人は、インソール(中敷き)を使用すると衝撃を吸収し、足のつらい症状を和らげてくれます。

健康歩行とは歩くための筋力をつけ、自分の年齢や体力を考慮し、快適に歩けることで、健康寿命を延ばすことにもつながります。そして、自分の足に合った靴を履いて歩くことも、健康のためにとても大切なことなのです。

**つま先立ち体操**(おろつく場合はイスを交えに)  
 ①肩幅ほど足を開いて向きは真っすくにし、かかとを1cm上げる。  
 ②お腹に力を入れて、5秒止める。  
 ③足の親指の付け根に体重を移動させながら、5秒かけてぐっと上げる。

**Q&A 足や靴に関するお悩みや質問を募集します**  
 ハガキ:〒300-0873 土浦市荒川沖5-44-101 シニアふるさと通信 足のトラブル質問係 高谷扶美郎さんが紙面を通じてアドバイスします。 FAX:029-886-9791 info@s-furusato.com

**Navi 補聴器と電話**  
 Part.7 協力:関東補聴器土浦店 代表 深沢尚規

**補聴器をつけて電話をする(補聴器のマイクの位置)**  
 補聴器を着けて電話をしていると、「聞こえにくい」とよく言われますが、聞こえにくいときは電話の受話器が補聴器のマイクの位置からずれている可能性があります。

受話器をマイクの位置にあてて聞いてみてください。受話器を耳に押し当てずに少し浮かして近づけるようにします。

**Point** 最近の補聴器は携帯電話とペアリング設定をすると、通話音声は直接補聴器に届くようになりますので、受話器を補聴器に近づけなくても相手の声が聞こえるようになります。補聴器が進化していますね!とても便利な機能です。

耳穴式  
マイクの位置は耳の内側  
耳掛け式  
マイクの位置は耳の外側

1面に関東補聴器土浦店の広告が掲載されています!

**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

**寒い時期に行う春に向けてのお手入れ**

肥料は植物の生育に必要な不可欠な根の成長を促すスタミナ源。春は植物の根の成長期になるため、本格的な春を迎える前の「施肥」は、樹木の健康状態や新芽の芽吹きに大きく影響します。ポイントは、冬の寒い時期から適切な肥料を与えること。根が動き出す春までに施肥をし、肥料の成分を地中まで浸透させておくことが大切なのです。チッソやリン酸、カリウムなどをバランスよく配合した液体肥料を根元に直接注入するのがおすすめです。

また、害虫が卵やマコ、幼虫の状態にある越冬期は来シーズンの繁殖を根絶できるチャンス。オイル散布をして害虫を油膜で覆い、窒息効果により防除させます。春先の害虫発生を減らせば樹木の新芽は伸び伸びと成長します。

**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 2月29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  
爪が痛くてうまく歩けない

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  
 水曜・金曜・第一日曜定休 てくてく館 牛久市栄町2-6 (10:00~20:00)  
 ※ 新年は1月8日(月)から営業いたします。

**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

害虫を卵・マコ・幼虫のうちの越冬期に駆除すると **春先に発生する害虫を減らせます!!**

越冬害虫対策 作業時期:1月下旬  
早春の施肥 作業時期:1月下旬~3月中旬

無料診断サービスも受付中  
土壌と樹木の健康状態をチェック

寒い時期に施肥をすると **春に樹木の成長と開花が充実します!!**

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

**見積り・出張無料!**  
 自動車・バイク・農機具など **不用品の買取**  
 ご自宅や空き家、工場、倉庫など **整理・片付け** お任せ下さい!!  
 使わなくなったものもここに集めます。大量の不用品はもちろん、1点からでもOK!

**断熱性アップで光熱費ダウン**  
 今ある窓の内側に **つける内窓「インプラス」**  
 商品価格40%OFF

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