

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

今回の発行は令和6年5月1日です

3-4
2024

土浦・つくば・牛久版 第77号

暮らしの瓦版	2
いきいき食スタイル「乳酸菌」	3
健康医療ナビ「フレイル」	4, 5
高齢者向け住まい見学・体験ツアー	5
「フィッシング詐欺」に注意	6
元気ごはん、元気なうちに考える終活、	7
Dr田中の健康コラム	7
命のつながり、桜情報	8, 9
間こえナビ、元気な庭づくり、	10
足のトラブル解決法	10
「認知症フォーラムいばらき」特集	11, 12, 13
わが街だより	14
読者の投稿コーナー、読者プレゼント	15
空家対策	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。



暮らしにハーブを

食す 香る 育てる ハーブのある自然生活

食用や観賞だけでなく、香りを楽しむこともできるハーブはガーデニングとしても人気。暮らしの中にハーブを取り入れて活用してみませんか。

取材協力: 広田ハーブ農場 ☎029-847-5240 (常総市本豊田1397-1)

季節や市場状況を見据え、種類を変えながら約20種のハーブをハウス栽培する常総市本豊田の「広田ハーブ農場」(＝写真)の料理の香り付けやアクセントにと、シブレットやアマランソ、ルッコラ、ミント類など「食用ハーブ」を栽培している。

ハーブ栽培を始めたのは30年ほど前。農法を試したり、農場を広げたりして、少しずつ今のハーブ農場を確立してきた。今では、柔らかく風味豊かなハーブが育ち、多くが豊洲市場へ出荷されるほか、近隣のJA農産物直売所や、つくば市内のレストランなどにも取れたてのハーブを届けている。

同農場では農薬を使わず、土耕栽培も取り入れながら、水と配合したオリジナル肥料で育てる水耕栽培を主体としている。北欧産のハーブは、冷涼な気候を好むため暑さに弱く、夏場は水温が25度以上を超えないよう調整している。一方、バジル、レモングラスなどは暖かい場所が原産なので、暑さに強い。「ハーブの原産地を知り、その気候を理解して環境を整えてあげることが大切です」と広田さんは話す。

料理、お茶などの食用や切り花として楽しむだけでなく、化粧品や芳香などに使用されるハーブの世界はとて奥深い。



<p>ペパーミント</p> <p>清涼感のあるスッキリした香り。料理やスイーツ、お茶としても楽しめる。</p> 	<p>イタリアンパセリ</p> <p>パセリとは違い、葉は平たく柔らかく、くせがなく、香り豊か。幅広く料理に活用できる。</p> 	<p>チャービル(セルフィーユ)</p> <p>セルフィーユはフランス名。くせがなく、爽やかな香りで、魚や肉料理を華やかに。</p> 	<p>レッドソレル</p> <p>緑の葉に紫色の葉脈が入り、鮮やかな見た目。サラダのアクセントに。</p> 	<p>ルッコラ</p> <p>ゴマのような風味が特徴。サラダや肉料理の付け合わせに最適。</p> 	<p>レッドマスタード</p> <p>葉形はハート型でも、味はマイルドな辛さ。味、色ともに料理を引き立てる。</p> 
--	---	--	--	---	---

全国有料老人ホーム協会 正会員

あなたの誇りと笑顔のために...

介護付有料老人ホーム ひたちこくふかん

ケアホーム 常陸国府館

健康な方から介護が必要な方までご入居できます!!

全室個室(約21㎡)

- 平均要介護度2.17
- 24時間安心体制
- 栄養管理も充実
- 石岡駅から徒歩3分

7階建て・全92室

石岡市府中1丁目3番9号

☎0299-35-5631

入居一時金なしのプランもご用意しております
施設見学・体験入居も随時受付中です!!

福祉ひとすじ 46年

ハートピアグループ

介護施設・保育園など18施設を運営しています。



『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

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

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(B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

※家具は備え付けではありません

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

オヤコ ナヤマナシ

(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

☎0120-085-787

土浦市常名2212 ☎029-823-8808 (代) かがやきの郷 検索

教えて栄養士さん!

第5回

いきいき食スタイル

協力: meiji 株式会社 明治

『乳酸菌』を上手に取り入れて腸を健康に ヨーグルトと便秘の関係

「スッキリしない」「お腹が張る」...そんなお通じの悩みにぴったりののが、腸内環境を整えてくれるヨーグルト。食品メーカーの明治と大学の共同研究により、ヨーグルトに含まれる「乳酸菌」が便秘の改善につながることを確認。ヨーグルトにどのような効果があるのか紹介します。

土浦市では、専門職が健康に関する疑問や悩みに応じる健康相談を実施している。『個別相談』▽健康相談(保健師)▽第1水曜の午前9時〜11時30分。血圧や血糖値などについて栄養相談(管理栄養士)▽第2火曜の午後1時30分〜同4時10分。減塩や離乳食などについて▽リハビリ相談(理学療法士)▽第2水曜の午前9時〜同11時30分。膝の痛み、自分で合わせた運動などについて。会場は、いずれも市保健センター。康増進課

希望者は健康増進課に電話で申し込み。要予約。『電話相談』▽平日午前8時30分〜午後5時15分。電話で『出張相談』▽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



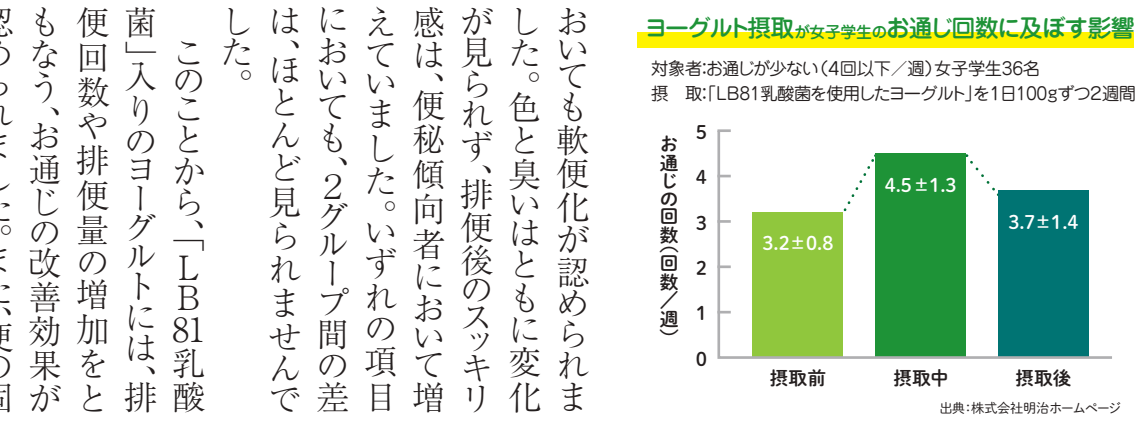
乳酸菌が入ったヨーグルト腸内環境を整える効果を確認。食品メーカーの明治(東京)は、食生活を通じて健康な暮らしに貢献するため、さまざまな研究に取り組んでいます。その研究の中で、「LB81乳酸菌」が腸内細菌叢(多数の腸内細菌の集合体)のバランスを整えて便秘を和らげてくれるだけでなく、毎日一定量の「LB81乳酸菌」入りのヨーグルトを、継続的に食べ続けることの重要性を確認することができました。

お通じ回数や量が、毎日食べ続けることが大切。お通じの改善効果と食べる量について調べる研究では、18歳〜21歳の女子学生106名便秘傾向者と正常者を対象に、「LB81乳酸菌」入りのヨーグルトを1日あたり100g食べるグループと、250g食べるグループの2つに分け、6週間にわたって食べ続けてもらいました。そして、排便回数、排便回数、排便量、外観の形状、色、臭い、排便後のスッキリ感の6項目について調査しました。結果、排便回数と排便量はともに増加し、いずれも便秘傾向者ほど際立った変化が認められました。形状は「バナナ状+半練状」の出現率が有意に増加し、便秘傾向者はもちろん正常者に

近づいた。また、便の固さや柔らかさが改善され、スッキリ感を感じることも増えており、これは特に便秘傾向者ほど際立って改善されていた。さらに、食べる量が多ければ良いということではなく、100g以上であれば大差がないこともわかりました。お通じの改善には、1日100g以上の「LB81乳酸菌」入りのヨーグルトを毎日食べ続けることをおすすめします。



このことから、「LB81乳酸菌」入りのヨーグルトには、排便回数や排便量の増加をともなう、お通じの改善効果が認められました。また、便の固さや柔らかさが改善され、スッキリ感を感じることも増えており、これは特に便秘傾向者ほど際立って改善されていた。さらに、食べる量が多ければ良いということではなく、100g以上であれば大差がないこともわかりました。お通じの改善には、1日100g以上の「LB81乳酸菌」入りのヨーグルトを毎日食べ続けることをおすすめします。



※試験で使った「LB81乳酸菌」入りのヨーグルトは、Lactobacillus delbrueckii subsp.bulgarius2038株と、Streptococcus thermophilus1131株が発酵したプレーンヨーグルトです。

毎フェア開催中! オリジナルパフェを作る! 1杯をオーダーする 600円(税込) カフェタイム営業中! 毎日11:00~15:00 (14:00受付終了) 土日祝 10:45~15:30 (14:30受付終了)

JA水郷つくば 農産物直売所 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~20水祝 3/15金~17日 管内産コンヒカリ 1,780円(税込)

暮らしの瓦版 —かわらばん—

牛久市 「うしくかつぱ」体操普及員養成講座 6月開催 人生100年時代を迎え、目指し、普及員の養成講座を6月牛久市では市民の介護予防を目的とした「うしくかつぱ」体操の普及を推進している。この体操は、音楽に合わせて楽しく筋力、バランス、柔軟性を鍛えるとともに、指の運動など脳トレも取り入れた16分間の転倒予防体操。同主催の養成講座を修了した「うしくかつぱ」体操普及員が、各行政区や地区社協、市保健センターなどで、ボランティアとして活動している。市ではさらなる普及拡大を

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疑問や悩みに応じる健康相談を実施している。『個別相談』▽健康相談(保健師)▽第1水曜の午前9時〜11時30分。血圧や血糖値などについて栄養相談(管理栄養士)▽第2火曜の午後1時30分〜同4時10分。減塩や離乳食などについて▽リハビリ相談(理学療法士)▽第2水曜の午前9時〜同11時30分。膝の痛み、自分で合わせた運動などについて。会場は、いずれも市保健センター。康増進課

シニア世代に向けた生活に役立つ学びの場 ふるさと通信セミナー 参加無料 定員 各5名様(先着) 対象 どなたでも参加OK 会場 ふるさと通信社 土浦市荒川沖5-44

運動教室(令和6年度)4月スタート 参加者募集 健康増進施設いきいきプラザ(同市大曾根)では、市民を対象に年齢に応じた運動教室の参加者を募集している。健康の維持・増進や生活習慣病予防のための教室で、健康相談や栄養相談、体力測定なども行われる。会場は同プラザ。 「元気はつらつ(75歳以上)」 「いきいき(65~74歳)」 「アクティブ(40~64歳)」の3コースで、参加費は月額1,000円(3カ月ごとに集金)。全43回。参加希望者は同プラザに問い合わせる。要予約で説明会と無料体験を実施している。

永代納骨堂 春のお彼岸法要 3月15日(金)午後1時半~3時半 法話・田坂聖子師(本願寺派布教使・山口) 4月19日(金)午後1時半~3時半 法話・藤澤信照師(本願寺派布教使・滋賀) 本願寺派布教使・行信教授講師・滋賀 宇都宮恵光寺 つくば恵光寺

茨城トヨタ自動車株式会社 YARIS CROSS 大容量のラゲージスペースに、爽快な走り。充実した安全機能があなたの運転をサポートする。 Z'Adventure(ハイブリッド・2WD) 2,925,000円 ブラックマイカ(209)×ページュ(4V6) [ZSG] 55,000円 合計 2,980,000円(税込)

安心の永代供養墓 納骨から供養、管理まで 総的に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。 内覧、資料請求の問い合わせ ☎0120-36-9988 ひたち野御廟(牛久市東鑑次町514-1)

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 (昼食が付きます)

申込期限 3月28日(木)まで

※両日申込み可、申込多数の場合は抽選

申し込みは「シニアふるさと通信」まで ☎029-886-9790 受付：平日9時~17時

当日はご自宅まで送迎いたします

4月3日(水) 定員 5名様

9:00~ ご自宅へお迎え

10:00 ケアハウス(軽費老人ホーム) 土浦市北荒川沖町

11:00 もりの家 近隣には大型ホームセンターもあり利便性が良い。敷地内に特別養護老人ホームも併設する。

11:45 介護付有料老人ホーム 石岡市府中

13:30 ケアホーム常陸国府館 JR常磐線「石岡駅」から徒歩3分の好立地。7階建ての全92室。季節行事やレクリエーションも充実。

14:30 介護付有料老人ホーム つくば市手代木

15:30 サンシャインつくばリゾート 天然温泉を備え、一般居室と介護居室の全50室。24時間看護士が常駐し、医療面もサポート。

15:30~ ご自宅までお送り

いろいろな見学ができるからイイね!

4月4日(木) 定員 5名様

9:00~ ご自宅へお迎え

10:00 サービス付き高齢者向け住宅 土浦市桜ヶ丘町

11:00 ブラザマム 桜ヶ丘 閑静な住宅地に位置し、買い物など生活のしやすい環境。24時間体制で見守りサービス。

11:20 介護付有料老人ホーム 土浦市常名

13:00 かがやきの郷 土浦市街を一望できる高台に位置する。自分のライフスタイルに合った生活が送れる。

13:00~ ご自宅までお送り

1日に必要なたんぱく質 手ばかり栄養法で適量を

フレイルを進行させないために、栄養状態にも気をつけることが大切です。壮年期までは肥満は健康によくないといわれますが、老年期は痩せ過ぎの方が健康リスクが高まります。

ポイントはいろいろなものをバランス良く食べる、特にたんぱく質をとることをおすすめします。私たちが生きていくためには、体温を一定に保たなければなりません。糖や脂肪を燃やしてエネルギーを作り、体温を一定にさせますが、エネルギーが足り

なくなると、自身の筋肉を分解してエネルギーの不足分を補おうとします。筋肉はたんぱく質でできているので、分解がくり返されれば筋肉の量が低くなり、フレイルを招きやすくなります。3食バランス良く食べるとともに、たんぱく質の摂取量を確保しなければなりません。

1日に必要なたんぱく質の量は、自分の手の平に乗るくらいの量の肉、魚、チーズ、たまご、豆腐などが適量です。どれくらいの量を食べ

フレイル予防は仲間と取り組むと継続につながる

フレイルかもしれないと思った

「食べられること」も重要です。飲み込みづらくなったり、食事中にむせたりなど、口腔の筋力が衰えてくることを「オーラルフレイル」といいます。オーラルフレイルが進むと、食生活が変化して栄養状態が悪くなり、フレイル状態に陥りやすくなります。オーラルフレイルは、口や舌の体操を行うことが予防につながります。

ときには「かかりつけ医」または自治体に相談しましょう。どう対応すればいいかアドバイスが受けられるほか、自治体を実施している支援・予防プログラムなどを紹介してくれます。また、リハビリテーションや歯科、栄養士などの専門職も力になります。

運動しよう、栄養のあるものを食べよう、心がけることが大切だと分かっても継続することは難しいものです。地域の中で同じ問題を抱える人たちが集まってグループをつくり、皆で運動を行えばモチベーションが維持され継続につながります。そういうシステム作りが大切だと思います。

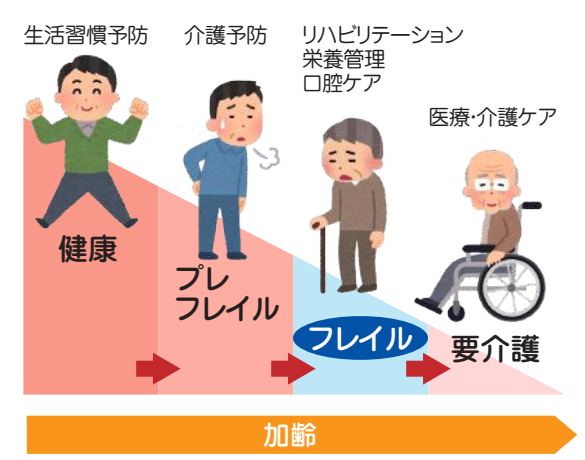
健康医療ナビ

なるほど! 知っ得

高齢者のフレイル

フレイルは適切な対策をとれば再び元気な状態に戻ることが期待できるという。早期の対策につなげられるよう、フレイルに関する基礎知識や対策について、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)病院長の岩崎信明先生に話を聞きました。

土浦リハビリテーション病院 介護医療院 病院長 岩崎 信明 先生
医学博士/リハビリテーション科専門医 茨城県立医療大学名誉教授



フレイル予防には、2つの考え方があります。一つは、フレイルに

「歩く速度が遅くなった」「もの忘れが増えた」「何をやるのもめんどろ」など、年を取れば誰もが感じることで、加齢により、肉体的にも精神的にも機能が衰えてきた状態のことをフレイル(虚弱)といい、日常生活動作や外出、家事、運動など、いろいろなことに制限がかかり、不慣れな問題が出てきます。

フレイルはフレイルの手前の状態です。山登りは無理だけれど、買い物から荷物を持って帰つてこれらなど、身体機能は低下していますが、日々の生活は送れています。フレイルの先にフレイルがあり、さらに進行すると、生活全般で介助や介護が必要な状態に移行してしまいます。そうならないために、フレイル予防が重要なポイントになります。

フレイルとは健康と要介護の間の状態

「歩く速度が遅くなった」「もの忘れが増えた」「何をやるのもめんどろ」など、年を取れば誰もが感じることで、加齢により、肉体的にも精神的にも機能が衰えてきた状態のことをフレイル(虚弱)といい、日常生活動作や外出、家事、運動など、いろいろなことに制限がかかり、不慣れな問題が出てきます。

フレイルはフレイルの手前の状態です。山登りは無理だけれど、買い物から荷物を持って帰つてこれらなど、身体機能は低下していますが、日々の生活は送れています。フレイルの先にフレイルがあり、さらに進行すると、生活全般で介助や介護が必要な状態に移行してしまいます。そうならないために、フレイル予防が重要なポイントになります。



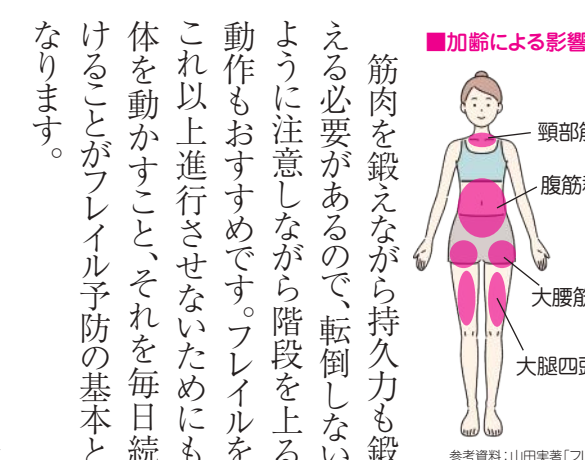
弱つてくる筋肉を鍛えなくてはならないため、運動をすることが大切です。太もも、お尻の筋肉

「歩く速度が遅くなった」「もの忘れが増えた」「何をやるのもめんどろ」など、年を取れば誰もが感じることで、加齢により、肉体的にも精神的にも機能が衰えてきた状態のことをフレイル(虚弱)といい、日常生活動作や外出、家事、運動など、いろいろなことに制限がかかり、不慣れな問題が出てきます。

フレイルはフレイルの手前の状態です。山登りは無理だけれど、買い物から荷物を持って帰つてこれらなど、身体機能は低下していますが、日々の生活は送れています。フレイルの先にフレイルがあり、さらに進行すると、生活全般で介助や介護が必要な状態に移行してしまいます。そうならないために、フレイル予防が重要なポイントになります。

ならないための予防です。健康な状態でも少しでも長く日常生活を過ごすことが目標です。もう一つは、フレイル状態であっても要介護レベルにならないための予防です。介護レベルになることを遅らせることを目標とします。

自分が「フレイル状態になっている」「なりかけている」ということに早く気付いて適切な対策をすることが大切です。



バランス機能の強化方法

バランス運動は、ふらつき改善や下肢の筋力アップに有効です。

片脚で立って足を回す運動
5回時計回り
5回反時計回り
(左右脚3セット)

大腿四頭筋の強化方法

イスに座って足を上げる運動
(左右脚 10回×3セット)

を意識しましょう。筋力トレーニング(力を入れる運動)は、移動能力を向上させて転倒防止に効果があります。

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 ☎0120-5656-81 運営:ファーマシー中山株式会社 茨城県土浦市虫掛3603

右記のQRコードよりホームページをご覧ください

一人一人に寄り添い真心を込めた医療と介護

一般外来 内科、泌尿器科、整形外科、リハビリテーション科、脳神経小児科

受付時間 8:30~11:30 / 13:00~16:30
休診日 日曜、祝日、年末年始

月	火	水	木	金	土
泌尿器科 内科 脳神経小児科	内科 整形外科	内科 泌尿器科	内科 整形外科	整形外科 泌尿器科	整形外科 泌尿器科

人工透析 透析装置30台
血液透析(HD) / 血液透析ろ過(HDF) / オンライン血液透析ろ過(online HDF)
透析患者様の無料送迎サービス(車椅子にも対応)

回復期リハビリテーション病棟 34床
地域包括病床 8床

介護医療院 96床
要介護認定を受けている高齢者が長期療養生活を営むことができます。介護、機能訓練、必要な医療の提案など、日常生活を支えます。

歯科・歯科口腔外科 4月1日 OPEN

お口の困りごと、痛みや腫れ、うまく食事が出来ないなど、お気軽にご相談ください

- 一般診療 月曜~金曜 9:00~12:00
- 摂食嚥下外来 第1・第3水曜 14:00~16:00

【休診日】土曜・日曜・祝日

社会医療法人 若竹会 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

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

つくば国際プレストクリニック ☎090-1812-0819

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買い
感染症予防対策のため、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
医療法人財団 泉南病院 茨城県土浦市中1087 TEL:029(841)1148

レンタル・販売・住宅改修

福祉用具ふるさと

「最近、自宅での生活が不安…」など介護に関するご相談は、お気軽にお問い合わせください。

福祉用具の無料お試もできます!
カタログご希望の方は下記までご連絡ください。

☎029(886)9790
ふるさと通信社 土浦市荒川沖5-44-101

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

折りたたみ 軽量コンパクト

介護ベッド・手すり・補助杖・歩行者・車椅子など、様々な種類の福祉用具レンタルがあります。室内や玄関先の段差の解消についてもご相談ください

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

第25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(2)

百寿者は昭和38年に153人、令和5年度には10万人に到達する勢いで増えており、2050年以降には百寿者が60~70万人に達することを前号(第24回)で解説しました。その一方、少子化が進行したままであり、子どもや中年世代(労働人口)が激減する中で百寿者の日常生活は、予想以上に厳しいものとなるでしょう。100歳の祖父母を支えたくても、①居住地が遠く離れていて困難な例、②子が後期高齢期かつ病気療養中で体力的に困難な例、③体力的に元気で認知機能の低下で自動車を運転できない例、④認知機能が良好でも経済的に困窮して自動車を所有できない例などが増える時代に移っていきそうです。



加えて、高齢期には心房細動などの不整脈、高血圧、高血糖、脂質異常症、過活動膀胱、膝痛、脊柱管狭窄症、うつ、不眠などの主訴を抱える人が増え、多種類の薬の服用によって副作用(ポリファーマシー)を覚えるケースも増えるでしょう。このような少子高齢化+超長寿化時代においては、食事・栄養、運動、睡眠、排尿・排便などの基本的な生活行動を上手く整えるとともに、積極的な社会参加による人との交流促進によって認知機能の低下を抑制し、ストレッチ・歩行・筋トレ・脳トレ体操・脳トレドリル・ラジオ体操・グランドゴルフ・ウォーキング・水中運動などによって骨格筋や脳に刺激を与え続けることが必要です。茨城県民であれば、シルバーリハビリ体操やスクエアステップは一押しです。なお、主に60歳未満向けのメタボ対策から、主に70歳以上向けのフレイル対策へのギア操作の重要性について、運動、食事・栄養、睡眠、服薬などの視点から行政支援が展開されていくべきだと思います。

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HPIに公開

株式会社THF 029-861-7617

ヘルスマイトの 作ってかんたん! 元気ごはん vol.66

協力/土浦市食生活改善推進員協議会

そば白玉

1人分の栄養素	エネルギー/151kcal たんぱく質/4.0g 脂質/1.8g カルシウム/30mg	食物繊維/1.6g ビタミンB1/0.08mg ビタミンB2/0.05mg 食塩相当量/0g
---------	--	---

材料(4人分)
そば粉 50g
白玉粉 70g
水(加減する) 100cc
黒みつ 50g(大さじ2・1/2)
きな粉 20g(大さじ4)

作り方

- ボウルにそば粉と白玉粉を入れ、水を加減しながら入れて、耳たぶくらいの固さに練る。
- ひと口大に丸め、くぼみをつけて、沸騰した湯でゆでる。浮き上がってきたら、1~2分煮てすくいあげ、冷水にとって冷まし、水けを切る。
- 器に盛り付け、食べる直前に黒みつときな粉をかける。

栄養ひとことメモ【そば】

そばには、「ルチン」をはじめとして「ビタミンB群」やミネラルが豊富に含まれています。また、穀類の中でも「たんぱく質」を多く含む、必須アミノ酸の「リシン」が存在しています。

- ルチン(高血圧予防・老化防止・ビタミンCの吸収促進)
- ビタミンB1(疲労回復・神経機能の維持)
- ビタミンB2(皮膚や粘膜を整える)
- リシン(成長促進・組織の修復)→ヒトの「たんぱく質」になるアミノ/酸のうち、体内では十分に合成されない「必須アミノ酸」のひとつ。食品でとる必要があります。

そば湯には「ルチン」が溶けだしています。高血圧予防のためにも、つゆとは合わせ、そのまま飲むことをおすすめします!

第1回 **元気なうちに考える終活**

協力:行政書士いちのさわ事務所 代表 市ノ澤克久

昨今、人生100年時代と言われるようになりました。人生の中で自分が活動する時期は3回あると思います。1度目は学生生活を卒業しての「就活」、2度目は社会人となつての「婚活」、3度目は自分の人生を振り返り、次の世代にバトンをつなぐ「終活」です。家族や周りの人に迷惑をかけないよう人生の旅立ちの準備として、「できる限りのこと」を元気なうちから考えておく必要があります。亡くなってからでは意思表示はできません。だからこそ意志能力がある「いま」を大事に、終活を「はじめる」ことが重要なのです。遺言先進国イギリスは、紳士のたしなみと言われるほど遺言書を作成している人が多いですが、日本ではまだまだ少ないのも事実です。遺言書があればそれに沿って財産を相続しますが、無ければすべての相続人で協議をすることになり、遺族間争いの原因にもつながりかねません。そうならないためにも人生のフィナーレと一緒に考えていきましょう。

今回のテーマは「遺言書の種類(自筆証書遺言)」です。

春の牛久大仏

牛久大仏 花まつり 3月30日(土)~4月8日(月)

4月8日のお釈迦様の誕生日をお祝いする行事「花まつり」を開催。

4月7日(日)「はつまいり」お稚児さん募集中!
心に残る思い出として参加しませんか?
お子様たちが健やかに成長したことに感謝する行事です。

【日時】4月7日(日) 午前9時より 午前1回のみ開催
【募集人数】20名 ※5歳以上
【申込費】お子様1人あたり20,000円(大人2名様同伴含む)
貸衣装一式、記念品(奉還)、記念手形、お名刺(お札)の下拵など
【行事内容】稚児行列、灌仏(誕生仏に甘茶をかける行事)集合写真、法要、紙しばい、お坊様のおはなし。
【申込方法】電話・FAX・メールにて申込書を請求
【申込締切】3月31日(日)※定員になり次第終了
※お電話にて詳細をご案内します。

牛久大仏管理事務所 TEL:029-889-2931
〒300-1288 牛久市久野町2083 FAX:029-889-2935

大仏胎内を含む全ての拝観...大人800円 子供400円
庭園のみ拝観...大人500円 子供300円
※お席のステータスは拝観料に含む

終活相談 シニアふるさと通信「連載・元気なうちに考える終活」コーナー執筆

相続についてのお悩み
・相続人や相続分はどうなるの?
・相続の手続き方法がわからない...など

遺言についてのお悩み
・自筆証書遺言と公正証書遺言どちらがいい?
・遺言の記入方法がわからない...など

遺言・相続専門 行政書士 いちのさわ事務所 代表 市ノ澤克久

日本行政書士会連合会 著作権相談員
公益社団法人 コスモス成年後見サポートセンター 会員
公益財団法人 茨城県暴力施設推進センター 会員 / 茨城県行政書士会 会員

お問い合わせ ☎090-4247-5478(市ノ澤) かすみがうら市高倉 営業時間/9:00~18:00

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

新規申し込み特典 専用 2本 2本

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) 最大 4,009円

ソーダストリーム ガイア フードセーバー ボーテラブル

新規入会特典!!

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 受付 平日10時~18時

そのURL、偽物かも。クリックする前に一呼吸

『フィッシング詐欺』に注意!

日本クレジット協会によると、2022年のクレジットカードの不正利用による被害額は436億7000万円を記録。その背景にはフィッシング詐欺による被害の急激な増加があると見られている。フィッシング詐欺の対策について茨城県警察本部サイバー犯罪対策課の林田健太郎警部に話を聞きました。



茨城県警察本部サイバー犯罪対策課 林田 健太郎 警部

見分けが難しい「偽サイト」
不審なURLはクリックしない

「フィッシング詐欺」とは、偽サイトにクレジットカードの番号や暗証番号、アカウント情報ID、パスワードなどを本人確認と称して入力させ、個人情報盗み取る詐欺のことです。犯人は実在する金融機関、クレジットカード会社、大手通販サイトなどを装い、ショートメッセージサービス(SMS)や電子メールを送りつけ、記載されたURLに接続させて偽サイトに誘導します。

偽サイトは本物と見分けがつかないくらい作り込まれているため、何も疑わずに個人情報を入力してしまつと、預金を別口座へ送金されたり、勝手に商品を購入されたりするなど、不正利用につながる恐れがあります。

フィッシング対策協議会(東京)によると、2022年1月~12月までのフィッシング報告件数は約96万8千件で、2021年と比べて約1.8倍にも増えています。

不正購入 **不正送金** **偽サイトに接続** **個人情報入力** **盗み取った個人情報で不正利用**

金融機関やクレジットカード会社を装うメール (取引停止)不正ログインのお知らせ(ご出金の確認)など、不安や焦りを感じさせる件名のメールを送りつけ、記載されたURLから偽サイトに誘導して個人情報盗む手口です。

運送業者を装うSMS
SMSは携帯電話の番号だけでメッセージの送信ができるサービスです。そこを悪用して宅配業者などを装い、「不在のため再配達連絡をください」などと偽メッセージを送りつけてきます。

フィッシングの他にも増えてきたサイバー犯罪とは **サポート詐欺**
パソコンやスマートフォンに突然「ウイルスに感染しました」と警告画面を表示させて不安をあまり、ウイルスの除去費用をだまし取る手口です。ウイルスに感染したと見せかけているので、実際は感染していません。ウイルス駆除の料金として電子マネーを購入するよう指示をされたら疑ってください。

返金詐欺
一般的な通販サイトに見せかけた「詐欺サイト」があるので、ネットショッピングで購入する際は注意が必要です。今までの詐欺サイトは、代金を支払っても商品が届かないという事例が多かったのですが、最近では商品代の振込後に販売業者から「在庫がないため、〇〇(ペイ)キャッシュレス決済サービスへ返金する」と言われ、返金手続きを誘導されているうちに、いつの間にか送金させて、「二度お金をだまし取る手口が増えています。」

フィッシング詐欺対策とは

- 正しいサイトにアクセスする
・メールのURLを安易に開かない
・公式サイトをブックマークに登録する
・公式アプリを利用する
- ID・パスワードを使い回さない
・個人情報を盗まれた際にすべてのサービスが乗っ取られる可能性もサレバ先がサイトの運営会社とは関係ない個人名義の場合には注意
・会社名や所在地を確認する
- 端末を安全に保つ
・アプリソフトウエアなどを更新する
- 詐欺サイトには注意する
・価格設定が安い場合は購入しない
・金額3万円超(2万円以下)なら振込先がサイトの運営会社とは関係ない個人名義の場合には注意
・会社名や所在地を確認する

フィッシング詐欺は巧妙な手口で個人情報盗み出そうとします。「被害に遭つたかもしれない」と思つたら、銀行やクレジットカード会社に連絡をして、利用停止の手続きを行ってください。また、被害の相談については、最寄りの警察署にご連絡ください。県警察サイバー犯罪対策課ではメールでの相談も受け付けています。

県警では公式ホームページ、ひばりくん防犯メール、防犯アプリ、X(旧ツイッター)などでサイバー犯罪に関する最新の手口や対策をはじめ、さまざまな防犯に関する情報を提供しています。ぜひ活用して、防犯意識を高めてほしいと思います。

地域の高齢者のお手伝い 60歳以上の人も活躍中!

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 1080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 (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 8:00~17:00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 土浦市荒川沖5-44-101 ☎029-886-9790

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!!

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

年金のお受取りは『けんしん』であんしん

いつも親切 **けんしん** 茨城県信用組合 https://www.kenshinbank.co.jp

気になることはありませんか? **トラブル解決** いたします!

診断無料 パソコン スマートフォン

最近変なメッセージが出る
ネットを安全に使いたい
固まる(フリーズ)ことが多い
パソコンをもっと活用したい

迷惑メールがしばしばくる
携帯料金を下げたい
離れた家族とTV電話したい
ちょっとした使い方を知りたい

無料相談実施中! 他店購入品OK! お気軽に電話ください!

PC DEPOT **PCデポスマートライフ** つくば研究学園店

つくば市学園南3-16-5 ☎029-860-6755 10:30~19:00(水曜日を除く)

「法事」といえば、亡くなった人の命日に行われる年忌法要のことを指しますが、本来は「法を中心とした行事」という意味です。葬儀や日々のお勤めも含めて「仏事」といいます。仏事とは実は「仏様のお仕事」のことです。

先日、ある門徒の葬儀があり、お参りに行きました。その後何度かのお参りの度に、お孫さん達も「正信偈」を声を合わせてお勤めし、終わると楽しそうに遊んでいました。

人はさまざまな事を知り生きてゆくもの

「彼岸」にお参りして手を合わせるというのは、私達に都合の良い幸福を満たすための条件ではなく、今、「此の岸」にいる私たちの生活が、これでいいかを改めて問うことです。亡くなった祖先がどうなったかが問題ではなく、同じように命を終えていく私たち自身が、物質的な豊かさに振り回されて、無条件に幸せだといえる、本当に豊かな生活を見失っていないか、気がつくときなのです。

「彼岸」にお参りして手を合わせるというのは、私達に都合の良い幸福を満たすための条件ではなく、今、「此の岸」にいる私たちの生活が、これでいいかを改めて問うことです。亡くなった祖先がどうなったかが問題ではなく、同じように命を終えていく私たち自身が、物質的な豊かさに振り回されて、無条件に幸せだといえる、本当に豊かな生活を見失っていないか、気がつくときなのです。



本堂前にある鐘楼堂

お釈迦さまの最後の説法は、自らの死によって一切の「無常」を示すことでした。それが人間の姿です。それを知ることから仏教は始まります。そこでは「生と死」のこの人生に新しい意味が見出されるのです。

人は、様々なことを知って生きてゆくものです。それを避けては通れません。それによって人生に意味が与えられもするのです。そして、その人生の両端には「誕生」と「死」があります。それは自分を支える命の内容ですから、それを見ずに喜んで悲しんでも、土台のない家のようなものといわねばなりません。

自分の祖父母が亡くなったことを考えても、従兄弟同士、久しぶりに会って、なぜか楽しい時間でもあるようです。子供にとつて「死」は遠いものです。考えてみれば、大人でも経験したことがないで知りません。けれども、どこかでイメージを作って恐れているし、考えたくもないというのが正直なところではないか。何も知らなければとさえ思います。

家族葬も牛久葬儀社

春彼岸生花販売&人形供養祭

3/16(土) 10:00~15:00 会場 ころろ斎苑 牛久 牛久市中央5丁目3-1

参加無料・どなたでも来場OK

- 生花販売: 新鮮・高品質な生花が、大切な人形やつくるのにお供養承ります。
- 人形供養: 大切な人形やつくるのにお供養承ります。この機会に楽しもう!
- キッチンカー: 人気のキッチンカーもやってくる。この機会に楽しもう!
- 手芸体験: 和気あいあいとした雰囲気に参加できると好評のワークショップも!
- お弁当販売: 和気あいあいとした雰囲気に参加できると好評のワークショップも!

イベント当日は あんしん倶楽部入会金が 通常10,000円 半額 5,000円

同時開催 家族葬相談会

牛久市内で選べる式場は3式場: ころろ斎苑 牛久、ころろ斎苑 牛久南、うしくあみ斎苑

イベント会場は はこちら! JR「牛久駅」すぐ

牛久葬儀社 24時間365日 連絡無料 ☎0120-66-0983

選べる

火葬式 95万円(前) 104,500円(後)	一日葬 20万円(前) 220,000円(後)	家族葬 一般葬 29万円(前) 315,000円(後)
-------------------------	-------------------------	-----------------------------

総合葬儀 (株)イズミヤ 茨城県土浦市荒川沖412 24時間対応 霊安室完備 ☎0120-76-1156

1日葬ルーム 小さなかれん荒川沖 家族葬ハウスかれん荒川沖 終の宿 かれん離宮

つくばメモリアルホール / 土浦市営斎場 / うしくあみ斎場 / その他県南エリア各公営斎場

尾張屋

創業昭和6年

おわりや

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

木々ギャラリー 山崎の御葬儀 土浦市中央1-11-1

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

桜つくば市

農林さくら通り (筑波農林研究団地)

北条大池

つくば霞ヶ浦りんりんロード

ひたち野さくら公園

牛久シャトー

牛久大仏

シリーズ第28弾

命のつながり

ご先祖様に感謝の心を

春のお彼岸は3月17日~23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、真宗大谷派常福寺の八田信雄住職に話を伺いました。

真宗大谷派 佛光山玉川院 常福寺 つくば市大曾根685 ☎029-864-0257



八田 信雄 住職

親鸞聖人の直弟「八田入信房」が開基した由緒ある寺院

佛光山玉川院常福寺は京都の東本願寺(真宗本願)を本山とする真宗大谷派の寺院です。親鸞聖人の直弟、二十四輩第十八番、八田の入信房を開基とし、建保4年(1216)常陸国奥郡八田に創建、後世武士の法難に遭い、天文10年(1541)に現在の地であるつくば市大曾根に移りました。親鸞聖人は20年間、常陸を中心

と心に残り、茨城に帰ってきました。言われっぱなしではいけないと思い、若手寺族の集い、勉強会、研修会への参加、各寺の行事法要への法助を重ねて、今では後継若手の会、片州の会、が各寺の法要に、震災ボランティアにと活発に活動しています。少しお念仏の匂いが濃くなってきたかと思われれます。

に念仏の種を蒔き育てました。法然上人を「よきひと」と仰ぎ、「専修念仏」を説き、関東各地に門徒団による浄土真宗の初期教団を築きました。

寺宝物として、方便法身の尊像、十字名号、親鸞・入信連座の御影、八字名号二十四輩連座の御影、法然上人御影、筑波山餓鬼浄度の御影などが伝えられています。

学生の時、先生に「茨城は親鸞聖人のお念仏の匂いがあります。いいね。もともととっぴんぽんさせなあって」と言われました。何のことも



常福寺 本堂

彼岸は「ご先祖様に私たちの行いを報告する機会」

春の彼岸が近づいて参りました。この時期はテレビを付けますとお墓に花を供えてお参りする人たちが映し出されます。「お彼岸」は先祖供養する儀式として、季節の風景になつている感じがします。日本の年中行事の一つとして定着している「お彼岸」ですが、そもそも「彼岸」とは何なのでしょう。

「彼岸」は読んで字のごとく「彼の岸」で極楽浄土のこと、「此岸」は「此の岸」に対応した言葉なのです。此の岸は今生活している姿のことで、私たちは幸せになりたいと思いつつ毎日暮らしています。不幸を望んでいる人はいません。「病気になるのもつらい」「ガンになるのもつらい」「大切な家族や友達と別れたくない」「そして一人並に長生きして、最後は苦しみにほろり

春のお彼岸

ご先祖様へ、香りを贈る

ご進物用線香 10%引き

太陽さくら桐箱 ほんのりに甘く柔らかいさくらの香り 3,000円(税別)

相続や葬儀、お墓などの終活事前相談開催中

株式会社 佐乃屋佛具

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

つくば市民斎場

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) ☎0120-28-9401

「無料事前相談」をご利用ください

ご葬儀ご供養 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

タイプの違い2つの斎場

別館 家族葬

わかりやすい 新葬儀プラン

- 全プラン 基本搬送料2回
- 初日霊安室料含む(延長1日5,500円)
- 直葬プラン 15万円(税別)
- 家族葬プラン 39万円(税別)

「その他」のプランもご用意! 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

土浦桜まつり2024

3/20(水・祝)~4/7(日)

- 桜ライトアップ 18:00~22:00... 亀城公園・桜川堤・新川堤
- 土浦二千本桜めぐり... 市内の桜の名所をめぐって商品ゲット!
- 亀城公園イベント... 3/23(土)・24(日) 11:00~16:00 「桜〜うまいもんまつり」「お堀de桜ポート」他

土浦桜まつり実行委員会事務局 (一財)土浦市観光協会内 ☎029-824-2810

新川堤

亀城公園(土浦城址)

真鍋小学校

新川堤(ライトアップ)

桜川堤

第21回 認知症フォーラムinいばらき 主催：茨城県/公益社団法人 認知症の人と家族の会 茨城県支部

ごあいさつ



認知症の人と家族の会 茨城県支部 代表 牧野 優子さん

認知症と共に生きるとは、どういことでしょうか?私は、認知症になるということを受け入れるハードルを下げることではないかと思っております。私も皆さまも認知症になるという自覚があった時に日常生活の至る所にある認知症への気づきが生まれるのではないのでしょうか。このフォーラムで「認知症と共に生きる」とはということなのか、皆さまに答えを見つけていただければ幸いです。

「認知症フォーラムinいばらき」がこのほど、龍ヶ崎市の大昭ホール龍ヶ崎で開催された。今年で21回目。テーマは「認知症と共に生きる」を考える。基調講演や認知症当事者の体験談などのシンポジウムが行われ、誰もがなりえる認知症への理解を呼びかけるフォーラムとなった。



フォーラムの動画が視聴できます▶

認知症になっても、人や社会とのかかわりは大切です。当院のデータにおいて、社会活動を何もしていない人と比べて、ボランティア活動に参加し他人との交流を続けていた人の方が症状が安定している傾向がありました。「誰かのた

- 1 食事・水分(粗食を心がけ、脱水を避けるなど)
- 2 運動(有酸素運動など)
- 3 他人との交流(ちよここ会を遣う人との対話・交流)
- 4 希望(これから先が勝負。前向きに生きられるかどうかな)

患者さんのデータを見ると、発症から3〜4年がピークとなり、その後は混乱の回数が減ってくることも多いです。介護家族は混乱が永遠に続くのかと絶望感でいっぱいになるかもしれませんが、状態が安定する時期は来る

「家族はもう一人の当事者」に 患者さんのデータを見ると、発症から3〜4年がピークとなり、その後は混乱の回数が減ってくることも多いです。介護家族は混乱が永遠に続くのかと絶望感でいっぱいになるかもしれませんが、状態が安定する時期は来る

「認知症はなつてからが勝負」 認知症は誰もが発症する可能性がある病気です。多くの人は認知症と診断されると「人生おしまいだ」と思いがちですが、それは誤解です。何もかもできなくなるわけはありません。不都合なことが増えたとしても、普通に生活を送っている人はいます。私は患者さんに「なつてからが勝負」と言い続けています。状態が安定している、認知症の進行が抑えられる症例が当院にも見られました。悪化防止に効果的なことは

「認知症はなつてからが勝負」 認知症は誰もが発症する可能性がある病気です。多くの人は認知症と診断されると「人生おしまいだ」と思いがちですが、それは誤解です。何もかもできなくなるわけはありません。不都合なことが増えたとしても、普通に生活を送っている人はいます。私は患者さんに「なつてからが勝負」と言い続けています。状態が安定している、認知症の進行が抑えられる症例が当院にも見られました。悪化防止に効果的なことは



「認知症と共に生きる」を考える

基調講演 松本一生 先生 (医療法人 衛生会 松本診療所) (ものわすれクリニック/大阪府) 院長



11~13面

認知症に関するさまざまなご相談を専門のスタッフが受けします

当院は県が指定する認知症専門の医療機関です

認知症疾患医療センター
認知症初期集中支援チーム
認知症治療棟50床

「いつもと違う」「どこか変」と感じたらお気軽にご相談ください

医療法人社団 つくば健仁会
とよさと病院
つくば市田倉4725 (直通)
認知症疾患医療センター ☎029-847-9581

笑顔のある暮らし 一人ひとりの人間性を大切に。生きがいのある人生をお手伝い。

特別養護老人ホーム 50床
短期入所生活介護 20床
通所介護(デイサービス) 25名
居宅介護支援事業所
土浦市在宅介護支援センター

滝の園
土浦市中央1935 ☎029-826-1110

特別養護老人ホーム
大地と大空
つくば市稲荷原1241-1 ☎029-879-8101

認知症対応型グループホーム
だんらん
土浦市中央1957 ☎029-821-7071

特別養護老人ホーム
滝の園別館
土浦市中央1988-1 ☎029-893-2110

特別養護老人ホーム
ねもとの里
土浦市中央1988-1 ☎029-893-2110

施設の見学やご利用に関するお問い合わせ等お気軽にご相談ください。
社会福祉法人 欣水会

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11回▶▶▶ 健康歩行のためには「爪ケア」も大事

気温が上がってくると水虫に悩まされる人が増えてきます。原因はカビの一種である「白癬菌(はくせんきん)」に感染するからです。白癬菌は高温・多湿の場所を好みます。感染すると、皮膚の角質層の中に入り込み、ケラチンと呼ばれるたんぱく質をエサにして増殖していくので、特に角質層が厚く、ムレやすい足は感染しやすくなります。靴の中は通気性が悪く繁殖しやすい環境にあります。白癬菌が足の指に感染すると、指と指の間が白くふやけて皮がむけてきます。足のかかかたに感染した場合は、皮膚が厚くなり、硬くガサガサしてきます。乾燥のせいだと思っていたら、実は水虫に感染しているかもしれません。そして、厄介なのが爪に感染するタイプです。白癬菌は爪の先端や横から入り込み、爪に縦線が入ったり、黄色に濁ったりして、やがて爪がポロポロになってきます。

水虫感染の予防

- パスマットから介して広がる。小まめに洗濯して干す
- 足の指と指の間をしっかりと洗う
- 1日中履いた靴は高温で3足をローテーションで

爪水虫が進行したのが「肥厚爪」です。爪が爪床から剥がれて浮いて白くなり、厚みが増し空洞化してしまいます。爪が靴に当たることを避けるために大きいサイズの靴を履くと前滑りして、歩行が不安定になります。足爪の役割は、踏み込む時の力加減を調整することです。爪の状態が悪い人は、立ったり歩いたりした時に、つま先に力が入らないため、バランスを崩して転倒しやすくなります。肥厚した爪は専用の器具で削ったり、表面を滑らかに整えたりするなど、適切なケアが必要です。セルフケアは難しいので専門家にお願いしましょう。爪が気にならなくなれば、適正サイズの靴を履けるようになり、歩く姿勢も良くなります。少しでも自分の足で立つ時間を増やし、健康歩行を維持していきましょう。

Q&A **足や靴に関する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で連載中の足と靴の専門家・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

きこえ Navi **補聴器を失くしてしまったら**

Part.8 協力:関東補聴器土浦店 代表 深沢尚規

●まずは家の中を探してみましょう (ソファのすきま、コタツの布団の間、バックの中)

●1日の行動を振り返ってみましょう (車の中、食事をした時、マスクを外した時)

もし見つからなければ購入したお店へ連絡を。高額な補聴器には紛失保証がついているものもありますので、補聴器の保証を確認してもらいましょう。紛失保証が受けられる場合は、警察署へ紛失届を提出し、保証を受ける手続きをします。落とした補聴器を誰かが拾って警察署へ届けている可能性もあります。

補聴器には1台1台製造番号がついているので、メーカーへ問い合わせると使用者様がわかるようになっています。オーダーメイド補聴器の場合は製造番号に加え、補聴器の本体に名入れをしている場合があります。

紛失や落下防止のアイテム **補聴器ストラップ**

畑などの作業時や、いつもと違う場所(旅行・ハイキングなど)への外出時の「うっかり防止」にオススメです。

製造番号 ABC 123456 お名前

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

春に大量発生!アブラムシは新芽が大好物

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。

暖かくなると害虫の活動も活発になります。この時期、大量発生するのがアブラムシです。葉の裏側や茎の汁を吸って生育を阻害します。柔らかい新芽は害虫被害を最も受けやすいので、被害を最小限に抑えるために、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、春は消毒が必要な季節です。

アブラムシ(カイガラムシなど) 毛虫、バッタなど

吸汁性害虫 (植物の汁を吸う) 食害性害虫 (植物の葉や茎を食べる)

認知症疾患医療センター ☎029-847-9581

社会福祉法人 欣水会 施設の見学やご利用に関するお問い合わせ等お気軽にご相談ください。

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

ひざの痛みや外反母趾が楽になる

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~	肥厚爪・変形爪(25分)	3,300円~
オーダーメイドインソール	10,000円~	うおのめ・タコ(25分)	3,300円~
靴	10,000円前後~	巻き爪ケア(30分)	8,250円~

クーポンでお得

あるさと通信読者クーポン シューズ&足ケア **10%OFF**

他券との併用不可 2024年4月まで有効

☎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)

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

おすすめ補聴器

- 充電式補聴器
- 小型補聴器

取り揃えております

※ご自宅や施設への出張も承っております

認定補聴器技能者 補聴器販売協会加盟店 総合支援法 補聴器取扱店

関東補聴器 KANTO HEARING 補聴器専門店 AID

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

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

春を迎える前の施肥は 申込期限 3月8日(金)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!! 当社オリジナル液体肥料使用

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19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 土壌と樹木の健康状態をチェック

ご相談・お見積り無料! つくば市観音台1-36-2 ☎0120-018-028

ダスキン観音台トータルグリーン

座長



メモリークリニックとりで 理事長 筑波大学名誉教授 朝田 隆先生

お二人の話聞いて共通して言えることは、認知症の診断後に孤独になってはいけないということです。「私だけではないんだ」と思えることが大切です。

若年性認知症の患者数は、高齢者の認知症と比較すると100分の1以下ですが、当事者や家族にもたらす影響は極めて甚大です。働き盛りであれば「生活はどうしたらいいのか」と経済的な問題が生じます。仕事を辞め、ふさぎ込んでしまうと、家族崩壊といった大きな問題へ発展してしまうかもしれません。就労の可能性を具体化していくことが求められています。また、介護保険サービスにおいて若年性の対象者に対する特例を新たに設置することも必要だと思います。

若年性認知症の人が利用できる支援制度がいくつかあります。年金の早期受け取り、生命保険の高度障害、住宅ローンの返済免除などといった制度があります。生命保険の掛け金が月々大変だからと解約してしまう人がいますが、加入者が高度障害と認定されると死亡に準じて生きていても保険金が支払われるケースがあります。自分が対象になるか確認をして活用してください。

認知症と診断されても人生終わりではありません。時に希望を失うことがあるかもしれませんがそう思うことは普通のことです。認知症になっても希望を失わずに、人や社会とつながりを持ち、そして生きることが大切です。

もでき、同10月には利用者が有償でボランティア活動を行う地域密着型通所介護「いでさあびす はっぴい」を開所することができました。認知症の私がデイサービスの経営者となり、不安はありませんが、たくさんの人たちに支援され応援してくれています。

私がこの活動をする意味は、自分がつらいとき、当事者や仲間、家族、周囲の人々が支えてくれたので、「次は私の番。今つらい思いをしている人の支えになりたい」と思っているからです。居場所はデイサービスだけではなく、いろいろな居場所があります。

主治医の先生から、今の医療では認知症は完治はできないけれど、薬を服用し、今まで出来ていたことを工夫することで生活することはできると言われました。私は診断後に悩み、苦しみました。今は診断が早期にされた良かったと思っています。なぜなら自分が認知症でも工夫することで生活ができるからです。

山中しのぶさん

認知症になって当たり前前の幸せがどれほど大切か教えてもらいました。毎晩就寝前にその日の出来事を思い返します。記憶を確かめるように、感謝をして眠りにつきます。失敗はありませんが、何も出来なくなっています。認知症と診断されてから、確実に進行しています。これから私はできなくなることが増えていくかもしれません。『〇したい』という希望は捨てたくありません。家族や仲間とともにいろいろなことに挑戦していきたいと思っています。

若年性認知症の母とは良きビジネスパートナー

母が代表を務める法人の副理事という立場で、仕事では良きビジネスパートナーとして、家では家族としてサポートをしています。日常で困ることはありませんが、介護をしているというより、家族だから母を助けるのが普通だと思いつつサポートしています。

職場でも家でも本気で言い合いになることはありません。でも、『最後は許す』ことを心がけています。母が認知症になってからは、言いたいことを言ってしまうと母の逃げ場がなくなってしまうからです。最後に許すことで、以前と比べて家族の関係性も変わったと思います。

シンポジウム

若年性認知症を知り、共に長く生きる

認知症になってからのセカンド・ストーリー

「名前や約束を忘れてるあれ？何かおかしい」

私は高知県南国市在住で、3人の男の子を持つ46歳です。2019年に「若年性認知症」と診断されました。その2年ほど前から不調が見られ、子どもの登校時間が分からなくなり、門が開いていない早朝に送ってしまったことも。帰宅した息子が「明日はちゃんとね」と言われました。仕事では社内の人の名前や、お客様との約束を忘れた。『あれ？何かおかしい』と思い、近くの脳神経外科や内科を受診しましたが、結果は異常なし。医師からは「うつ」のような感じと言われ、規則正しい生活や気晴らしをしてくださいと言われました。

どん底から救ってくれた当事者と、一冊の本

インターネットで認知症について調べてみると、余命は10年、徘徊、施設、何も分からなくなるなど重症の人の情報ばかり。子どもたちのことを忘れてくれないという不安からうつがひどくなり、布団から出られないこともあり

座長 朝田隆 先生
メモリークリニックとりで理事長 筑波大学名誉教授 松本 一生 先生
医療法人圓生会松本診療所院長 山中しのぶさん
認知症当事者 高知家希望大使 山中蓮 さん
家族



左：山中しのぶさん(認知症当事者) 右：山中蓮さん(家族)

を見た。大学進学をあきらめると長男から言われたときは、この子の将来を私が邪魔をしていると情けなくなりました。学校への提出物が用意できず、怒られるのはいつも子どもたち。家族に迷惑ばかりかけ、死を意識したこともあり。診断当初、物事ができなくなっていく感覚が分かっていたので、失敗すると自分のことが嫌でしかたがなく、家族に八つ当たりすることもありました。困っていることを他人に知られることが怖く、心を閉ざしていたのです。

社会とのつながりが自信に1人にならない居場所を

自身の居場所をずっと探していたところ、「DAYS B.L.G! はちおうじ」(東京都八王子市)を見学する機会を得ました。そこは働くことに特化した認知症の人を対象としたデイサービスで、見学当日はチラシの投函を皆さんと一緒にしました。メンバーさん(認知症当事者)と、スタッフのフラットな関係を目の当たりにし、「こんな風景今まで見たことがない。仲間とともに社会とつながりたい。高知にもこんな施設をつくりたい」という思いが胸にこみ上げ、2022年4月に「一般社団法人セカンド・ストーリー」を設立しました。認知症になってからの私の第二の人生が始まったのです。

Advertisement for taxi services for dementia patients. Includes text: 国土交通省の認定を受けたボランティア団体、あなたの出かきたいを応援します!!、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)、運行日 月曜～土曜(日曜、祝日は休み)、ご利用には会員登録が必要となります、お問い合わせ・ご予約 080-7974-0781

Advertisement for dementia care services. Includes text: 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、完全予約制 0297(79)6166、認知症のひとと家族の会 茨城県支部、ひとりて悩まないで 認知症のこと、029-828-8099

Advertisement for Nishimura Corporation. Includes text: 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、アスティッドリビング荒川沖、アスティッドリビング土浦、アスティッドリビング守谷、アスティッドリビング取手、水戸桑林、水戸長寿館

Advertisement for Chosokabe Corporation. Includes text: 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、アスティッドリビング柏田

Advertisement for medical organizations. Includes text: 医療法人社団 桜水会、筑波病院、つくば市大角豆1761 029-855-0777、柏田診療所 牛久市上柏田2-39-1 029-830-7000、外科学科「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

空き家対策

大切な資産を次世代へ

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、お互いに協力し合いたい



「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。



放置するほどリスクは大きく
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つ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。

たとえ空き家であっても、家が建つ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。

- ### 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)

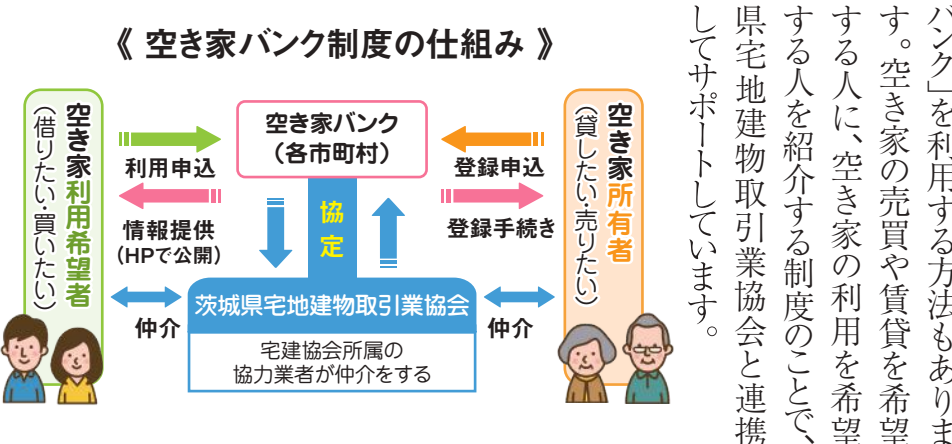
増え続ける空き家問題
人が寄りつかない住宅は年々とともに劣化していきます。空き家を所有している場合には、簡単な手入れを小まめに行うよう心がけましょう。

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

「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う。



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。



空き家の活用法

- 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。元気なうちに遺言書を作成し、相続人を明確にしておくは、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

あなたの空家・空地进行を全力でサポートします

有効活用したい 売却物件大募集
売らずに貸して家賃収入を得たい方
手入が大変なため手放したい方

買取して欲しい 即時現金化も可能です
急ぎの場合もご相談ください
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。

相談無料 秘密厳守 安心取引

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。

株式会社 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(第5505号)
牛久市南1丁目15-6(コフレし隣り)
営業時間 9:00~18:00 水曜定休
☎029-874-7000

空き家や空き地、住まいに関することはお気軽にご相談ください。

超大型補助金を利用して賢くリフォーム!
断熱性アップで光熱費ダウン
今ある窓の内側に付ける「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

そのままで買取します
子供の負担にならないために早めの対策を
税金がかかるから負担になっている
空き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
空き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
株式会社 ランドマーク
牛久市牛久町279-3
☎029-871-6262
牛久 ランドマーク 検索

株式会社 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(第5505号)
牛久市南1丁目15-6(コフレし隣り)
営業時間 9:00~18:00 水曜定休
☎029-874-7000

相談無料 売却物件大募集
株式会社 ランドマーク
牛久市牛久町279-3
☎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(第5737号)

「認知症予防、認知症への寄り添い、簡単な脳トレ紹介」をテーマにした講演会が3月9日(土)、つくば市並木交流センター(同市並木4の2の1)で開催される。午後1時30分~同4時。参加費は200円(資料代)。先着80人。

講師は、健康増進論やスポーツ医学を専門としている筑波大学名誉教授の田中喜代次先生。認知症対策の活動は体育、音楽、美術、工作、脳トレドリルなど多種多様で、それぞれの利活用にも期待できる。

「里(旧桜村)の佇まい」「山の肌あい」「旅の息づかい」をテーマに、長年描いてきた約50点の油絵を展示。昔ながらの旧桜村や友と歩いた思い出の山々、旅先で感じた風情など、荒木さんの視点から描いた作品が並ぶ。

荒木さんは東京教育大学(現・筑波大学)教育学部芸術学科卒。美術系雑誌の編集や美術の非常勤講師、東日本大震災の年までは子どもたちに絵や音楽を教える経験を持つ。

季節の野菜や食材を使用した料理やデザートが、ビュッフェスタイルで味わえる「ポケットファーム」ときどきレストランでは、4月中旬まで「莓フェスタ」を開催している。旬のイチゴを注文して自分好みのオリジナルパフェが楽しめる。ビュッフェまたはカフェタイプの利用者が対象。

税込。旬のフルーツやソフトクリーム、ぜんざい、チョコレイトソースなど、食べ放題の豊富なアイテムをトッピングして完成。同レストランは前日までの予約で料金がお得になる「早割」も実施している。詳しくは電話、またはQRコードより確認を。

水曜定休(3月20日は営業、21日は休業)
牛久市猪子町967の1
☎029-879-8801

「認知症予防、認知症への寄り添い、簡単な脳トレ紹介」をテーマにした講演会が3月9日(土)、つくば市並木交流センター(同市並木4の2の1)で開催される。午後1時30分~同4時。参加費は200円(資料代)。先着80人。

講師は、健康増進論やスポーツ医学を専門としている筑波大学名誉教授の田中喜代次先生。認知症対策の活動は体育、音楽、美術、工作、脳トレドリルなど多種多様で、それぞれの利活用にも期待できる。

「里(旧桜村)の佇まい」「山の肌あい」「旅の息づかい」をテーマに、長年描いてきた約50点の油絵を展示。昔ながらの旧桜村や友と歩いた思い出の山々、旅先で感じた風情など、荒木さんの視点から描いた作品が並ぶ。

荒木さんは東京教育大学(現・筑波大学)教育学部芸術学科卒。美術系雑誌の編集や美術の非常勤講師、東日本大震災の年までは子どもたちに絵や音楽を教える経験を持つ。

季節の野菜や食材を使用した料理やデザートが、ビュッフェスタイルで味わえる「ポケットファーム」ときどきレストランでは、4月中旬まで「莓フェスタ」を開催している。旬のイチゴを注文して自分好みのオリジナルパフェが楽しめる。ビュッフェまたはカフェタイプの利用者が対象。

税込。旬のフルーツやソフトクリーム、ぜんざい、チョコレイトソースなど、食べ放題の豊富なアイテムをトッピングして完成。同レストランは前日までの予約で料金がお得になる「早割」も実施している。詳しくは電話、またはQRコードより確認を。

水曜定休(3月20日は営業、21日は休業)
牛久市猪子町967の1
☎029-879-8801

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。

「認知症予防、認知症への寄り添い、簡単な脳トレ紹介」をテーマにした講演会が3月9日(土)、つくば市並木交流センター(同市並木4の2の1)で開催される。午後1時30分~同4時。参加費は200円(資料代)。先着80人。

講師は、健康増進論やスポーツ医学を専門としている筑波大学名誉教授の田中喜代次先生。認知症対策の活動は体育、音楽、美術、工作、脳トレドリルなど多種多様で、それぞれの利活用にも期待できる。

「里(旧桜村)の佇まい」「山の肌あい」「旅の息づかい」をテーマに、長年描いてきた約50点の油絵を展示。昔ながらの旧桜村や友と歩いた思い出の山々、旅先で感じた風情など、荒木さんの視点から描いた作品が並ぶ。

荒木さんは東京教育大学(現・筑波大学)教育学部芸術学科卒。美術系雑誌の編集や美術の非常勤講師、東日本大震災の年までは子どもたちに絵や音楽を教える経験を持つ。

季節の野菜や食材を使用した料理やデザートが、ビュッフェスタイルで味わえる「ポケットファーム」ときどきレストランでは、4月中旬まで「莓フェスタ」を開催している。旬のイチゴを注文して自分好みのオリジナルパフェが楽しめる。ビュッフェまたはカフェタイプの利用者が対象。

税込。旬のフルーツやソフトクリーム、ぜんざい、チョコレイトソースなど、食べ放題の豊富なアイテムをトッピングして完成。同レストランは前日までの予約で料金がお得になる「早割」も実施している。詳しくは電話、またはQRコードより確認を。

水曜定休(3月20日は営業、21日は休業)
牛久市猪子町967の1
☎029-879-8801

「認知症予防、認知症への寄り添い、簡単な脳トレ紹介」をテーマにした講演会が3月9日(土)、つくば市並木交流センター(同市並木4の2の1)で開催される。午後1時30分~同4時。参加費は200円(資料代)。先着80人。

講師は、健康増進論やスポーツ医学を専門としている筑波大学名誉教授の田中喜代次先生。認知症対策の活動は体育、音楽、美術、工作、脳トレドリルなど多種多様で、それぞれの利活用にも期待できる。

「里(旧桜村)の佇まい」「山の肌あい」「旅の息づかい」をテーマに、長年描いてきた約50点の油絵を展示。昔ながらの旧桜村や友と歩いた思い出の山々、旅先で感じた風情など、荒木さんの視点から描いた作品が並ぶ。

荒木さんは東京教育大学(現・筑波大学)教育学部芸術学科卒。美術系雑誌の編集や美術の非常勤講師、東日本大震災の年までは子どもたちに絵や音楽を教える経験を持つ。

季節の野菜や食材を使用した料理やデザートが、ビュッフェスタイルで味わえる「ポケットファーム」ときどきレストランでは、4月中旬まで「莓フェスタ」を開催している。旬のイチゴを注文して自分好みのオリジナルパフェが楽しめる。ビュッフェまたはカフェタイプの利用者が対象。

税込。旬のフルーツやソフトクリーム、ぜんざい、チョコレイトソースなど、食べ放題の豊富なアイテムをトッピングして完成。同レストランは前日までの予約で料金がお得になる「早割」も実施している。詳しくは電話、またはQRコードより確認を。

水曜定休(3月20日は営業、21日は休業)
牛久市猪子町967の1
☎029-879-8801

「認知症予防、認知症への寄り添い、簡単な脳トレ紹介」をテーマにした講演会が3月9日(土)、つくば市並木交流センター(同市並木4の2の1)で開催される。午後1時30分~同4時。参加費は200円(資料代)。先着80人。

講師は、健康増進論やスポーツ医学を専門としている筑波大学名誉教授の田中喜代次先生。認知症対策の活動は体育、音楽、美術、工作、脳トレドリルなど多種多様で、それぞれの利活用にも期待できる。

「里(旧桜村)の佇まい」「山の肌あい」「旅の息づかい」をテーマに、長年描いてきた約50点の油絵を展示。昔ながらの旧桜村や友と歩いた思い出の山々、旅先で感じた風情など、荒木さんの視点から描いた作品が並ぶ。

荒木さんは東京教育大学(現・筑波大学)教育学部芸術学科卒。美術系雑誌の編集や美術の非常勤講師、東日本大震災の年までは子どもたちに絵や音楽を教える経験を持つ。

季節の野菜や食材を使用した料理やデザートが、ビュッフェスタイルで味わえる「ポケットファーム」ときどきレストランでは、4月中旬まで「莓フェスタ」を開催している。旬のイチゴを注文して自分好みのオリジナルパフェが楽しめる。ビュッフェまたはカフェタイプの利用者が対象。

税込。旬のフルーツやソフトクリーム、ぜんざい、チョコレイトソースなど、食べ放題の豊富なアイテムをトッピングして完成。同レストランは前日までの予約で料金がお得になる「早割」も実施している。詳しくは電話、またはQRコードより確認を。

水曜定休(3月20日は営業、21日は休業)
牛久市猪子町967の1
☎029-879-8801

「認知症予防、認知症への寄り添い、簡単な脳トレ紹介」をテーマにした講演会が3月9日(土)、つくば市並木交流センター(同市並木4の2の1)で開催される。午後1時30分~同4時。参加費は200円(資料代)。先着80人。

講師は、健康増進論やスポーツ医学を専門としている筑波大学名誉教授の田中喜代次先生。認知症対策の活動は体育、音楽、美術、工作、脳トレドリルなど多種多様で、それぞれの利活用にも期待できる。

「里(旧桜村)の佇まい」「山の肌あい」「旅の息づかい」をテーマに、長年描いてきた約50点の油絵を展示。昔ながらの旧桜村や友と歩いた思い出の山々、旅先で感じた風情など、荒木さんの視点から描いた作品が並ぶ。

荒木さんは東京教育大学(現・筑波大学)教育学部芸術学科卒。美術系雑誌の編集や美術の非常勤講師、東日本大震災の年までは子どもたちに絵や音楽を教える経験を持つ。

季節の野菜や食材を使用した料理やデザートが、ビュッフェスタイルで味わえる「ポケットファーム」ときどきレストランでは、4月中旬まで「莓フェスタ」を開催している。旬のイチゴを注文して自分好みのオリジナルパフェが楽しめる。ビュッフェまたはカフェタイプの利用者が対象。

税込。旬のフルーツやソフトクリーム、ぜんざい、チョコレイトソースなど、食べ放題の豊富なアイテムをトッピングして完成。同レストランは前日までの予約で料金がお得になる「早割」も実施している。詳しくは電話、またはQRコードより確認を。

水曜定休(3月20日は営業、21日は休業)
牛久市猪子町967の1
☎029-879-8801