

ふるさと通信 7-8 2023

今回の発行は令和5年9月1日です

土浦・つくば・牛久版 第73号

暮らしの瓦版	2
いきいき食スタイル(たんぱく質)	3
健康医療ナビ「腎臓病と透析」	4.5
介護の基礎知識「認知症の人の向き合い方」	6.7
命のつながり、湧き水スポット	8.9
夏祭り2023	10
「高齢者向け住まい」見学ツアー	11
Dr.田中の健康コラム、栄養ガイド、元気ごはん	12
わか街だより、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、プレゼント	15
やくし園「桜瑠璃苑」	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。



立秋 (りっしゅう) 8/8 頃～ 8/22 頃

厳しい暑さがまだまだ続くが、暦の上では秋がスタート。夏バテを防ごうとスタミナがつくものを食べ過ぎると胃腸の不調を招くので量に注意。

むくみの解消

ほてりやのぼせ、イライラを解消。余分な水分も排出するのでむくみ解消に。

ズッキーニ



疲労回復

体の熱を取り潤いを与え、胃腸の機能を整えてくれる。食欲不振の解消や疲労回復も。



トマト



処暑 (しょしょ) 8/23 頃～ 9/7 頃

朝夕には涼しい風が吹き、虫の鳴き声が聞こえ、徐々に暑さが和らぐ頃。気温の変化や夏の疲れで体調を崩したり、メンタルの不調も現れやすくなる。

風邪予防に

体を温めて胃腸を養う。抗菌作用もあり、風邪予防にも。

ニンニク



体の熱を鎮める

体の熱を冷まして、重だるさ、ほてり、イライラなどの症状を緩和してくれる。

ゴーヤ



白露 (はくろ) 9/8 頃～ 9/22 頃

日中の暑さが落ち着き、夜中に大気が冷え、草木の葉先に白露が現れる頃。暑さの次は乾燥と冷えに注意。肺は乾燥に弱いので食べ物から潤い補給を。

発汗を促す

落ち込みやすい時、特有の香りが気の巡りを改善。体温を温め、発汗を促す作用も。

しそ



乾燥から守る

肺を潤し、炎症を鎮める効果がある。喉の痛みへの改善に。

梨



四季の巡りと旬の食材

こころとからだを整える

梅雨が明け暑さが強まってくる頃を「小暑」、1年で最も暑い時期を「大暑」...1年を15日ごとに分け、季節をあらわす名前をつけたものを「二十四節気」といいます。夏に旬を迎える食材は体の熱を冷ましてくれるものが多く、夏バテ防止に効果的。暦に合った暮らしで心も体も健やかに過ごしましょう。

ふるさと通信社調べ



夏至 (げし) 6/21 頃～ 7/6 頃

1年のうちで最も昼が長くなり、元気が高まる時。梅雨が続いて湿気も多く、暑くなるので、胃腸のトラブルに要注意。

のぼせを改善

体の余分な熱を冷ます力が強く、のぼせやイライラに有効。

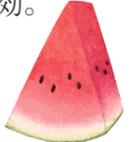
リラックス効果

セロリの香りは気分の落ち込みに効果的。体にもった熱も排出してくれる。

セロリ



スイカ



小暑 (しょうしょ) 7/7 頃～ 7/22 頃

梅雨が明け夏が到来。セミが鳴き始め、暑中見舞いを出すのもこの頃。夏の熱気が感じられ気分が高まると同時に、湿気も暑さも強まり、食欲不振になりやすい。

体を潤い疲労回復

消耗した潤いを補い、疲労を回復。胃の吸収力を高めてくれる。

ナス

体の熱を取る

体の熱を取って胃腸の乱れを改善。利尿作用も高く、むくみ対策にも。



オクラ



大暑 (たいしょ) 7/23 頃～ 8/7 頃

1年で暑さが最も厳しく、夏本番。暑気と湿気で夏バテ気味になる人も。土用の丑の日にうなぎを食べて暑さを無事に乗り切る習慣がある。

体を冷やさない

血の巡りを改善して胃腸の調子を高めてくれる。

桃



弱った胃腸を癒す

冷たいものを摂り過ぎて弱った胃腸を癒してくれる。

トウモロコシ



旬の味覚が続々登場!

7月上旬～ スイカ・枝豆とうもろこし
7月下旬頃 梨
8月中旬頃 お盆用生花

取り扱い商品については各店舗にお問い合わせ下さい

JA水郷つくば 農産物直売所

サンフレッシュ 土浦店 土浦市小岩田西1-1-11 (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 はすの里 土浦市木田余3140 ☎029-846-7933 (営業) 9:30～17:30	下根直売所 牛久市下根787 (水曜定休) ☎029-870-2281 (営業) 10:00～18:00
サンフレッシュ つくば店 つくば市研究学園イースつくば内 ☎029-828-8313 (営業) 9:00～18:00	利根直売所 利根町中田切146 (水曜定休) ☎0297-61-8800 (営業) 10:00～18:00

新鮮でおいしい農産物をみなさまへ!

店内には四季折々の新鮮野菜が盛りたくさん

おすすめはきゅうりとトマト 桜農産物直売所 茨城県つくば市古来1608-1 ☎029-857-8290	おすすめは筑波北条米 筑波農産物直売所 茨城県つくば市北条5211-2 ☎029-867-3310	おすすめは梨ととうもろこし 農産物直売所 四季の郷 茨城県つくば市上郷1213-3 ☎029-847-4269
--	--	--

JAつくば市農産物直売所 営業時間/9時～17時
定休日/水曜・年末年始

教えて栄養士さん!

第2回

いきいき 食スタイル

協力: **meiji** 株式会社 明治

今日から「朝たん」生活!! 朝から「たんぱく質」で元気に

明治が制定
9月11日はたんぱく質の日

たんぱく質は炭水化物、脂質とともに、私たちの身体に必要な三大栄養素のひとつ。毎食はもちろんのこと、特に朝食にしっかり摂取することが健康維持に役立つと言われています。食欲が低下しがちな夏だからこそ、たんぱく質を含む朝食をしっかりとして、暑さに負けない体づくりを目指しましょう。

バランスの良い朝食のポイント

1 炭水化物
ごはんやパンなどのでんぷん質を含む

脳はでんぷんや糖質が分解されてできるブドウ糖を消費して活動。集中力アップのためにも、大切なエネルギー源のひとつ。
ごはん・パン・麺・いも類・シリアルなど

(例)パン・牛乳・目玉焼き・フルーツなど

2 たんぱく質
牛乳やヨーグルト、チーズ、卵などの良質な

たんぱく質は筋肉や臓器を作る栄養素のひとつ。体内時計をリセットしたり、栄養素を体に運んだりするほか、朝の体温を上げて、体を目覚めさせてくれる働きも。
肉・魚・乳製品
納豆・豆腐
ヨーグルトなど

(例)ごはん・みそ汁・焼き魚・ヨーグルト・ミニトマトなど

3 ビタミン・ミネラル類
野菜や果物などの

体に活力をつけたり、脳がブドウ糖を消費したときに欠かせません。
野菜類・果物類・海藻類など

(例)パン・牛乳・ゆで卵・サラダなど

※株式会社明治HP「明治の食育(朝ごはんの大切さについて)」をもとに作成

私たちの体には1日のリズムを刻む体内時計があり、体温や睡眠、血圧やホルモン分泌など体の基本的な機能をコントロールしています。

食後に血糖値が上がり始めるのと、すい臓から分泌されるインスリン(血糖値を下げるホルモン)によって血液中の糖は肝臓や筋肉などに取り込まれ、血糖値が下がってきます。糖はエネルギー源として利用されるほか、余った分は貯蔵されます。ところが、イン

おかずは魚だけ肉だけと偏らず、種類の違うたんぱく質を組み合わせることで健康維持に役立ちます。まずは「朝たん」生活を心がけましょう。

朝食の役割

- ◆ 脳のエネルギー源
- ◆ 体温を上げる
- ◆ 体内時計をリセット

脳の主なエネルギー源は、血液中のブドウ糖(糖質)です。ご飯やパンに多く含まれている糖質は分解されるとエネルギーが生まれ、そのエネルギーが脳や体を動かす力として使われます。

糖質とともに肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などのたんぱく質を摂取することが大切です。たんぱく質は睡眠中に低下した体温を上昇させて、脳や身体の機能を目覚めさせてくれる効果があります。

忙しい朝は簡単に済ませることが多い朝食ですが、実はとても大切な意味を持っています。

睡眠を促すホルモンの原料となるたんぱく質の一種「トリプトファン」は、体内で生成されない必須アミノ酸であるため、食事から摂取する必要があります。トリプトファンが含まれる食品は乳製品、大豆製品、肉、魚などのたんぱく質です。

「認知症のおばあちゃんを悪徳商法から守りたい」障がいを持つ子どもに、親が亡くなった後も安心して暮らしてほしい」

「秋の集団健診」が9月から市内の保健センター、つくば市役所で実施される。申込制。春の集団健診・医療機関健診を2023年度に受けていない人で、社会保険加入者、市国民健康保険または後期高齢者医療保険の加入者で人間ドック、脳ドックも受けていない人、健診を受ける機会のない20~39歳の人(学生を除く)が対象。

健診項目	対象者 (※2024年3月31日時点の年齢)	自己負担金 (※特定健康保険料を70歳以上・生活保護受給者は無料)
特定健診	40歳以上で次のいずれかの方 ①社会保険加入者の被扶養者 ※ ②つくば市国民健康保険加入者 ③後期高齢者医療保険加入者	①の方は保険者指定料金 ②・③の方は無料
後期高齢者健診		
肺がん・結核検診	40歳以上の方	500円 ※40歳は無料
胃がん検診(ワウム検査)	40歳以上の方	1,300円 ※40歳は無料
胃がんリスク検診	40歳・45歳の方	1,000円
大腸がん検診	40歳以上の方	800円 ※40歳は無料
前立腺がん検診	50歳以上の男性の方	1,000円
肝炎ウイルス検診	40歳以上の未受診者	700円 ※5歳節目年齢は無料
基本健診	学生を除く、20~39歳で健診を受ける機会のない方	無料

※社会保険加入者の被扶養者が特定健診を受診する場合、特定健診受診券(集合契約日)が必要です。市の集団健診が利用できるは医療保険者に問い合わせてください。なお、社会保険加入の被保険者本人は特定健診を受診できません。

判断能力が不十分な人を支援「成年後見制度」

牛久市



「認知症のおばあちゃんを悪徳商法から守りたい」障がいを持つ子どもに、親が亡くなった後も安心して暮らしてほしい」

「秋の集団健診」が9月から市内の保健センター、つくば市役所で実施される。申込制。春の集団健診・医療機関健診を2023年度に受けていない人で、社会保険加入者、市国民健康保険または後期高齢者医療保険の加入者で人間ドック、脳ドックも受けていない人、健診を受ける機会のない20~39歳の人(学生を除く)が対象。

「秋の集団健診」が9月から市内の保健センター、つくば市役所で実施される。申込制。春の集団健診・医療機関健診を2023年度に受けていない人で、社会保険加入者、市国民健康保険または後期高齢者医療保険の加入者で人間ドック、脳ドックも受けていない人、健診を受ける機会のない20~39歳の人(学生を除く)が対象。

「秋の集団健診」が9月から市内の保健センター、つくば市役所で実施される。申込制。春の集団健診・医療機関健診を2023年度に受けていない人で、社会保険加入者、市国民健康保険または後期高齢者医療保険の加入者で人間ドック、脳ドックも受けていない人、健診を受ける機会のない20~39歳の人(学生を除く)が対象。

土浦市



つくば市



季節の野菜や食材を使用した おひとり様から団体様まで大歓迎!
60種類以上のお料理が食べ放題! 飲み放題!

どきどきレストラン

ピュッフェスタイルランチ

7月中旬まで
メロンフェア開催中!
美味しいメロンをお得に味わおう!!

セルフサービス生メロンソフト

メロンは別料金となります。
メロンは主に2Lサイズを使用します。 ※品種の選択はできません。
※数量限定商品のため、なくなり次第終了とさせていただきます。

営業時間 平日 11:00~15:00
土日祝 10:45~15:00 (14時受付終了)
※平日は時間制限なし、土日祝は90分制

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

レストラン直売! ご予約は こちらからどうぞ

JJA全農いばらき直営の直売所&レストラン ☎029-879-8801
ポケットファーム ときどき つくば牛久店 ☎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▶

健康的で美味しい日替りのお弁当をお届けします!

糖尿病・腎臓病・透析治療中の方向けメニューもあります。
国産食材を使った手作りのお弁当。
700種以上の豊富なおかず

お申し込み・問い合わせ
☎029-828-6753
☎029-844-9039
☎029-811-8793

栄養バランスに配慮。塩分控えめで健康的。
お試し無料キャンペーン実施中!
初回のご注文に限り、**1食無料!** ますはお試し! でお届けします。

宅配無料
1食だけでもお届けします

LIFE DELI
ライフデリ
つくば店 ☎029-828-6753
土浦店 ☎029-844-9039
牛久・阿見店 ☎029-811-8793

夏の感謝セール 健康管理用品から介護用品まで安心価格でご提供

折たたみ簡単、軽くて使いやすい

ポシエットS-II 25,980円(税込)
須恵康工業(株)

20,000円(税込)

買物に便利な大容量&保冷仕様

パンカST 24,260円(税込)
(株)リッチェル

19,300円(税込)

フルデニム 82.5~86.5cm(3段階) 47cm
産産高 43.5cm

フルデニム 82.5~86.5cm(3段階) 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

永代納骨堂

あんん法話会
7月30日(日)午後1時半~3時半
法話・内藤昭文師 承願寺派司教・大分県

お盆の法要
8月16日(土)午後1時半~3時半
法話・住職 付き・駐車場あり
※葬式・下りリンク

どなた様もお気軽に御参り下さい。

墓地後継者のおられない方も安心して申し込み頂けます
お墓参り同様いつでもお参り出来ます
懇志 三十万円
下記までお気軽にお問い合わせ下さい

宇都宮恵光寺 つくば恵光寺

浄土真宗 本願寺派 恵光寺 えこうじ TEL.029-855-7676

安心の永代供養墓

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

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(ごひち)」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(牛久市東猪岡町514-1)

外壁・屋根の専門店

いばらきシニアカードでご提示で 外壁塗装 5%引き

こんな症状が現れていたら外壁・屋根からのSOSです!

外壁 コーキング剥離 ひび割れ
屋根 コーキング剥離 剥がれ

代表の小林がご自宅へお伺いします。ぜひ、ご相談ください。

コバヤシ建設では 無料建物診断を行っております。
外壁が劣化すると、内部にも影響を及ぼします。劣化が見られたら早急な対応を!

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

慢性腎臓病の症状

- 疲れやすい／だるい
- 食欲不振
- 頭痛
- 吐き気
- むくみ
- 動悸／息切れ
- 貧血
- 高血圧
- 骨がもろくなる

腎臓の機能は失われると元に戻すことは難しいですが、適切な治療によって透析や移植



初期の慢性腎臓病は目立つ

た自覚症状がありませんが、進行に伴い腎機能がさらに低下すると慢性腎不全となり、次のような症状が現れます。

「透析治療」「腎移植」

透析を行う医療機関に通院し、1回3〜5時間かけて血液を体外に取り出し、透析器(ダイアライザ)に通して血液中の老廃物と余分な水を取り除き、きれいに再び体内に戻す治療を行います。

「腹膜透析」では、お腹の中にある腹膜の機能を利用して血液をきれいにします。腹部に専用の管(カテーテル)を入れ、その管から透析液を注入し、腹膜を介し

メタボは慢性腎臓病のリスク因子に

必要な時期を遅らせることが可能な場合があります。

治療では、適切な運動・禁煙などの「生活指導」、低塩分食・低たんぱく食による「食事療法」、高血圧やたんぱく尿の改善を目的とした降圧治療や、腎炎など腎不全の原因となる病気の治療をする「薬物治療」などを行います。

「透析治療」「腎移植」

慢性腎不全が悪化し、腎機能が10%以下となる末期腎不全まで進行すると、尿毒症や不整脈、心不全など命に関わる重大な問題を起すので、腎臓の代わりとなる腎代替療法への移行を検討する必要があります。

腎代替療法は「血液透析」「腹膜透析」「腎移植」の3種類があります。そのうち、最も普及されているのが「血液透析」です。その多くは週3回透析を行う医療機関に通院し、1回3〜5時間かけて血液を体外に取り出し、透析器(ダイアライザ)に通して血液中の老廃物と余分な水を取り除き、きれいに再び体内に戻す治療を行います。

「透析治療」「腎移植」自分に最適な治療法を

慢性腎不全が悪化し、腎機能が10%以下となる末期腎不全まで進行すると、尿毒症や不整脈、心不全など命に関わる重大な問題を起すので、腎臓の代わりとなる腎代替療法への移行を検討する必要があります。

腎代替療法は「血液透析」「腹膜透析」「腎移植」の3種類があります。そのうち、最も普及されているのが「血液透析」です。その多くは週3回透析を行う医療機関に通院し、1回3〜5時間かけて血液を体外に取り出し、透析器(ダイアライザ)に通して血液中の老廃物と余分な水を取り除き、きれいに再び体内に戻す治療を行います。

「腹膜透析」では、お腹の中にある腹膜の機能を利用して血液をきれいにします。腹部に専用の管(カテーテル)を入れ、その管から透析液を注入し、腹膜を介し

老廃物の排せ(尿をいへ)

食事から摂取したたんぱく質は役割を終えると不要な老廃物(尿素)となり、血液とともに腎臓に運ばれますが、腎臓の中にある「糸球体」という小さい無数の毛細血管の塊が、血液をろ過して老廃物や余分な水分を取り除き、きれいにします。きれいになった血液は再び体内を巡り、不要な成分は尿として排せつされます。

腎臓は尿の濃さや量を調整して、体内の水分が一定になるようコントロールしています。汗を大量にかくなど、体内の水分量が不足したときは尿の量を減らし、逆に水分をとり過ぎて体内

腎臓の働きを守るための腎臓にやさしい生活とは

血糖値や血圧を管理する

糖尿病、高血圧は血管を傷つけやすい病気なので、進行すれば腎臓にも大きな負担がかかります。そのため、血糖値や血圧を下げることは、慢性腎臓病になるリスクを減らすのに役立ちます。

水分をまめに補給

腎臓は、体の中に溜まった老廃物を、尿と一緒に体外へ排せつしています。1日に必要な水分量を意識しながら、体の中に老廃物をため込まないようにしましょう。

定期的な検査を行うとともに、普段から腎臓にやさしい生活を心がけてほしいと思います。

日常的に適度な運動を

運動不足は糖尿病、高血圧、肥満などの生活習慣病を招く要因となるため、慢性腎臓病の予防には適度な運動が大切です。持病などで運動が禁止されていない限りは、無理なく日常的に運動するようにしましょう。

減塩生活を心がける

腎臓は食事から摂取した塩分を尿として排せつするはたらきがあります。塩分を摂り過ぎてしまうと、血液内に塩分を含んだ水が増えて血圧が上がります。腎臓に大きな負担となります。

「腎移植」とは健康な腎臓を手術で移植し、腎機能を回復させる治療法です。家族、配偶者、身内などから2つある腎臓のうち1つを提供してもらう生体腎移植と、脳死や心臓死で亡くなった人から腎臓を提供してもらう臓器移植があります。腎臓移植後は腎機能はほぼ回復し、透析による通院などの負担はありませんが、免疫抑制剤を一生飲み続ける必要があります。

たとえ腎不全になっても自分に適した治療法を選択することにより、健康な人に近い日常生活を送ることも可能になると思います。各治療法の完成度が高い日本では、どの治療法も安心して受けることができます。

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
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

●診療内容
血液透析(HD) 透析患者様の無料送迎サービス
血液透析ろ過(HDF) (車椅子にも対応)
オンライン血液透析ろ過(on line HDF)

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

一人一人に寄り添い 真心を込めた医療と介護

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・生活をする施設です。介護および機能訓練、そのほか必要な医療の提案や日常生活において支援をさせていただきます。

●診療内容
血液透析(HD) 透析患者様の無料送迎サービス
血液透析ろ過(HDF) (車椅子にも対応)
オンライン血液透析ろ過(on line HDF)

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

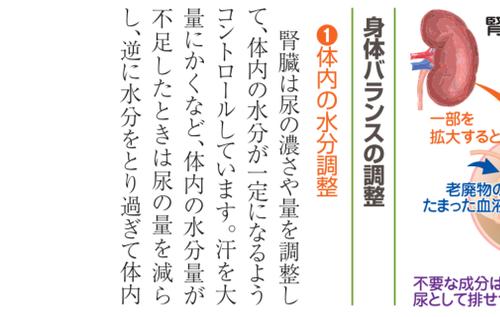
健康医療ナビ

腎臓病と透析

腎臓のはたらきが悪くなるとどうなるの？

腎機能がゆっくり低下する「慢性腎臓病」は高齢化に伴い誰もがなりうる疾患で、生涯にわたって予防や治療が必要に。病気の原因や治療法などについて、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)腎臓内科部長の瀧本泰彦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 腎臓内科部長 瀧本 泰彦 先生
筑波大学 大学院卒業 / 医学博士
日本透析医学会 専門医
日本泌尿器科学会 専門医・指導医



体内の水分調整

腎臓は尿の濃さや量を調整して、体内の水分が一定になるようコントロールしています。汗を大量にかくなど、体内の水分量が不足したときは尿の量を減らし、逆に水分をとり過ぎて体内

血液の中の電解質の調整

血液の中の塩分(ナトリウム)やカリウムなどの電解質の量を調整して濃度を一定に保つために、腎臓が余分な成分を尿と一緒に排せつし、体内の環境を整えています。

ホルモンの調整

腎臓は血圧が下がって腎臓を流れる血量が減ると、血圧を調整するホルモン(レニン)を分泌します。このレニン、アンジオテンシン、アルドステロン系のはたらきにより、血圧を上げて血圧を一定に保ちます。

造血ホルモン(エリスロポエチン)の分泌

腎臓は血圧が下がって腎臓を流れる血量が減ると、血圧を調整するホルモン(レニン)を分泌します。このレニン、アンジオテンシン、アルドステロン系のはたらきにより、血圧を上げて血圧を一定に保ちます。

水分量が増えたときは尿の量を増やして余分な水分を体外に出して、体内の水分量を調整しているのです。

1日の出入り 2.5ℓ

体の中に入ってくる水 約60% 体の外に出る水

尿	1.3ℓ
便	0.3ℓ
汗	0.6ℓ
呼吸	0.3ℓ
その他	0.2ℓ
合計	2.5ℓ

体の中に入ってくる水と、出る水が同じになるよう調整

尿や血液で分かる腎機能 定期的に検査し早期発見へ

慢性腎臓病は腎臓が傷ついたり、機能が低下したりする病気の総称です。患者数は、約1300万人(成人の8人に1人)にも上ると推計されていますが、重症になるまで自覚症状が出ないこともあり、定期的に健康診断を受け、尿や血液の検査をすることが早期発見につながります。

尿検査で分かること

たんぱく尿の有無で、血液をろ過する糸球体に異常があるかどうか調べます。

血液検査で分かること

老廃物クレアチニンが尿として排せつされずに血液中にどの程度残っているか調べます。

たんぱく尿が「+」、血清クレアチニンをもとに推算した「eGFR」の数値が60未満のどちらか、または両方が3ヶ月以上続いている場合に、慢性腎臓病と診断されます。

ビタミンDの活性化

食事や、日光を浴びて皮膚で作られたビタミンDは、腎臓で活性化され、骨を丈夫にするホルモン「活性型ビタミンD」へと変化します。このホルモンは腸のカルシウム吸収を促し、強い骨を作ります。

慢性腎臓病は腎臓が傷ついたり、機能が低下したりする病気の総称です。患者数は、約1300万人(成人の8人に1人)にも上ると推計されていますが、重症になるまで自覚症状が出ないこともあり、定期的に健康診断を受け、尿や血液の検査をすることが早期発見につながります。

定期的な検査を行うとともに、普段から腎臓にやさしい生活を心がけてほしいと思います。

慢性腎臓病は腎臓が傷ついたり、機能が低下したりする病気の総称です。患者数は、約1300万人(成人の8人に1人)にも上ると推計されていますが、重症になるまで自覚症状が出ないこともあり、定期的に健康診断を受け、尿や血液の検査をすることが早期発見につながります。

慢性腎臓病は腎臓が傷ついたり、機能が低下したりする病気の総称です。患者数は、約1300万人(成人の8人に1人)にも上ると推計されていますが、重症になるまで自覚症状が出ないこともあり、定期的に健康診断を受け、尿や血液の検査をすることが早期発見につながります。

慢性腎臓病は腎臓が傷ついたり、機能が低下したりする病気の総称です。患者数は、約1300万人(成人の8人に1人)にも上ると推計されていますが、重症になるまで自覚症状が出ないこともあり、定期的に健康診断を受け、尿や血液の検査をすることが早期発見につながります。

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 竜之 (皮膚科と泌尿器科の専門医)

つくば国際プレストクリニック お気軽に問い合わせください
訪問診療部 つくば市善妻2丁目8-8 つくばシティビル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

ポカリスエット

熱中症対策には

のどの渇きを 感じる前に 水分+電解質を補給

大塚製薬株式会社 水戸出張所 ☎0120-3030-88

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 ● 手足や首にしびれや痛みがある方 ● つらい肩こり・腰痛にお悩みの方 ● 発熱外来専用

基本脳ドックコース 検査時間 約40分 28,600円(税込)

基本脊髄ドックコース 検査時間 約40分 33,000円(税込)

脳神経外科 脳ドック 内科 整形外科 発熱外来専用
医療法人財団 県南病院 茨城県土浦市中1087 TEL:029(841)1148

聞こえのお悩み

補聴器相談会 開催中

認定補聴器技能者が2名常駐

補聴器をつけてみようかな? 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

特別割引実施中! まずはお試し補聴器無料貸し出し中 ☎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

オレンジカフェ

主催：認知症の人と家族の会 茨城県支部

Table with 4 columns: 2023年度, オレンジカフェ(牛久市), オレンジカフェinくまがさき(つくば市), 認知症カフェふれあい楽屋(さくら) (土浦市). Rows show dates from July to March.

介護者のついで

主催：認知症の人と家族の会 茨城県支部

Table with 4 columns: 2023年度, 介護者のついで, 男性介護者の交流会, 本人交流会. Rows show dates from July to March.

認知症・介護 電話相談窓口 029-828-8099. Includes QR codes for home page and LINE account.

「認知症の人と家族の会」の活動内容について、認知症の人と家族の会が提供するサービスについて、お問い合わせください。

体を動かす機会や人との触れ合いの時間を持つことが大切です。レビー小体型認知症の場合、「家の中に知らない人がいる」など、他の人には見えないものが見える幻視の症状が出るのが特徴です。手足が震えてうまく動けなくなるパーキンソン症状も見られます。幻視に関しては介護者には見えていなくても否定せず、本人には見えていないものとして受け入れると安心感につながり、良い関係が保てます。



日常生活に手助けが必要と感じたら、早い時期から介護保険サービスを利用し、ひとりで抱え込まないことが重要です。介護者にとって離れる時間があると気持ちにゆとりが生まれ、より良い介護につながります。介護保険サービスの利用を希望する場合、市町村または地域包括支援センターの担当窓口で介護認定の申請をします。認定後は、ケアマネジャーと相談しながら認知症の進行に合わせてサービスを組み合わせて利用します。デイサービス(通所介護)は送迎付きで日帰りで利用できるサービスです。食事や入浴などの日常生活上の支援や、機能訓練などが受けられます。認知症の人を対象にした専門的ケアを提

供するデイサービスもあります。そのほかにも、施設に短期間宿泊できるショートステイ、ヘルパーが自宅を訪問して身体介護や買い物や掃除などの生活支援などを行う訪問介護などがあります。これは自宅にいながら利用できる介護サービスです。また、施設に入居して利用する介護サービスもあります。認知症と診断された9人以下のグループで共同生活を行うグループホーム、常に介護が必要な人が入居できる特別養護老人ホーム、有料老人ホーム(住宅型・介護付)、高齢者が居住できる賃貸住宅のサービス付き高齢者向け住宅などがあります。

認知症の悩みや相談ができるオレンジカフェや電話窓口。家族、または本人が認知症と診断され、戸惑いや将来への不安を抱えながら日々を過ごしている人も多くはまずです。認知症や介護が必要なのは本人が認知症と診断され、戸惑いや将来への不安を抱えながら日々を過ごしている人も多くはまずです。認知症や介護が必要なのは本人が認知症と診断され、戸惑いや将来への不安を抱えながら日々を過ごしている人も多くはまずです。

かがやきの郷 介護付有料老人ホーム. Advertisement for a nursing home with photos of the facility and contact information: 0120-085-787.

訪問介護 スタッフ募集. Advertisement for home care staff recruitment, listing job duties, pay, and contact info for ふるさと 株式会社.

認知症の人との向き合い方



認知症は脳の病気と理解していても、身近な人が認知症になり、さまざまな行動を目的の当たりにすると、ショックを受ける家族は少なくありません。介護の形は家族の数だけありますが、経験者から学べることはたくさんあります。認知症の人との向き合い方について知識を深めましょう。

協力：公益社団法人 認知症の人と家族の会

シリーズ 介護の基礎知識

生活機能や見当識の観点から見る認知症の進行過程. Diagram showing stages from mild to severe dementia with associated symptoms like memory loss and disorientation.

認知症には主な疾患として「アルツハイマー型認知症」「血管性認知症」「レビー小体型認知症」「前頭側頭型認知症」の4つがあり、それらが混合している病態として混合型認知症と診断される場合もあります。血管性認知症のように急に病態が変化する場合を除くと多くの場合、ごく初期の軽度認知障害、軽度認知症の時期を経て、中等度・重度の状態となります。各時期は個人差もありませんが、診断後およそ3〜4年程度が目安になります。

子どもの頃のイメージが優勢にならぬと、今まで出来たことができなくなってしまう。着替えやトイレ、入浴などが1人ではうまくできず、日常生活に支障が出てきます。認知症が進行し、脳の働きの衰えから来る行動なので、むやみに怒ったり、防衛心としても抑止できるものではありません。本人の認識に合わせてどのように対応すれば本人の納得が得られやすいか、工夫することが必要です。

株式会社 長寿館. Advertisement for a care facility with a list of services and contact information.

株式会社 桑林. Advertisement for a care facility with a list of services and contact information.

医療法人社団桜水会. Advertisement for a medical organization with a list of services and contact information for 筑波病院.

死を身近に感じる機会となる
法事や墓参り

解剖学者の養老孟予さんは、「死」を一人称の死、二人称の死、三人称の死と3つに分けて考えてみた時二人称は「自分の死」、一人称は「近親者の死」、三人称は「どこか遠い他人の死」と説明されています。三人称の死は自分とは無関係、一人称の死は無いも同然、言い換えれば死んだ体験をして、あんな体験は二度と御免だとはならない、ということでしょうか。私たちがもつとも分かる死、悲しみなどの感情を伴って分かる死は一人称の身近な人の死であることです。

確かに身近な人が亡くなるということは、否が応でも「死」を意識させられます。今まで当たり前のようにいた存在が一度と会えなくなってしまう。無常というものを経験させられます。それらの感慨は時と共に薄らいでいきますが、思い起こさせてくれるのが法事やお盆、彼岸といった日本に昔よりある行事です。法事の参列または仏壇、墓前を前にし、故人を偲び手を合わせる。そして、いずれ自分も手を合わされる側に行くことを実感し、



やり残したことが浮かび上がってくる機会にもなります。

新盆柵セット
料金 50,000円~

【セット内容】
新盆柵 住吉提灯 盆花・花壇 パブル灯 盛り菓子 まこもセット

【オプション】
ホウロク皿 香炉 蓮ローソク 銀屏風 設置・撤去費

「ふるさと通信」を見た方はお伝えください
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

お盆 特別セール
経済担当大臣指定伝統工芸品 福岡県八女提灯を展示中

心をつなげる 最高級の贈り物

ご進物用お線香 特別価格にて販売

お仏壇香 **すずぶん**
土浦市中央1-12-16 TEL:029-822-0312
http://www.suzu-bun.jp

亡くなった自分は生きていて今の自分に何を語りかけてくれるのか。「80歳、まだまだ若いぞ」「昔から行きたいと思っていた場所なら、早く行ってきなさい」。きこえる確かな助言をくれ、そっと肩を押してくれると思います。

英国の仏教心理学者デヴィッド・ブレイジャーさんの言葉に、「悩みを抱える人が、自分にふりかかる不運を数え上げるよりも、美しい田園をゆっくり歩いたり、微笑みを浮かべた顔や美しい花を見ることで救われたと感じることもあるでしょう。庭に蔓延る雑草を何とかする必要があるかもしれませんが、良い種子に水をやることも必要なのです」とあります。瞑想により今ここに集中することの大事さを説いており、私も大切にしている言葉です。

T-POINTが貯まる! 使える!

家族葬のお葬式

事前相談無料 お電話をいただいた時点から葬儀終了まで表示価格以上の料金は一切いただきません

市営斎場限定 **「家族葬」プラン ~330,000円** (ご依頼数No.1プラン)

すべて揃ってこの価格

火葬(直葬) ~66,000円 プチ家族葬 ~110,000円

総合葬祭・救急搬送 各種お問い合わせは、24時間受付・年中無休

ひまわりくらぶ 0120-255-668
土浦市右粉2945-2 (ナビ) 詳しくは、ホームページにて! 公式HP

やすらぎのお墓づくりをお手伝い

下面是「石張り」なので草取りいらず! 入り口の段差がない

お墓のリフォーム、草取りなど承ります!

120万円(税込)

国内・外国産 輸入製造販売 (株)佐藤石材店 ☎029-889-0145

創業昭和6年

おわりや **尾張屋**
土浦市中央1-11-1 駐車場あり
9:00~19:00(水曜定休)
☎0120-300-629 ☎029-823-0527

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

湧き水・名水巡り

目で、耳で感じる涼をさがしに

加波山瀧 ひたちなか市
加波山神社の境内にある「堀口の湧き水」。周辺は水田地帯で、いくつかの湧き水が存在する。

不動峠 筑波山不動峠
不動峠へ登る途中の道路沿いに数カ所ある。その中でも、岩間から流れ出る場所は水量も多い。

雨引観音延命水 桜川市
延命長寿の功德をいただけるといわれている。毎月30日は延命水の清掃日となり、水汲み不可。

命のつながり
〜ご先祖様に感謝の心を〜

シリーズ第26弾

お盆には、ご先祖様や故人の霊をお迎えし、報恩の供養を行います。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、真言宗安穩寺の岩崎芳道副住職に話を伺いました。

岩崎 芳道 副住職

死を見つめることも、これからは大切に生きる

私たちは明日も明後日も来年も当たり前に来るものと日々生きていますが、死はすぐ隣にあるのだと意識して過ごしてみると、何が大切なのか見えてくるので、不安や悩みなども気にせず生きられるのではないのでしょうか。

今年の東大入学式の祝辞で馬淵俊介氏が述べた言葉を借りると、人生は日にちに換算すると、およそ3万日しかないそうです。まもなく2万日を迎えるようとしている私も目先の楽しみに我を忘れ、己の人生を大局的にみる視点を失いがちです。己の死の不安を覆い隠すため、あえてそうしているのかもしれない。

緩和ケアを長年務め、多くの末期患者を看取ったオーストラリア出身のブローニー・ウエアさんの著書「死ぬ瞬間の5つの後悔」では、代表的な5つの後悔がまとめられています。

- ① 周りを気にしすぎ自分のために生きられなかったこと
- ② お金やキャリアを優先して妻や子供といった大事な人と過ごす時間を犠牲にしたこと
- ③ 人間関係を気にして自分の感情を抑え続けてきたこと
- ④ 友人たちと連絡を取らずにいたこと
- ⑤ ネガティブな面に時間を割き、周囲の評価を気にして自分を幸せにしてあげられなかったこと

これらは元氣なうちに死に向き合えなかつた後悔と言えるのではないのでしょうか。逆に、生きていく間に死に向き合うと、その人の人生にとって後悔しないこと、大事なことを

安穩寺 本堂

真言宗豊山派 利益山 安穩寺
土浦市中貫1851
☎029-831-3031

事前相談・お見積り・ご見学
お気軽にご相談ください

JA谷田部 つくばホール

どなたでもご利用いただけます

病院からの搬送 24時間対応

家族葬・公営斎場葬 あらゆる葬儀に対応

予約受付中

ちようちん、引き出版物

在庫がなくなり次第締め切りです お早めに!!

JA谷田部つくばホール 検索

〒305-0027 茨城県つくば市榎戸 71-1 フリーダイヤル おくやみ
TEL 029-836-3133 FAX 029-836-4144 0120-36-0983

お盆展示会 7/8 16:00~18:00 9/9 9:00~12:00

盆提灯・返礼品 料理 生花・小物 各種手配

返礼品 料理 生花・小物 各種手配

家族みんなで過ごすくつろぎの旅館風式場

総合葬祭 (株)イズミヤ IZUMIYA

茨城県土浦市荒川沖 412 茨城臨海川沿い徒歩7分

無料事前相談受付中 ☎0120-76-1156

365日 24時間対応 重宝室 完備

曹洞宗 醫王山東光寺

墓地・納骨堂(室内墓地)・永代供養 分譲中

納骨堂「光明殿」のご案内
風雪の心配がなく、お墓のお手入れもありません。先祖代々としてだけではなく、永代供養として後継者のいない方、おひとりの方、ご友人同士で安置されたい方にもご使用できます。

見学ご希望の方・資料のご請求 お気軽にご相談ください。 ☎029-824-7822 土浦市大手町3-14

湧き水・名水巡り

目で、耳で感じる涼をさがしに

紫寶水 石岡市(旧八郷町) 県道42号線沿い

案内板を目印に

道路沿いにある森の水源。

▼泉神社の隣の「泉が森公園」。天然記念物イトヨを飼育。

▲泉の底から砂を舞い上げて水が湧き出る様子は美しく神秘的。

泉が森 日立市水木町

※湧き水の飲用については各自の責任でお願いします

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 第1弾

高齢者向け住まい 見学・体験ツアー

高齢者向け住まいは種類が多く、それぞれの特徴やサービス内容の違いについてご存じない方も多いのではないのでしょうか。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。

当日はご自宅まで送迎いたします

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(昼食付き)
申込期限 7月31日(月)まで
※申込多数の場合、抽選となります

申込みは「シニアふるさと通信」まで
☎029-886-9790

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、中止する場合があります。

高齢者施設の種類 (一部)

- 特別養護老人ホーム**
常に介護が必要な寝たきりや認知症等の高齢者が入所。日常生活の世話、機能訓練、健康管理など療養上の世話を受けることができる。
- 有料老人ホーム**
介護付(一般)/介護付(外部)/住宅型/健康型などの種類があり、要介護時の介護サービスの提供方法がそれぞれ異なる。
- サービス付き高齢者向け住宅**
安否確認と生活相談が必須のサービスで、要介護時は外部の訪問介護サービス等を利用する。契約内容や料金は住宅ごとに異なる。
- 介護老人保健施設**
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や医学的管理の下で介護、機能訓練、必要な医療や日常生活上の世話を受ける。
- ケアハウス(軽費老人ホーム)**
日常生活を行うことはできるが、身体機能が低下しつつあり、自立した生活が不安な高齢者が利用する。
- 認知症高齢者グループホーム**
認知症の高齢者が、5~9人以内を1グループとして共同生活を送る。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。

8月23日(水) 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

10:50 **シェアリゾート・アモール虫掛** 土浦市

徒歩10分程度の桜川畔では春は桜、秋には花火大会など四季を楽しむことができる。地域の医療機関とも連携。

11:20 介護利用型軽費老人ホーム

13:00 **ピン天神** かすみがうら市

「手頃な費用」「緑豊かで閑静な環境」「手づくりの美味しい食事」「通院、買い物送迎」など充実した生活支援サービス。 **昼食**

13:20 住宅型有料老人ホーム

14:10 **アグリケアガーデンかすみがうら** かすみがうら市

日本古来の伝統技法「板倉造り」で、木の香りに包まれた快適空間。クリニック併設で医療・看護・介護の手厚いサポートを提供。

14:10~ ご自宅までお送り

8月24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

10:50 **ブラザマム板谷** 土浦市

閑静な住宅街の中で、24時間体制の見守りや看護師も常駐(夜間帯は緊急時オンコール体制)なので医療面でも安心。

11:10 介護付有料老人ホーム

13:00 **かがやきの郷** 土浦市

高台に位置し、土浦市街を一望できる。健康者から要介護まで、自身のライフスタイルに合った充実した生活が送れる。 **昼食**

13:20 住宅型有料老人ホーム

14:10 **あずみ苑グランテ土浦** 土浦市

介護士が24時間常駐し、常勤看護師も在籍するなど、介護面も健康面も充実。さらに、栄養士が食事の味や栄養面もしっかり管理。

14:10~ ご自宅までお送り

8月25日(金) 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

10:50 **阿見こなん** 阿見町

住環境に恵まれた霞ヶ浦湖畔の大型住宅団地「ガーデンシティ湖南」内にあり、全室個室のユニット型特養。

11:30 シニア向け分譲マンション

13:15 **サンミットひたち野東ステーションフロント**

JRひたち野うしく駅に直結で便利な立地。レストランや大浴場、趣味を楽しむ多彩な共用空間。医療・管理サポートも充実。 **昼食**

14:00 大型デイサービス

14:50 **サンルーナ** 土浦市

多彩なプログラムによる機能訓練だから1日1日を楽しんで過ごせる。大浴場も完備し、健康的で自慢の食事を日々提供。

14:50~ 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

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。

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 ——

茨城県土浦市東区全15店舗の調業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

シニア向け分譲マンション

高齢者の皆様の生きがいをづくりを応援します!

サンミットひたち野東ステーション 駅直結リゾート
☎0120-555-712

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: 関東福祉第70号 つくば市高崎1793-1 [受付/平日9:00~17:00]



コロナ禍により相次いで中止となっていた夏祭り。昨年から工夫をしながら少しずつ開催していた祭りもあったが、以前の日常が戻りつつある今夏、各地で夏の風物詩となる『夏祭り』が完全復活しよう。

牛久市 第39回 うしくかっぱ祭り
うしくにかっぱが帰ってくる!

◆河童ばやし踊りパレード
◆よさこい鳴子パレード
◆商工みこしなど

昭和56年から始まった牛久市内最大の祭りで、花水木通りでは老若男女が参加する様々なパレードが見られるほか、市役所内のステージではダンス・演奏などのパフォーマンスを披露。

うしくかっぱ祭り実行委員会事務局 ☎029-874-5554
<https://www.ushikukankou.com/kappafes39/>

7月29日(土)・30日(日)
午後3時~午後9時30分
花水木通り、牛久市役所、近隣公園

半世紀以上の歴史を持ち、例年15万人の人出で賑わう伝統の夏祭り。霞ヶ浦湖上での観光帆船操業など催し物が多数。

土浦キララまつり実行委員会事務局(土浦市観光協会内)
☎029-824-2810 <https://www.tsuchiura-kankou.jp/>

牛久市商工会
会長 徳生 明正
外 役員 一同
牛久市上柏田4-1-1
☎029-872-2520(代) FAX029-872-1991

かみはる人を応援します
みどり野整骨院
☎029-874-5523
みどり野からだはうす
☎029-886-3306
牛久市南6-4-1

土浦市 土浦キララまつり2023
~熱いぞ 土浦の夏~

◆山車巡行・競演
◆行灯装飾
◆フリーマーケット
◆ちびっこ広場
◆観光帆船操業など

土浦キララまつり実行委員会事務局(土浦市観光協会内)
☎029-824-2810 <https://www.tsuchiura-kankou.jp/>

7月29日(土)~8月6日(日)
土浦駅前自抜き通り、うらら大屋根広場、土浦港、モール505ほか

【イベント実施日】8月5日(土)・6日(日)
午後3時~午後8時30分(歩行者天国)

半世紀以上の歴史を持ち、例年15万人の人出で賑わう伝統の夏祭り。霞ヶ浦湖上での観光帆船操業など催し物が多数。

土浦キララまつり実行委員会事務局(土浦市観光協会内)
☎029-824-2810 <https://www.tsuchiura-kankou.jp/>

安心のまち 活力のまち 土浦

土浦キララまつり 実行委員会
(一社)土浦市観光協会内
☎029-824-2810

土浦商工会議所
土浦市中央2-2-16
☎029-822-0391

つくば市 まつりつくば2023

◆神輿やねぶた等のパレード
◆飲食出店
◆ステージイベントなど

まつりつくば大会本部事務局(つくば市観光推進課内)
☎029-883-1111(平日のみ) <https://matsuri-tsukuba.com/>

8月26日(土) 正午~午後9時
27日(日) 午前10時~午後9時
つくばエクスプレス つくば駅周辺

「まつりつくば」は、つくばの魅力を融合させ、みんなが参加できる、つくば市最大の夏まつりとして、多くの市民や来訪者に愛されている。

まつりつくば大会本部事務局(つくば市観光推進課内)
☎029-883-1111(平日のみ) <https://matsuri-tsukuba.com/>

筑波山温泉郷へようこそ!

つくば **グランドホテル** ☎029-866-1111
筑波山ホテル **青木屋** ☎029-866-0311
筑波山 **江戸屋** ☎029-866-0321
彩香の宿 **一望** ☎029-866-2222
筑波山 **京成ホテル** ☎029-866-0831
筑波 **温泉ホテル** ☎029-866-0521
筑波山温泉供給(株)

涅槃堂永代納骨壇

室内納骨堂 一名30万円より 遺骨のご葬儀+納骨壇 50万円より

お引越しや墓じまい、直葬を考えられる方にも最適です。

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

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!
体験プログラムをご用意! チェニック or トレーナー

日程: **7/6(木)~12(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でも! お電話でも! ご予約受付中!

佐藤貴美枝 **ニットソーイングクラブ**
全国に店舗を展開 ●型紙500型 ●ニット生地600種以上
感染拡大防止対策実施しています

西友ひたち野うしく店 日・祝休み
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
イオンモール土浦店 日・祝休み
土浦市上高津367
イオンモール土浦 3F
☎029-822-4005

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」

特別養護老人ホーム滝の園（土浦市六塚）では、平成6年の開所時に栃木県鹿沼市の古峯神社から分神創祀され、毎年、6月8日に大祭を催している。コロナ禍による。コロナ禍によつて、ここ数年は本社の神職を招くことができない年もあったが、少しずつ



地域の身近な病院の見学会 7月23日開催

測定簡易的尿検査ができるほか、透析機械のシミュレーション、腎臓や高血圧についてのパネル展示が実施される。そのほか、内科医師による「健康相談」、介護についての「介護相談」、自宅で出来る筋力アップトレーニング紹介などの「リハビリ相談」、カロリー控えめレシピ紹介などの「栄養相談」も行われる。予約不要で、誰でも参加見学会ができる。参加無料。

問い合わせ／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の7 ☎029-8757888

「古峯神社大祭」安全と健康を祈願 特別養護老人ホーム滝の園



耳より! 栄養ガイド
協力:大塚製薬

Vol.38 夏を元気に過ごすために

体力を維持し健康に過ごすためには、「バランスの良い食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」が基本です。それらに加え、夏は熱中症への対策がポイントとなります。日中の暑い時間帯の外出や運動を控えたり、外出時には日傘や帽子など服装にも気を付けるなど、暑さを避け、体調が悪いときは無理をしないことが大切です。

また、熱中症は屋内でも起こりますのでエアコンや扇風機をうまく活用し、こまめに適切な水分補給を心がけ、水分を失いやすい入浴前後や就寝前などには特に注意が必要です。

毎日の規則正しい生活習慣と熱中症対策とで、元気に夏を過ごしましょう。

第21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

フィットネスと運動の違い

フィットネスと運動は日常的に使う言葉ですが、両者の違いを明確に理解している人は少ないと思われる。今回は、2つの共通点や違いについて解説します。

共通点は身体的に安静状態でないこと、つまり心拍数やエネルギー代謝量は安静時よりも高くなっている状態です。ぶらぶら散歩やウインドウショッピングは運動、コースを定めて一定時間を歩くウォーキングはフィットネス(血糖や中性脂肪の消費を意図して行う健康行動)です。運動とは身体の全体または一部を動かす(主に重心移動を伴う)行為ですが、フィットネスは運動よりも目的意識を持って行う体力づくりと言えます。重心を固定して座位で行うショルダープレス(両腕の上下運動)、チェストプレス(両腕の前後運動)、レッグカール(両脚の前後運動)などの筋トレ、神社の階段昇降や高速での長距離自転車乗りなどの全身持久性運動がフィットネスの一例です。

フィットネスの典型例は、音楽に合わせてながら、作品のタイトルに合うよう振り付けを考えて踊るダンスと言えます。

筋トレは主に無酸素性運動、全身持久性運動は有酸素性運動とも呼ばれますが、強度を低くして筋トレ時間を長くすれば有酸素運動になり、神社の階段を全力で駆け上がれば無酸素運動になります。このように、有酸素性運動と無酸素性運動を明確に区別するのは困難で、ほとんどの運動、フィットネス、特にスポーツは両者の混合型と言えます。

100m走の選手が競技会にて10秒台で走った場合、その運動は無酸素性運動となりますが、何よりも競技の前にジョギングなどのウォーミングアップをたっぷりやっていますから、体脂肪が少なく骨格筋量が多いわけです。長距離選手が早朝に5kmをゆっくりジョギングした場合、有酸素性運動となりますが、5kmや10kmの競技会ではベストタイムを目指して必死に走りますから、有酸素性運動と無酸素性運動の混合型となります。また、長距離選手もトレーニングジムで上記の筋トレを行うことがあり、それは無酸素性運動と言えます。野球、サッカー、バスケットボール、ハンドボールなどの球技種目は、概して有酸素性運動と無酸素性運動の典型的な混合型となり、持久力、筋力、俊敏性、柔軟性、巧緻性などの体力がバランスよく向上します。

安心でおいしい水を自宅へお届け 初回696円

「スーパーで買う水は持ち帰るのが重くてツライ...」と思うことはありませんか。このほど、シニアふるさと通信で取り扱いは開始した「アクアクララ筑波山」は、専用のサーバーに飲料用ボトルをセットすれば、冷水(5~12℃)も温水(80~90℃)もレバー一つですぐ飲めるウォーターサーバー製品。電話一本で自宅やオフィスまで届くので、ペットボトルの水を買いに行く手間が不要に。

土浦の工場で1千万分の1という極小フィルターで原水を通り過ぎて不純物を取り除くことで、徹底的な品質管理を行っている、安心でおいしい水を届けている。品質を世界中で評価するモンドセレクション水部門において「優秀品質最高金賞」を2012年から11年連続で受賞。

現在、初回限定でサーバーと12リットのボトル(通常1512円)2本セットで999円(税込、宅配料込の「サンキューセット」を実施中。申し込みはシニアふるさと通信まで ☎029-886-9790

未就園児の体験保育を開催 参加者募集

昭和27年の創立以来、命の大切さと神の愛、人間愛を学び、感謝の心を養うことを大切にした教育を続け、約3千人の園児を育てる認定こども園(幼稚園型)土浦聖母幼稚園(幼稚園型)土浦聖母幼稚園。同園では、7月8日(土)、9月7日(木)に「未就園児体験保育」を開催する。対象は令和2年4月2日~令和3年4月1日に生まれた子どもで、当日は同年齢の子も一緒に、過ごし、集団生活の楽しさを体験する。開催時間は両日ともに午前10時~同11時。各日8組限定(先着順)。

また、7月5日(水)、9月6日(水)には、職員による保育活動はないが、「園庭開放」を実施し、遊具やおもちゃを使って自由に遊ぶことができる。定員、開催時間は体験保育と同じ。参加希望者は電話で申し込み。申し込み、問い合わせ／土浦聖母幼稚園(土浦市大町9の6) ☎029-823-1460

認定こども園(幼稚園型)土浦聖母幼稚園

ヘルスメイトの 作ってかんたん! **元気ごはん** vol.62

協力/土浦市食生活改善推進員協議会

鶏肉のごまだれ焼き

今回は、古くから高い薬効があるといわれている「ごま」を使った鶏肉料理です。香りを生かすことで、減塩にもつながります。

1人分の栄養素量	エネルギー/185kcal たんぱく質/16.0g 脂質/7.7g	カルシウム/86mg 食塩相当量/0.9g 鉄/1.4g
----------	---	------------------------------------

材料(2人分)

- 鶏むね肉(皮付き).....160g
- 片栗粉.....適量
- すりごま.....大さじ2
- しょうゆ.....大さじ1.2/3
- 酒.....小さじ1
- みりん.....小さじ1/3
- 砂糖.....小さじ2/3
- パブリカ.....1個
- レタス(飾り用).....適量

作り方

- 鶏むね肉は6枚程度にそぎ切りして、片栗粉を薄くまぶす。
- Aを混ぜ合わせる。
- パブリカは細長く切る。
- オーブントースターの鉄板にオープンシート(アルミホイル)を敷き、①の鶏肉と②のパブリカをのせて4~5分焼く。鶏肉に③を塗って、更に4~5分焼く。(竹串を刺して透明な汁が出てきたらOK)
- ⑥の鶏肉を切って盛り付け、④のパブリカとレタスを添える。

ひとことメモ【ごま】

ごまには以下のような成分が多く含まれています。煎ったり、すったりすると、香りや吸収がよくなります。

- リノール酸・オレイン酸(不飽和脂肪酸)..... 血中コレステロールの上昇を抑える
- セザミン..... がんや動脈硬化・脂質異常症などの予防
- ゴマペプチド..... 血圧改善作用
- ビタミンE..... 免疫力を高める
- カルシウム..... 骨の強化
- 鉄..... 貧血改善

安全安心 暮らしの110番

なぜあなたは反射材を着けないのですか?

茨城県の厳しい道路交通環境(夜間)

街灯が少なく暗い場所が多い。前をよく見ていない運転者が多い

反射材なし

- ・反射材は格好悪い
- ・恥ずかしい

反射材あり

- ・自分の身は自分で守る
- ・反射材着用はあたりまえ

夜間(ロービーム):40mより先は真っ暗

近く(40m) まだ真っ暗

近く(40m) よく見える

車が減速せずに衝突!!

歩行者に気付かず車が回避!!

死亡事故!!

死亡事故ゼロ

茨城県警察本部交通総務課

つくば市の市民大学「楽楽大学」講演会開催

NPO法人スマイル・ステーション

社会のさまざまな事象を教材に「楽楽大学」と題したフォーラムや講演会などを実施するNPO法人スマイル・ステーションでは、次の講演会の参加者を募集している。

▼「食と農に関するフォーラム」

8月5日(土)午後1時30分~同4時15分、大穂交流センター(つくば市筑穂、基調講演「食料問題と日本の農業」講師・安藤益夫氏(宇都宮大学特任教授のほか、食と農に関わる4名によるパネルディスカッションも開催、参加費300円)▼「発達障害とは何か」8月26日(土)午後1時30分~同4時、並木交流センター(同市並木)、講師・北澤毅氏(立教大学名誉教授、参加費200円)▼「人生100年時代」女性健康幸福年齢、男性は達人人生」9月10日(日)午後1時30分~同4時、並木交流センター、講師・田中喜代次氏(筑波大学名誉教授、参加費200円。参加希望者はメールまたは電話で事前に申し込み。

申し込み、問い合わせ／matukant@ahoo.co.jp ☎030-6969-8000(松浦) fashosh@mail1.acscnet.ne.jp ☎030-5502-6922(藤原)

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 即日 **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

専用スタッフ対応 各種サービス メンテナンス 故障対応

レギュラーボトル(12本) 2本

最大 5,325円おトク

新規入会 のりかえ特典! Amazonギフトカード 5,000円分プレゼント!

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

ROOMY https://toyota.jp/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
- ひたち野うしかい店 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

終活セミナー

終活に関する心配を解消するためのセミナーです

7/26(水) 10:00~11:00 申込締切7/10 先着5名様

8/24(水) 10:00~11:00 申込締切7/23 先着5名様

参加費 1,000円 (税別)

開催場所 土浦市民会館 土浦市真鍋2-6 (クラブジビックホール土浦)

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 行政書士いちのさわ事務所

ご自宅での出張セミナーも承ります 3,000円 (書籍、交通費等含む)

不要品の買取りします 出張買取専門 お見積り無料

空家・閉鎖工場・倉庫・事務所の整理・片付け

長年放置状態 人手がいないので整理できない 重くて持てない

そもそも面倒くさい いくらかかるかわからない、不安だ

車・バイク・農業機械も引取り・買取りいたします

✓ 処分の仕方わからない ✓ 車検切れ ✓ 壊れていても、動かさない

買取不可なもの、引き取り不可なものもあります。どうぞご相談してください。

古物商許可番号:茨城県公安委員会第401160002823 土浦市並木1丁目3-33

千代田オート・リサイクルサービス ☎029-833-2684

素晴らしい庭園樹木葬が開苑
大好評で『年間お墓アワード』を受賞!
やくし霊園 『桜瑠璃苑』

平安時代から継承される由緒ある寺院の大革新
 弘仁7年(816)、平安時代の名僧徳一法師により創建され、1200年を超え法燈を守り継ぐ古刹寺院、田宮山瑠璃光院薬師寺(牛久市田宮町)。境内は約8000坪を有し、300名収容の大本堂を中心に、関東最大級の大きさを誇る「鐘楼堂」、子ども達が毎日集うダンススタジオ「寺子屋スタジオ」、現在建設中でコロナの犠牲者をご供養する「祈りの楼門」、その他にも諸々の伽藍が立ち並び、参道には牛久市の天然記念物に指定されている立派な杉並木や桜並木、多くの花々や緑豊かな境内は四季が移ろう自然の美しさを楽ませてくれる。

時代に合った最新で美しいお墓や新しいご供養を提案
 昨年開苑され、好評を得ている庭園樹木葬「桜瑠璃苑」は、桜の大本の前に建立されたお墓で、「本尊の薬師如来が衣を大きく広げ、その衣の中で

先祖様がお眠りになれるという極楽涅槃を表現した安らげるお墓となっている。また、こちらには遺族に代わりご供養・管理が行われる永代供養墓苑で、お盆や春秋のお彼岸、年末には合同供養が執り行われる。そしてこの度、葬儀・お墓仏壇・相続の各分野でお客様に最も貢献した事業者を表彰する鎌倉新書の『終活アワード2022』において、薬師寺の「やくし霊園」は北関東・甲信越でのエリア賞を受賞。県内トップの大人気霊園として現在注目されている。

子どもから高齢者まで地域に開かれた憩いの場所へ
 住職が目指すお寺は「ご供養、祈願に特化したきた寺院形態に加え、多世代の方々がお寺というパワースポットで笑顔の時間を過ごせるような憩いの場。現在、20年前に開設したスポーツスクールの生徒たちが毎日通う「寺子屋スタジオ」ではチアダンス部門で全国1位を獲得。3年前に開設したデイサービス「お寺ジム」は

芸術的な庭園樹木葬「桜瑠璃苑」
 鎌倉新書の終活アワード2022で受賞④

◆牛久駅西口より徒歩6分
 ◆駐車場130台完備
 牛久市田宮町248

『新型コロナウイルス』犠牲者へのご供養と今後のパンデミック抑制をご祈願
令和5年 年末完成 「祈りの楼門」仁王門

令和の歴史と、皆様のお名前、メッセージ(18文字)を石の芳名盤へ刻み、後世へと語り継がれる礎とさせていただきます。御仏とご縁を結ぶ機会、善男善女の志納をお待ちしております。感謝合掌

お問い合わせ 薬師寺事務所 ☎0120-108-894

田宮山 薬師寺 宗旨・宗派不問 お墓の継承者不要 墓地管理料無料

1200年の法燈を継ぐ薬師寺が、永代にわたりお護りいたします。

弘法大師(空海)の真言宗 常陸の八薬師、徳一法師開祖の歴史と伝統ある薬師寺です。

庭園樹木葬『桜瑠璃苑』

国内最大・最安値 35万円 (ひと区画)

ご先祖さまに喜んで頂くために、御仏の広げられた衣の中で眠れるお墓を建立させて頂きました。感謝合掌

★雨天日のご成約さまは基本お墓料が無料!
 ●ご葬儀、各種ご供養のご相談も承ります

現地見学会開催中
 アクセシビリティ
 牛久市田宮町248 ■受付時間/10:00~17:00 ■年中無休
薬師寺総合案内 ☎0120-108-894

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7回 夏こそ注意したい足のトラブルとは?

夏場は汗をかきやすく足の臭いが気になり、人前で靴を脱ぐことに抵抗を感じる人も多いのではないのでしょうか。

足の臭いを作り出す原因は、足に繁殖してしまった雑菌です。汗や皮脂、角質、ほこり(靴下のくずなど)によって靴の中に雑菌が繁殖し臭いが発生してきます。1日中靴を履き続けていると体温により温められ、湿気がこもり、靴の中は菌が発生する温床になってしまいます。そのため、毎日同じ靴を履くことは、臭いの対策的にはよくありません。靴をその都度洗うことは手間もかかるので、頻りに乾燥させることが一番です。また、雑菌が繁殖しやすいので1日履いたら、1~2日は休ませることが理想で、2~3足をローテーションして履くことをおすすめします。

カビは高温多湿を好みます。ずっと同じ靴(長靴)を履いていると、通気性が悪く白癬菌(水虫)に感染しやすくなります。風呂場のバスマットは特に要注意で、家庭内で誰かが水虫菌を持っていると、バスマットから他の人の足の裏に白癬菌が付着して感染する可能性があります。皮膚のバリアが弱い人や免疫力が低下している人は感染のリスクが高まります。日々のケアとして、足指を清潔に保つことが肝心です。石けんで足の指と指の間、爪と皮膚の間を念入りに洗い、そして指の間の水分をよく拭き取ることを心がけましょう。アルコール消毒を含ませたティッシュ等で足裏や指の間を拭き取ることもおすすめです。

靴下は汗を吸収する素材を選びましょう。ポリエステルやナイロンなどの化学繊維は蒸れの原因になりますが、綿やワールなどの吸湿性が高い天然素材は蒸れにくく足の臭いを軽減してくれます。ストッキングは素材の性質上蒸れて臭いやすいので、吸湿性の良いフットカバーを併用すると臭いだけでなく、冷への予防にもなります。

汗 + 角質 皮脂 爪 + ニオイ 雑菌 水虫

当てはまる人は要注意!!

- 毎日同じ靴を履いている
- 足裏に汗をかきやすい
- 革靴や長靴などをよく履く
- 家族に水虫の人がいる

きこえ Navi 補聴器選びで大切なこと

Part.4 協力:関東補聴器土浦店 代表 深沢尚規

補聴器の調整について

お客様に合わせて聞こえやすいように補聴器を調整していく作業の事です。

補聴器を購入したら2週間後を目安に再度来店し、補聴器の効果を確認して調整を重ねていく必要があります。始めは慣れるための小さな音からスタートし、徐々に適切な音量に変えていきます。早い人は1ヶ月、一般的には2~3カ月ペースで少しずつ音に慣らしていきます。お客様の使用環境を考慮しながら適切な音量・音質に合わせる必要があるため、必ず専門のスタッフに調整してもらいましょう。

Point 「装用効果測定」…補聴器をしている時とそうでない時の聞こえにどのような違いがあるかをデータで可視化し、それをもとに調整を加えていきます。

補聴器は「買ったからおしまい」ではなく、継続して調整していきましょう

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.4 高温多湿は樹木の**大敵!** 土壌活性と病害虫対策を

湿度が多く、気温が高いこの時期は、根を守る地力回復が必要です。暑さや水不足により、樹木がダメージを受けやすいので、土壌に「土壌活性剤」を投入し、土壌から植木を元気にします。土壌活性剤には自然界に生息する有益な微生物群の増殖、植物に有害な菌微生物の抑制、土壌環境の改良による地力増進などの効果があります。

暑さや水不足は樹木の根だけでなく、病害虫からのダメージも受けやすくなります。特に、イモムシやケムシは食欲が盛んで、短期間で被害が拡大するので、害虫駆除には薬剤の散布が効果的です。また、秋に発生する吸汁性害虫に備え、土壌活性剤とともに殺虫剤も土壌に注入することもおすすめです。

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 8月31日まで

外反母趾 ひざ・足裏の痛み
 うおのめが痛くて うまく歩けない
 爪が厚くて 自分で切れない

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~	厚爪爪・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 2023年8月まで有効

☎029-870-5880 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

充電式補聴器 小型補聴器

関東補聴器 KANTO HEARING 補聴器専門店 AID

☎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 初回のみ 3,300円~利用できます

高温多湿は樹木の**大敵** 申込期限 8月12日(土)まで 大型の害虫駆除に適した薬剤を使用
根を守る地力回復が必要です!! 病害虫最盛期対策 作業時期:8月中旬~9月下旬
 微生物の栄養となる土壌活性剤を与えます 季節の変わり目は 申込期限 9月29日(金)まで
 病害虫が発生し始める時期でもあり 暑さや水不足で樹木が病害虫からダメージを受けやすくなります!!

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
ダスキン観音台トータルグリーン ☎0120-018-028