

シニア ふるさと通信 9-10 2024

土浦・つくば・牛久版 第80号

次回の発行は令和6年11月1日です

暮らしの瓦版	2
健康医療ナビ(誤嚥性肺炎)	3
いきいき食スタイル「牛乳の栄養パワー」	4
わが街だより	5
命のつながり	6
終活コラム、暮らしの110番、Dr.田中の健康コラム	7
高齢期の住まい特集	8、9、10
高齢者向け住まい見学・体験ツアー	10
シニア向け分譲マンション	11
我が家の快適生活と活用法	12
元氣な庭づくり、聞こえナビ、足のトラブル解決法	13
俳句を詠もう	14
読者の投稿コーナー、プレゼント	15
認知症月間イベント、敬老の日特集	16

発行元/株式会社ふるさと通信社

〒300-0873 土浦市荒川沖5-44-101

TEL 029-886-9790

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。



写真提供:JAつくば市

冷めてもおいしい筑波のブランド米

筑波北条米



つや、こし、粘りが特徴のコシヒカリは、県内で最も広く栽培されている。その中でも限られた地区で作付けされている「筑波北条米」は筑波山の自然の恩恵を受け、旨みたっぷりのお米に。

【取材協力】JAつくば市 ☎029・857・3114

食味の良さが魅力 筑波山の恵みが育む上質なブランド米

筑波山麓の肥沃な土壌により、JAつくば市管内は良質米の産地として知られている。その中でも筑波山の南西側に位置する小田、北条、田井、筑波地区で収穫されるコシヒカリが「筑波北条米」。

同JAが商標登録をしているブランド米で、昭和初期には皇室への献上米になったことも。

米づくりには、水をはじめ、土壌や気候などの環境要因が大きく左右する。長い年月を経て筑波山から湧き出た水が男女川に流れを作り、桜川と合流して麓の水田を潤す。桜川の東側の土壌は、筑波山の主要部をつくる花こう岩から窒素、リン、カリウム、マグネシウムが溶け出し、ミネラルが豊富に含まれているという。これらの条件に加え、筑波山が屏風のような役割をして風や寒さから大地を守り、比較的温暖な気候をつくっている。

筑波北条米のブランドを冠せるのは、筑波山の自然に恵まれ、限られた地区で生産されたお米だけ。県産コシヒカリの中でも、特に上質

な米がでる産地として区分けされてきた。

筑波北条米は収穫されると、食味検定機で食味値(成分)を測定し、おいしさを判定している。食味値とは米に含まれるたんぱく質やアミロースなどを測定し、旨みを点数化したもの。この食味値が一定以上でなければ「筑波北条米」として認められず、この基準をもとに安定して安全で良質のお米を食卓に届けているという。

また、同地区では農薬と化学肥料を通常の栽培方法よりも約5割抑えた「特別栽培米」も作付けしている。生産者の努力や手間がかかる分、少々割高に。より安全で安心なこともあり、品質にこだわるときの参考にしてみては。

炊き立てがおいしいのはもちろんのこと、冷めても変わらず食味が良いのが「筑波北条米」。おにぎりにもお弁当にも最適だという。今年の新米は、筑波山の恵みを十分に受けた地元のお米を味わってみたい。

お米の保管方法

重要なのは

温度 湿度 空気

- ①高温は避け、15度以下を保つ ※温度は目安
- ②多湿は避ける
- ③密閉容器に保存

密閉できる容器に入れ
冷蔵保存(野菜室)がおすすめ!!

容器内のお米を使い切り、容器を洗った後に補充しましょう。カビ・虫の発生、お米の乾燥・酸化の予防になります。



筑波北条米 特別栽培米(5kg)

筑波北条米 (5kg)

※JAつくば市の広告は7面に掲載

大切な聞こえのこと私たちに相談ください!!

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

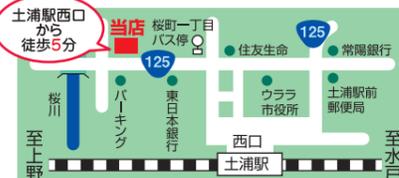
オーダーメイド耳栓、オーダーメイド補聴器は、耳の型を取らせていただきます。

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



関東補聴器
補聴器専門店

KANTO
HEARING
AID



健康医療ナビ

食事中だけじゃない。就寝中にも注意!

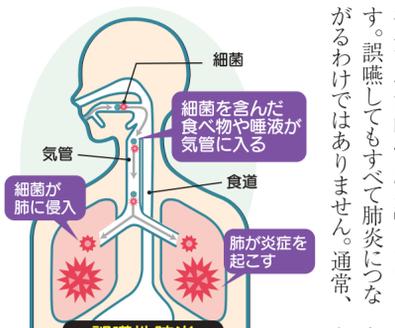
ごえんせいはいえん

誤嚥性肺炎

肺炎にかかった高齢者の大部分は誤嚥性肺炎とされているが、症状が目立ちにくく、早期発見・早期治療が重要に。誤嚥性肺炎について県南病院(土浦市中)副院長の福田潔先生に話を聞きました。



医療法人財団 県南病院 副院長 福田 潔 先生
元 筑波大学医学医療系教授 医学博士



誤嚥性肺炎

肺炎は、感染した場所によって肺炎になる原因菌が異なることから、大別して「市中肺炎」「院内肺炎」に分類されています。市中肺炎は日常生活を送る健康な人が発症し、院内肺炎は入院後に感染し発症する肺炎です。介護保険制度が始まった2000年以降、従来の市中肺炎と院内肺炎の中間に位置する「医療・介護関連肺炎」が加わりました。患者の多くは、長期療養型施設や介護施設、在宅などで寝たきり、あるいは介護保険サービスを利用して高齢者です。誤嚥性肺炎は主に「こ」に分類されます。本来、食道へ運ばれる食べ物や唾液が誤って気管に入ったり胃の中のもの逆流して胃液とともに気管に入ったりすることを「誤嚥」といいます。誤嚥したものと「一緒に、細菌が気管から肺へ侵入することで肺に感染を起こす病気を「誤嚥性肺炎」といいます。誤嚥してもすべて肺炎につながるわけではありません。通常、

誤嚥が起こると健康な人であれば、反射的に気管に入ったものを吐き出そうとむせたり、咳こんだりします。この咳反射(咳反射)は、異物を体外に出そうとする大事な生体防衛反応です。咳反射ができる人は肺炎になるリスクが低いです。飲み込む機能が免疫力が低下している人、脳血管疾患の後遺症で体に麻痺があり咳反射がうまくできない人は、異物を体外へ出せず、肺炎になるリスクは高まります。食べ物と一緒に細菌が胃の中へ入っても、胃酸には殺菌作用があるため問題ありませんが、肺には咳反射をして防御する働きはあっても殺菌作用はないため、誤って異物が入ってしまうと細菌も入り込み肺に炎症を起こしてしまうのです。

また、口から食べずに、点滴や胃ろうから栄養補給をしている人にも肺炎は発症します。誤嚥は食べ物や飲み物だけでなく、唾液や胃液がいつの間にか少しずつ肺の方へ流れ込んでしまうことも起こることがあります。食事中よりも、就寝中の状態で発症する方が多く、注意が必要です。

誤嚥性肺炎はインフルエンザのように流行するわけでも、ヒトからヒトへ感染するわけでもありません。治療に関しては、原因となる菌に合わせた抗生物質を使うことが基本ですが、口腔内の常在菌の数は多いため再発率も高く、何度も繰り返し発症します。口腔内に肺炎球菌が潜んでいることがあるので、肺炎球菌ワクチンの接種は効果的であると考えられます。

また、誤嚥性肺炎の予防には、口腔ケアや嚥下リハビリが大切です。食べ物や飲み物が付着したままだと細菌が繁殖しやすくなるので、特に口腔ケアは欠かせません。食後は歯みがきをして口腔内を清潔に保つことで、誤嚥のリスクを減らすことができます。また、飲み込みにくさがあれば食べ物や飲み物にも工夫が必要です。

高齢者の場合、誤嚥性肺炎は命に関わることもあるため、疑いがあればすぐに医療機関を受診するようにしましょう。

「電動アシスト自転車」の購入費を一部補助

つくば市の健康増進

75歳からの「元氣はつらつ運動教室」

令和6年度内に満65歳以上(生年月日が昭和35年3月31日以前)となる市民が、新しく電動アシスト自転車と自転車ヘルメットを購入する際、市で実施する交通安全講習の受講を要件に、購入費の一部が補助される。ただし、自転車用ヘルメットの補助は、電動アシスト自転車の補助と併せて申請した場合のみ適用。交通安全講習の全日程で定員になり次第終了。補助額▽電動アシスト自転車(新品)の購入費用の4分の3。上限は2輪車で5万円、3輪車1万円/つくば市高齢福祉課

つくば市大曾根の健康増進施設いきいきプラザでは、年齢に応じた運動教室を実施している。現在、75歳以上を対象とした「元氣はつらつ」コースの参加者を募集している(説明会と無料体験あり)。

▽火曜日「運動強度(中)午後2時~同3時▽金曜日「運動強度(弱)午後9時30分~同10時30分」。教室では柔軟性・筋力アップ・バランス・持久力を高め、生活習慣病予防や健康維持増進に効果のある運動のほか、食生活のアドバイス。

健康相談なども実施している。参加費は月額1000円(3ヵ月)に集合金。

参加条件▽つくば市に住民票のある人▽医師に運動を止められていない人▽重篤な心臓病・狭心症・心筋梗塞等、脳卒中などの既往のない人▽健診結果(令和5年4月以降のもの)または主治医の意見書を出していただける人。

牛久市

つくば市

75歳からの「元氣はつらつ運動教室」

電動アシスト自転車の購入費を一部補助

つくば市の健康増進

つくば市大曾根の健康増進施設

「認知症に寄り添った資料など多数展示」

牛久市では認知症の人もそうでない人も「私らしく、あなたらしく」生活ができるよう地域づくりを進めている。

9月の世界アルツハイマー月間にあわせ、認知症について啓発するパネル展が牛久市立中央図書館(同市柏田町)で開かれる。9月1日(日)~11月3日(日)まで。開館時間は午前9時~午後7時。第2・第4月曜日休館。

各パネルは認知症サポーターの人々の協力を得て作成。同図書館

1400/牛久市立中央図書館

問い合わせ ☎029-871-1400

「認知症に寄り添った資料など多数展示」

牛久市では認知症の人もそうでない人も「私らしく、あなたらしく」生活ができるよう地域づくりを進めている。

9月の世界アルツハイマー月間にあわせ、認知症について啓発するパネル展が牛久市立中央図書館(同市柏田町)で開かれる。9月1日(日)~11月3日(日)まで。開館時間は午前9時~午後7時。第2・第4月曜日休館。

各パネルは認知症サポーターの人々の協力を得て作成。同図書館

1400/牛久市立中央図書館

問い合わせ ☎029-871-1400

「電動アシスト自転車」の購入費を一部補助

つくば市の健康増進

75歳からの「元氣はつらつ運動教室」

電動アシスト自転車の購入費を一部補助

つくば市の健康増進

つくば市大曾根の健康増進施設

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。

医療法人社団 希望会 烏山診療所

永代納骨堂

住宅の塗り替え勉強会

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

一人一人に寄り添い 真心を込めた医療と介護

安心の永代供養墓

特養「博慈園」で文化祭 催し多数

10月26日(土)・27日(日)に、牛久市女化町の特別養護老人ホーム「博慈園」で地域住民も参加できる恒例の文化祭が開催される。26日10時から式典が行われ、地元ボランティア団体による太鼓演奏、同園職員が踊る「よさこいソング」も披露される。栗おこわ、焼きいも、ソフトクリームなどの模擬店、新鮮な野菜、雑貨、衣類などのバザーは26日正午～午後3時、27日は午前10時～午後3時まで。利用者らが作った工作や習字、貼り絵などの作品も多数展示される。

さらに、同園が併設するデイサービスや認知症対応型グループホームを含め、地域に開かれた施設として活動している取り組みを動画などで紹介する。

問い合わせ／特別養護老人ホーム博慈園
(牛久市女化町253の2) ☎029・874・4800

わが街だより

豊水&恵水フェア開催中

農産物直売所ポケットファームじきとくくば牛久店では9月中旬頃まで、「豊水&恵水フェア」を開催している。人気の「豊水」は多汁でジュシー、さわやかな後味。県オリジナル品種「恵水」は糖度が高く酸味が少ないので甘さをしっかり感じられる。いずれも収穫時期は9月中旬頃まで。その後「あきづき」「にっこり」「新高」と、梨の旬は10月まで続く。全国への発送(送料900円)も受け付けている。贈答品にもおすすめ。

問い合わせ／ポケットファームじきとくくば牛久店(牛久市猪子町967の1) ☎029・879・8800 ※水曜定休

教えて栄養士さん!

いきいき食スタイル

協力: **meiji** 株式会社 明治

牛乳のたんぱく質は良質

牛乳のたんぱく質には、9種類の必須アミノ酸を含む20種類のアミノ酸がバランスよく含まれており、アミノ酸価が100の良質

牛乳は優秀なカルシウム源

牛乳100gには、カルシウム約110mgが含まれています。成人(18〜74歳の1日のカルシウムの推奨量(食事摂取基準)は男性750mg、女性650mgなので、コップ1杯の200gで1日の最低限の量の約3分の1が摂取できます。

賞味期限と消費期限の違いとは?

牛乳には、賞味期限が記載されているものと、消費期限が記載されているものがあります。どちらの場合も保存方法をきちんと守って冷蔵し、開封後はできるだけ早く飲むようにしましょう。

第8回

明治が制定

9月11日はたんぱく質の日

カルシウムや良質なたんぱく質が豊富 「牛乳」の栄養パワー

牛乳といえばカルシウム。しかし、それだけではなく必要な栄養素をバランスよく摂取できる優れた飲み物。健康な生活を送るために、牛乳を毎日の生活に取り入れてみませんか。知っておきたい牛乳の栄養パワーとは?

栄養のバランスが良く「準完全栄養食品」といわれる牛乳には、たんぱく質・脂質・炭水化物の多量栄養素に加え、私たちが不足しがちなカルシウムなどのミネラルやビタミンB群も豊富に含まれています。最近では、単にカロリー量を考えるより、栄養素密度で食品の価値を考えています。

エネルギー	61 kcal	レチノール	38 μg
水分	87.4 g	A カロチン	6 μg
たんぱく質	3.3 g	レチノール活性当量	38 μgRAE
脂質	3.8 g	B1	0.04 mg
炭水化物	4.8 g	B2	0.15 mg
カリウム	150 mg	C	1 mg
カルシウム	110 mg	E	0.1 mg
マグネシウム	10 mg	リン	93 mg
鉄	0.02 mg	コレステロール	12 mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)より

なたんぱく質です。牛乳のたんぱく質の主成分はカゼインの一部分である「カゼインホスホペプチド(CPP)」が小腸でカルシウムの吸収を助けるなど、生理活性ペプチドが牛乳のたんぱく質中にあるからか含まれていることも注目されています。

ビタミンの吸収を助ける乳脂肪

脂質は、私たちのエネルギーの源。牛乳の脂質(乳脂肪)は、1gで9キロカロリーであり、少量で多くのエネルギーを生産する効率の良いエネルギー源です。脂質はビタミンA・D・E・Kなどをよく溶かすため、脂溶性ビタミン類の吸収を助けます。

身体と脳に大切な乳糖

牛乳中の炭水化物の「乳糖」は、グルコース(ブドウ糖)とガラクトースからできています。ガラクトースは体の中でブドウ糖に作りかえられます。ブドウ糖は、脳にとって主要なエネルギー源であり、脳組織の働きに大事な成分です。乳糖はエネルギー代謝や脳の成長と発達にとって大変重要な食品成分です。

糖尿病に関するフォーラム開催

『糖尿病とその合併症〜糖尿病が進行すると何で生命をおとすか〜』をテーマに、「市民健康フォーラム2024 in 土浦」(土浦市医師会主催)が、10月27日(日)に土浦市内のホテルマロウド筑波(同市城北町2の24)で開催される。午後1時から同4時40分まで。参加無料。申込不要。

第一部では順天堂大学教授で筋力トレーニングを中心に行っている谷本道哉さんが、「いつまでもいきいき元気に!健康寿命を延ばす簡単筋トレ法」を演題に基調講演。第二部は糖尿病についてのシンポジウムで、市内の医師らが専門的な立場から解説する。

問い合わせ／土浦市医師会 ☎029・821・0849(平日午後1時〜同5時)

病院見学会・無料測定 10月27日開催

土浦リハビリテーション病院 介護医療院の「腎センター」と「一般外来見学会」が、10月27日(日)に開催される。午前10時〜正午まで。最新の体組成計を用いた筋肉量の測定、身長、体重測定、血圧測定、簡易的尿検査などの無料測定のほか、透析機器のシミュレーション、パネル展示、腎臓・高血圧について、健康・介護・栄養に関する相談なども実施。参加無料、予約不要。同病院では内科、泌尿器科、整形外科、透析治療リハビリテーションなどの一般外来のほか、4月には歯科、歯科口腔外科を開設。高齢者施設も併設し、手厚い医療体制を整えている。

問い合わせ／土浦リハビリテーション病院介護医療院(土浦市真鍋町11の7) ☎029・875・7888

賞味期限と消費期限の違いとは?

牛乳には、賞味期限が記載されているものと、消費期限が記載されているものがあります。どちらの場合も保存方法をきちんと守って冷蔵し、開封後はできるだけ早く飲むようにしましょう。

賞味期限とは?

開封前に限り、商品に記載されている保存方法で保存した場合に、おいしく飲める期限です。1日でも過ぎたら飲めなくなるということではありません。賞味期限が表示されるのは、多くの牛乳で採用されている120〜130℃で2〜3秒間加熱殺菌される「超高温瞬間殺菌(UHT)」の牛乳です。

消費期限とは?

製造から5日までの「その日までに飲みきってください」という期限で、63〜65℃で30分間加熱殺菌される「低温保持殺菌(LT)」などの低温殺菌牛乳に表示されています。5日以内に飲むことが大切です。

感謝を込めて「人形供養祭」10月20日

多くの思い出が詰まった人形やぬいぐるみに感謝を伝え供養する「人形供養祭」が10月20日(日)、つくば市栗原のつくば市民斎場で行われる。昨年も多くの人が訪れ、その後も開催希望の声が多く、今年も実施する。受付は午前9時〜午後1時、供養祭は正午から。持ち込まれた人形を前に、住職によって読経供養が執り行われる。供養料は人形1体が500円、1袋(45)が1000円。ガラスケースなどの不燃物は不可。同日は焼きそばなどの模擬店が並び、ギフト商品のセール販売や専門スタッフによる仏壇・仏具、葬儀の事前相談会も行う。

問い合わせ／総合葬祭 株式会社大日つ くば市民斎場(つくば市栗原4102・東大通り沿い) ☎029・986・5419

美容や健康にも期待の天然温泉

自然に囲まれた天然温泉露 天風呂や多彩な浴槽が自慢の内湯、地域最大規模のプルガマ(火釜)&岩盤浴などが楽しめる日帰り温泉施設「つくば温泉 喜楽里別邸」。地下1620mから湧出した温泉は、保湿効果が高く、弱アルカリ性に肌に優しい泉質。森林浴を思わせる源泉露天風呂、美肌効果のある高濃度炭酸泉のほか、岩盤浴やサウナまで、心ゆくまで温泉施設を堪能できる。県ブランド豚を使った蒸し料理なども味わえる。食事処も完備。入館料「大人」平日1200円(土・休日1400円)、小学生/平日700円(土・休日800円)未就学児は入場不可。

問い合わせ／つくば温泉 喜楽里別邸(つくば市西大橋614の1) ☎029・846・2641

豚肉とこんにゃくの梅味煮

豚肉を使用したおすすめレシピ

豚ロース肉(とんかつ用)	3枚(360g)	チンゲン菜	2株
しょうゆ	小さじ1	小さじ1	少々
ごま油	1枚	塩	少々
こんにゃく(白)	1枚	コショウ	少々
ごま油	小さじ2	白濁りゴマ	大さじ1
味噌	大さじ1	長ネギ(白髪ネギ)	適量
味酢	1カップ		
牛乳	2個		
砂糖	大さじ1		

作り方

- 豚肉は7mm位の厚さに切って、しょうゆにつけておきます。こんにゃくは7mm位の厚さに切って手綱に作り、熱湯で湯がきます。チンゲン菜は根元を落とし、5cm長さに切ります。ニンニクは薄切りにしておきます。
- 梅干しは種を抜いて細かくきざみ、Aの材料と混ぜ合わせ梅味煮を作ります。
- 鍋にゴマ油を熱し、ニンニクを炒め、豚肉を入れ、軽く焦げ目がついたら、こんにゃくを加えて炒めます。②の梅味煮を加えて、煮汁が無くなるまで煮込みます。
- チンゲン菜はゴマ油を引いたフライパンで軽く炒め、塩コショウをします。
- 器に④を敷いて③を盛り、煎りゴマをたっぷり散らし、白髪ねぎを添えます。

季節の野菜や食材を使用した お子様・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

新鮮な野菜がたくさん食べられるレストラン

早割! お得

前日15:00までにご予約し、当日開店後30分以内にご入店できる方対象

※水曜日定休のため木曜日ご利用の場合は火曜日までにご予約

平日 大人 2,300円、小学生 1,900円、シニア 2,000円

土日祝 大人 2,400円、小学生 1,900円、シニア 2,100円

早割 1,900円、早割 2,000円

小学生1,300円、未就学児無料

大人=中学生以上 シニア=65才以上

ご予約はレストラン直通 ☎029-879-8801

レストランのカフェタイム 400円

ドリンクバー飲み放題 ソフトクリーム食べ放題

※平日14:00、土日祝14:30に受付終了

※平日は時間制限なし、土日祝は90分制

Free Wi-Fi 午後のお楽しみください

JA全農いばらき直営の直売所&レストラン ☎029-879-8800

ポケットファーム ときどき つくば牛久店 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 ▶

写真クラブ「牛久沼写友会」写真展

写真愛好家が集う写真クラブ「牛久沼写友会」(笹野泰弘会長)の写真展が9月24日(火)〜29日(日)まで、牛久市中央の三越牛久店2階アートギャラリーで開催される。今回で25回目。午前10時〜午後5時(初日は正午から、最終日は午後4時まで)。入場無料。28日(土)午後3時から、講師で写真家の川名廣義さんによるギャラリートークも開催。

同会は1998年に発足。写真撮影が好きで60から80歳の愛好家25名ほどが所属し、牛久市三日月橋生涯学習センターで毎月1回の例会を行い、作品づくりに励んでいる。

問い合わせ／牛久沼写友会 ☎090・1534・5818(笹野さん)

「安心でお得な外壁塗装」セミナー

土浦市・つくば市牛久市を中心とした外壁塗装専門店として活動している「奥広」(土浦市荒川沖東)では、外壁塗装のお悩み無料相談や駆け込み窓口として、年間200棟以上の外壁診断を行っている。代表の小椋直樹さんは、1級塗装技能士や雨漏り診断士、ペイントアドバイザーの資格を持っているほか、朝日新聞マイベストプロにも認定されている。

同社を会場に、9月28日(土)に「安心でお得な外壁塗装セミナー」、同29日(日)は「水廻りリフォーム相談会」が開催される。いずれも午前10時〜正午。塗装が必要な劣化症状や、国や市町村による補助金を活用したお得なリフォームなどについて解説される。駐車場あり。参加無料。

問い合わせ／株式会社奥広(土浦市荒川沖東3の3の2) ☎0120・170916

天然温泉 源泉かけ流し

つくば「大地の贈り物」温泉露天風呂 弱アルカリ性の温泉で肌に優しく、皮膚乾燥症への適応もあります。

医療業界でも注目の高濃度炭酸泉 肩こり、関節痛、高血圧の方にオススメ

プルガマ(火釜)&岩盤浴

自然治癒力を高めたり、体内組織の活性化などの効果が期待されます

入館料

(平・日) 大人1,200円 小学生700円
(土・休日) 大人1,400円 小学生800円
タオル・バスタオルは備え付けがございます

日帰り温泉施設

つくば温泉 喜楽里別邸

お食事処では海の幸、山の幸の食材でおもてなし

平日限定 岩盤浴無料クーポン

※1枚につき、2名様まで有効(有効期限:2024年10月31日まで)

☎029-846-2641 つくば市西大橋614-1

営業時間/9時〜24時(最終受付23時)

小学生以上を対象とした施設です。未就学児の方は入館をご遠慮させていただきます。

JA全農いばらき直営の直売所&レストラン

ポケットファーム ときどき つくば牛久店 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 ▶

第28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

サポートシェアリング(3) 体操教室での寄り添い

体操または体操教室といえば、公園や学校での朝ラジ体操、自宅でのテレビ体操、健康づくり教室としてのリズム体操や3B体操、生涯スポーツとしての社交ダンスや太極拳、さらには介護予防(より正しい表現は、要介護化抑制手段)としてシルバーハビリ体操などが思い浮かびます。今を生きる高齢者ならほとんどの人が小学校や中学校の時代にラジオ体操(第1、第2)に慣れ親しんできたので、うろ覚えの状態であっても、音楽が流れば自然と手足(腕や脚)が動きます。ダンス教室の形態はさまざまですが、男女で楽しむ社交ダンス教室や女性限定の教室などが全国各地で今でも盛んに開催されています。

シルバーハビリ体操は大田仁史医師(2004~茨城県立健康プラザ管理者)が開発したもので、高齢者向けの介護予防運動(要介護化抑制を企図した体操)で、茨城県内を中心に全国的に普及しています。栄養バランスのとれた食事といえば、主食・主菜・副菜に果物などデザートから構成されますが、これを運動に置き換えてみましょう。主食はウォーキング、主菜は若者にとっては筋トレ、高齢者にとってはシルバーハビリ体操、副菜は公園などで楽しむゴルフや認知機能保持のための脳トレ教室などに相当するでしょう。デザートに相当するものを強いて挙げれば、eスポーツやテレビゲーム、麻雀、ランプなどもありません。食事も運動も主食・主菜・副菜は毎日、デザートはほどほどに留めることが望ましいでしょう。

主食・主菜の典型例として、和食ならご飯(白米)と焼き魚(さば、さけ)が挙げられます。しかし、実際には味噌汁、野菜を使ったおかず、果物、そして牛乳またはヨーグルトなどをいただくことが多いです。ご飯と魚の二種類で満足する人は少ないでしょう。そこで、シルバーハビリ体操では、教室メニューに品数を増やす意味で、特にヘルスリテラシーの向上をねらって、望ましい生活習慣に関する紙芝居を含めています。みなさん、ウォーキングに加えてシルバーハビリ体操や紙芝居を日々、大いに楽しみましょう。



第4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

成年後見制度とは?

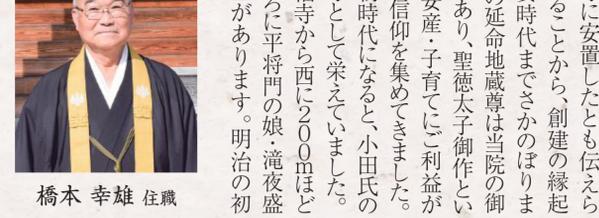
連載第2章は、『成年後見制度』についてお伝えします。判断能力があるうちは『遺言書』を残しておくことが出来ますが、認知症や知的障害のある方など、法律行為や財産管理を自分で判断することが不十分な場合には、サポートが必要です。

サポート内容(一部)	生活や療養看護に関する事務	財産の管理に関する事務
	*介護サービスの利用契約 *医療(入退院)契約 など	*現金、預貯金、証券等の管理 *各種支払い など

内閣府によると、認知症高齢者は2025(令和7)年には約700万人を突破することが予測されています。数字から見ても、権利擁護支援が必要になる方がますます増え、成年後見制度を利用する方も年々増加し続けていくことが予想されます。成年後見制度は生涯にわたります。判断能力がしっかりしているうちに親族や信頼できる知人・友人と一緒に考えてみてはいかががでしょうか。成年後見は、『法定後見制度』と『任意後見制度』があり、次号でそれぞれの特徴について解説します。

命のつながり

シリーズ第30弾



「延命地藏尊」を娘の如蔵尼が当寺に安置したとも伝えられていることから、創建の縁起は平安時代までさかのぼります。この延命地藏尊は当院の御本尊であり、聖徳太子御作といわれ、安産・子育てに「利益がある」と信仰を集めてきました。南北朝時代になると、小田氏の祈禱寺として栄えていました。東福寺から西に200mほど、このついでに平将門の娘・滝夜盛姫の墓があります。明治の初

めまで土饅頭の塚(土で小高く盛り上げた墓)がありましたが、墓荒らしに遭い、土を削ったところ石棺が発見されました。この石棺に使用されていた4枚の石は、当寺の山門入り口付近に安置されています。

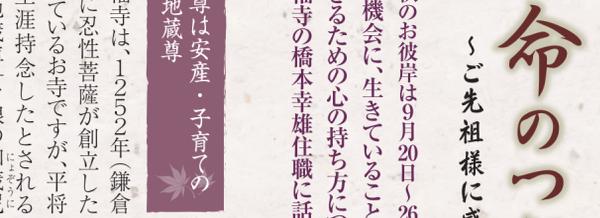
今では小さな塚ですが、花や線香塔婆が絶えず供えられ、地元の人々の信仰を寄せています。将門一族への報復は相当厳しかったことから、この塚が平安時代のものかどうか真意の程は定かではありませんが、伝説として語り継がれていることに、歴史のロマンを感じたいものです。

勢至菩薩は人としての正しい生き方や信望を示してくれる仏様です。たとえばボランティア活動をした時の清々しい気持ち、爽やかな気持ちというのが悟りの境地に近いかもしれません。何回も活動を行い、その境地を味わう、良いことをしたなと感じることが悟りなのでないでしょうか。

この2つの境地慈悲と智慧を合わせ持つことにより、観音菩薩と勢至菩薩が阿彌陀様がいらつしやる世界へと導いてくれるのです。

命のつながり

シリーズ第30弾



秋のお彼岸は9月20日~26日。ご先祖様を偲ぶこの機会に、生きていることに感謝し、穏やかに生きるための心の持ち方について、真言宗豊山派 東福寺の橋本幸雄住職に話を伺いました。

命のつながりに感謝し、ご先祖様に手を合わせる。私達はこの世で務めが終わるとあの世に行きます。阿彌陀様の世界(天国)へ行けるよう、導いてくださるのが観音菩薩であり、勢至菩薩です。観音菩薩は私たちの悲しみや苦しみの声(愚痴)を聞き、救いの手を差し伸べてくれる仏様です。愚痴を吐き出さないままではストレスが溜まってしまいます。そうならないよう、観音様に手を合わせて自分の悩み事を聞いてもらいましょう。人々に癒しと安心をもたらしてくれましょう。

お経の中に貪瞋痴という言葉があります。「貪」はむさぼること、「瞋」は腹を立てること、「痴」(癡)はよまいこと(愚痴のこと)です。

阿闍如来という、貪瞋痴の心を鎮めてくれる仏様がいます。お釈迦様が弟子たちに、「無瞋」を守り、修行に励んでみる者はいないか(「無瞋三昧」と問いかけたところ、挑戦した弟子がいなかった。その弟子は腹を立てず修行に励み、悟りの境地に達した修行をしたことで、後に如来となりました。心を鎮め、悟りを求める強い心を持つとされる阿闍如来の精神こそ、大切にしたい心だと思えます。腹を立てず、豊かな日々を過ごしたいもの

安全安心 暮らしの110番

歩行者の交通事故防止について

夜歩くときは、ドライバーから見やすいように明るく目立つ色の服を着たり、反射材を付けましょう

黒っぽい服装	明るい服装(白色、黄色など)	反射材着用
約26m	約38m	約57m以上

運転手から見える距離

車の直前または直後で横断してはいけません

対向車から見ると、車の陰からいきなり歩行者が飛び出してきたように見えます。絶対にやめましょう。

斜め横断してはいけません

道路を斜めに横断すると、渡る距離が長くなり危険です。最短距離で横断しましょう。また、近くに横断歩道があるときは、横断歩道を利用しましょう。

茨城県警察本部

35周年特別企画 らくらくチュニックを作ろう

60分で縫える **夢の洋裁教室**

日程 9/9(月)~14(土) 通常体験 チュニック or トレーナー も選べます

費用 1,100円 税込(材料費込) お電話でも!QRでも!体験ご予約受付中!

入会金・月謝は 各6,600円 税込 QRコードは(後)テンソウェブの登録欄欄です

佐藤真美校 新会員募集中! **西友ひたち野うしく店** **イオンモール土浦店**

ニットソーイングクラブ 全国に店舗を展開

〒107-1015 東京都港区南青山1-23-1 西友ひたち野うしく店 2F 029-871-0222

〒302-0801 茨城県土浦市上高津367-1 イオンモール土浦 3F 029-822-4005

新鮮でおいしい 農産物をみなさまへ!

筑波北条米も販売中

桜農産物直売所 つくば市古来1606-1 ☎029-857-6290

筑波農産物直売所 つくば市北条5211-2 ☎029-867-3310

農産物直売所 四季の郷 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

立ち上がり、腰痛の負担もサポート **折りたたみシャワーベンチ**

内寸38 65 75 38~46 46

販売価格 34,650円(税込)

介護保険をお持ちの方は 1割負担 3,465円(税込)

座面まで33-35・37-39・41-43(6段階)

行政手続き相談

複雑な手続きの相談・許認可

例) 農地転用について 愛車のご当地ナンバー取得について

何かをしたい 誰に相談するの?

あなたに寄り添い実現しましょう! / あなたの人生の伴走者 (お気軽にご相談ください)

行政書士 いちのさわ事務所

公益社団法人 コスモス成年後見サポートセンター 茨城県支部会員

☎090-4247-5478(市ノ澤) かずみがら市高倉 営業時間 9:00~18:00

選べる スタイル

火葬式 95万円(税込) 104,500円(税込)

一日葬 20万円(税込) 23,000円(税込)

家族葬 一般葬 29万円(税込) 31,000円(税込)

総合葬祭 (株)イズミヤ 茨城県土浦市荒川沖412 高層葬祭(10階)地下7階

365日 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

無料事前相談承ります。ご葬儀や法事に関わるご不明点など、ご説明させていただきますのでお気軽にお問い合わせください。

秋のお彼岸セール

~ご先祖様へ、香りを贈る~

ご進物用線香 10%引き

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

仏壇・仏具・葬儀のこと、ご相談ください

株式会社 **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

お彼岸はご先祖様に感謝の心を伝えましょう

家族葬なら牛久葬儀社

地元牛久市で44年の実績

ごころ斎苑 牛久 家族葬のごころ斎苑 牛久南

2つの選べる家族葬式場

牛久駅すぐ 駐車場完備 安室室完備 おにのり花から直接安室が可能です

相談見学・見積り作成 すべて無料

公営斎場「うしくあみ斎場」でのご葬儀も対応可能です。お気軽にお問合せください!

事前相談受付中

いつもあなたのごころそばに **牛久葬儀社** 24時間365日 通話無料 ☎0120-66-0983

総合葬祭 株式会社大日 **つくば市民斎場** ☎0120-28-9401

(つくば駅から車で9分・東大通り沿い)

葬儀の事前相談専用サイト新設

ご自身やご家族のために事前相談を受け方が増えています

24時間対応 霊安室 保持車完備 火葬場まで 車で4分

人形供養祭

心をこめて 想いで供養いたします

10月20日(日) 受付:9時~13時 供養は12時より

人形1体 500円 供養料 1袋(45F) 1000円

ご葬儀・ご供養

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

高齢期の住まい特集

高齢者向け住まいにはさまざまな種類があります

住まい施設	対象者	特徴
有料老人ホーム	元気な方 要支援の方 要介護の方	・介護、食事、生活支援等のサービスを受けることができる。 ・4つの類型(介護付(一般)/介護付(外部)/住宅型/健康型)があり、要介護時のサービスの提供方法が異なる。 ・契約内容や料金はホームごとに異なる。
サービス付き 高齢者向け住宅	元気な方 要支援の方 要介護の方	・「安否確認」と「生活相談サービス」が必須のサービスで、バリアフリー構造や一定の面積、設備等が定められている。 ・必須のサービス以外、それぞれの住まいにより利用できるサービスの内容が異なる。 ・契約形態や料金も住まいごとに異なる。
認知症高齢者 グループホーム	要介護(認知症)の方	・認知症の高齢者が、5~9人以内を1グループとし、共同生活を送る。 ・入浴や食事等の日常生活上の介護サービスを受けることができる。
特別養護老人ホーム (介護老人福祉施設)	要介護3以上の方 ※要介護1・2でも一定の要件を満たせば特例的に入所可能	・常に介護が必要な寝たきりや認知症などの高齢者が入所。 ・入浴・食事・排泄等の介護、日常生活上の世話、機能訓練、健康管理および療養上の世話を受けることができる。
介護老人保健施設 (老人保健施設)	要介護の方	・症状が慢性期にある高齢者が、リハビリテーションを中心に、看護・医学的管理の形で介護、機能訓練、必要な医療および日常生活上の世話を受ける。 ・3カ月ごとにケアプランを作成し、自宅での生活の復帰をめざす。
介護医療院	要介護の方	・長期にわたる療養を必要とする高齢者が、一定基準を満たした施設で、介護その他の世話および機能訓練、その他の必要な医療を受けることができる。
ケアハウス (軽費老人ホーム)	元気な方 要支援の方 要介護の方	・日常生活を行うことは出来るが、身体機能が低下しつつあるため、自立した生活が不安な高齢者が利用する。 ・介護が必要となった場合、ホームが提供する介護サービスを利用しながら生活することができる。外部のサービスを利用しながら生活することができるものがある。

民間施設・住まい

福祉施設

生活が保障されています。支払い方法は、「一括支払い」「一部を入居時に、一部を月払い」「毎月支払い」など、施設によって異なるので確認が必要です。

また、月額利用料とは家賃、管理費、食費、水道光熱費、介護費など、オムツなどの消耗品や理美容代などは別途かかります。

提供されるサービスや費用面のほかにも施設を選ぶ際のポイントがあります。

❑ **入居時の費用について**(無理のない範囲の支払いか、キャンセル時の返還金制度があるか)

❑ **要介護状態になった場合の対応**(食事、入浴、排せつ、着替えなど、希望にあわせた介護サービスを受けられるか)

❑ **介護・医療体制**(介護や看護スタッフの職員体制、通院時の付き添いや外出支援、訪問介護や訪問医療を利用できるか)

❑ **ホームの雰囲気**(居住性、安全性、機能性の面において長期にわたって生活できるか)

❑ **スタッフ・入居者の雰囲気**(施設長やスタッフに好感が持てる)

か、入居者に安心した表情があるか)

❑ **入居率**(6~8割ぐらいを一つの目安と考える)

「サービス付き高齢者向け住宅」とは?

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

▽居室の床面積が原則25㎡(共同スペースがある場合は18㎡)▽バリアフリー構造▽各専用部分

両施設は単純に比較できず、位置づけが難しくなっています。

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

次に費用の面では、施設によって料金形態も異なるため、入居を検討している施設では、どのようなサービスが提供され、どのくらいの費用が必要か、しっかりと把握しなければなりません。

必要な費用として、入居時に支払う「前払金」と、入居後に毎月支払う「月額利用料」があります。前払金とは、生涯そのホームに居住することを前提に、平均余命等を勘案した定期間分(想定居住期間)の家賃を入居時に一括で支払う費用のこと。居住とサービスの提供によって、要介護状態になっても安心した

高齢期の住まい特集

高齢者向け

理想の住まい選び

高齢期の暮らし方について、考えておくことは大切。高齢期の住まいには多くの種類があるので、それぞれの特徴を知り、自分に合った選択をしましょう。

8面~10面

(公社)全国有料老人ホーム協会



■ **介護サービス**(入浴排せつ、食事などの身体介護、通院の付き添い、機能訓練など)

■ **生活支援サービス**(清掃、洗濯、買い物等の代行、安否確認)

■ **健康管理サービス**(健康相談、服薬管理など)

■ **アクティビティ**(旅行、イベント、サークル活動など)

■ **生活相談サービス**(日常生活相談全般)

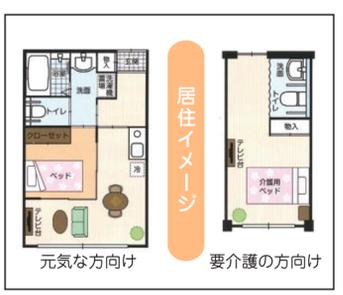
どこで、どんな暮らし方? 確認ポイント

- 家事が負担になった
- 病気や介護が心配
- 1人暮らしは不安
- 子どもに迷惑をかけたくない
- 今の家に住み続けたい
- 環境を変えたくない
- 集団生活は好まない
- 近くの友人達と離れたくない



【住宅型】食事や掃除、洗濯などの生活支援サービスが付いているホームもあります。介護が必要になった場合は、入居者自身が必要な介護サービス(訪問介護やデイサービスなど)を外部の介護サービス事業者と別途契約し、介護サービスを利用しながら施設で生活することが可能です。

【介護付】介護スタッフが24時間常駐し、掃除や洗濯など身の回りの世話や、食事や入浴、排せつなどの介助サービスが受けられます。それぞれの身体状況に合わせた最適な介護サービスを、その施設の職員から受けることができます。



「介護サービス」(入浴排せつ、食事などの身体介護、通院の付き添い、機能訓練など)

「生活支援サービス」(清掃、洗濯、買い物等の代行、安否確認)

「健康管理サービス」(健康相談、服薬管理など)

「アクティビティ」(旅行、イベント、サークル活動など)

「生活相談サービス」(日常生活相談全般)

天然温泉付リゾート型シニアレジデンス

24時間看護職員が常駐 | 介護支援専門員・生活相談員が在籍 | 自家源泉の天然温泉

いつでも健康でゆとりのある暮らし

介護付有料老人ホーム | 一般居室 | 介護居室 | 全50室

サンシャインつくばリゾート

お問い合わせ・資料請求 0120-701-305

つくば市代木1932(つくば保健所前)

今川医療福祉グループ

「健康」と「やすらぎ」に満ちた夢のある暮らし

専用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 サンシャイン・ヴィラ守谷倶楽部

守谷市松並1879-13 ☎0297-48-8181

美しい四季折々の草花に囲まれ心やすらぎ豊かな暮らし

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 サンシャイン・ヴィラつくば倶楽部

つくば市谷田部6107-2 ☎029-875-5151

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 サンシャイン・コンフォートつくば

つくば市台町2-3-10 ☎029-875-5656

福祉とすし46年

あなたの誇りと笑顔のために...

街中でいつでも輝いて生きる!

ケアハウス ハートピア石岡

石岡市根が10888番地3 ☎0299-23-5211

全56室 / 夫婦部屋あり

特別養護老人ホーム 石岡陽だまり館

石岡市府中一丁目3番地10号 ☎0299-35-5601

定員50名 / 全室個室

グループホーム いろり端石岡

石岡市根が11008番地13 ☎0299-27-6000

定員18名 / 2ユニット

介護施設・保育園など18施設を運営しています。

ハートピアグループ

社会福祉法人 愛の会 / 医療法人 健豊会 / 株式会社 ハートピア

株式会社 長寿館

お一人おひとりの状態に応じた介護サービスで、高齢者の暮らしと心豊かに暮らせます

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

花室長寿館 つくば市大角屋1807-1

作谷長寿館 つくば市作谷1038

介護付有料老人ホーム

阿見長寿館 稲敷郡阿見町中央6-8-18

豊里長寿館 つくば市高野1197-64

柏田長寿館 牛久市上柏田2-36-24

高齢者住宅 デイサービス・グループホーム

永国長寿館 土浦市永国1048-1

住宅型有料老人ホーム

アシステッドリビング柏田 牛久市上柏田1-38-11

株式会社 桑林

自分らしく生活ができる高齢者住宅

住宅型有料老人ホーム

アシステッドリビング荒川沖 土浦市荒川沖東3-17-28 ☎029-843-7088

アシステッドリビング土浦 土浦市荒川沖東3-9-22 ☎029-886-3520

アシステッドリビング守谷 守谷市松前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

水戸桑林 水戸市見川町2537-2 ☎029-243-3335

水戸長寿館 水戸市見川町下二ノ木2142-10 ☎029-305-3200

アシステッドリビング荒川沖 土浦市荒川沖東3-17-28

居宅介護支援事業所 ☎029-843-3373

デイサービス・ヘルパーステーション ☎029-843-7116

奥様…そんなんです。私の職場の友人と将来について色々お話をしているうちに、ひたち野うしくに駅直結のシニア向け分譲マンションができるわよってお話をしてくださって、それがきっかけでした。



奥様…とてもいいですよ。ご主人様…土浦の方はちょっと寒かったんですね。前のお住まいが土浦市(ここ)にきてからこの暖かさにびっくりです。奥様…ワンちゃんも体調がとてよくなつて(ペット同居可)ご主人様…ここから急に元気がよくなりました。奥様…元気になりましたね。とても。

サンミットひたち野東ステーションフロントの住み心地は

奥様…とてもいいですよ。ご主人様…土浦の方はちょっと寒かったんですね。前のお住まいが土浦市(ここ)にきてからこの暖かさにびっくりです。奥様…ワンちゃんも体調がとてよくなつて(ペット同居可)ご主人様…ここから急に元気がよくなりました。奥様…元気になりましたね。とても。

将来について

ご主人様…やっぱり駅直結というのが魅力的で、それから将来としては免許を返納したときにこの便利かなと思ってね。奥様…そうですね。雨に濡れないで住まいから駅まで直行できるというのはとてもいいですね。免許証はいずれ返納したいので、その時に二人で旅行を楽しみたいと思います。

シニア向け分譲マンション、サンミットひたち野東ステーションフロントへ転居したきっかけ

ご主人様…前に住んでいた家が「軒下がたつた」もので、70歳になるんですけど上り下りしたり外の庭の作業だったりだんだんきつくなってきたもので、こういうシニアマンションみたいなものを探そうかなって気はしてました。



ご購入者 W様 ご夫妻

今回は、シニア向け分譲マンション(サンミットひたち野東ステーションフロント)に住むご夫婦にお話を伺いました。

「健康不安」「介護問題」を元気づけながら、「シニア向け分譲マンション」は、その「助を担うシニア世代が知っておくべき新しい住まいのかたち」として、昨今注目を集めている。

セカンドライフをより「層充実させるためには、高齢期に起こりうる「健康不安」「介護問題」を元気づけながら、「シニア向け分譲マンション」は、その「助を担うシニア世代が知っておくべき新しい住まいのかたち」として、昨今注目を集めている。

ふるさと通信をご覧の皆様へ シニアの住まい情報

奥様…見学を決めてお邪魔した際に、初めて見たんですよ。「ひたち野うしく」駅で降りて、こちらにきたのが。無電柱化されている、すてきな爽やかな景観とそれから近くに大きな商業施設「西友カスミ・TIA・Y.O.ヨークベニマル」があって便利なんです。ご主人様…そうですね。

入居を決めたポイント

奥様…見学を決めてお邪魔した際に、初めて見たんですよ。「ひたち野うしく」駅で降りて、こちらにきたのが。無電柱化されている、すてきな爽やかな景観とそれから近くに大きな商業施設「西友カスミ・TIA・Y.O.ヨークベニマル」があって便利なんです。ご主人様…そうですね。

老人ホームなどではなくシニア向け分譲マンションに決めたポイント

奥様…やはり24時間365日スタッフが常駐されていて人が見守ってくれている安心感です。シニア向けは考えていたもので、それが一番。今はまだ元気ですけど何かあったときにすぐそこがありがたいですね。ご主人様…その前も地震がありましたよね。その時にやっぱり管理の人が「大丈夫でしたか？」ってきいてくれて、やっぱりそういういづくれるのは安心かなと思ってね。

将来について

ご主人様…やっぱり駅直結というのが魅力的で、それから将来としては免許を返納したときにこの便利かなと思ってね。奥様…そうですね。雨に濡れないで住まいから駅まで直行できるというのはとてもいいですね。免許証はいずれ返納したいので、その時に二人で旅行を楽しみたいと思います。

老人ホームではない、自由なすまいを

JR常磐線「ひたち野うしく」駅 徒歩1分

分譲価格

- 1LDK+大容量ウォークインクローゼット 47.24㎡~47.79㎡ 2,900万円(税込)~3,500万円(税込)
- 2LDK+大容量2ウォークインクローゼット 61.43㎡~66.52㎡ 3,800万円(税込)~4,500万円(税込)

200名以上の方に
お選びいただいています。

JR常磐線「ひたち野うしく」駅 徒歩1分

入居者専用レストラン・大浴場(人工)併設 **専属看護師・24時間管理スタッフ常勤** **医療法人社団 第一会 牛久愛和総合病院連携/クリニック調剤薬局併設**

物件概要 ●所在地/茨城県牛久市ひたち野東一丁目32番8 ●交通/JR常磐線「ひたち野うしく」駅徒歩1分 ●用途地域/商業地域、防火地域、牛久北部特定地区画整理事業、ひたち野地区地区計画(センター地区) ●土地/宅地 ●建ぺい率/80% ●容積率/400% ●敷地面積/3,719.05㎡ ●建築面積/1,853.72㎡ ●建築延床面積/14,875.66㎡ ●構造/RC造 ●鉄筋コンクリート造、地上14階建 ●建築確認番号/BC18北建確215号(2020年1月31日付) ●総戸数/226戸(他にクリニック1区画、店舗1区画) ●販売戸数/226戸 ●間取り/1LDK~2LDK ●専有面積/44.39㎡~82.19㎡ ●バルコニー面積/5.33㎡~20.16㎡ ●駐車場/73台(昇降機付機械式41台、平置き31台、身障者対応平置き1台) ●月間使用料2,000円~6,500円 ●自転車置場/51台(屋根付平置) ●月間使用料1,000円 ●バイク置場/2台(屋根付平置) ●月間使用料1,500円 ●ミニバイク置場/3台(屋根付平置) ●月間使用料1,000円 ●管理形態/区分所有者全員による管理組合を構成し、管理会社に委託予定 ●分譲後の権利形態/敷地・専有面積の割合による共有、建物共有部分等は専有面積の割合による共有、専有部分は区分所有 ●建物竣工/2020年明竣工 ●入居予定/即入居可 ●売主/サンホーム(株) 〒550-0005 大阪府西区西本町1丁目4番1号オックス本町ビル6階 国土交通大臣(5)第6105号(一社)大阪府宅地建物取引業協会会員(公社)近畿地区不動産公正取引協議会加盟 ●設計/監理/飛鳥建設(株) 一級建築士事務所 ●施工/飛鳥建設(株) 首都圏建築支店 ●管理会社/サンホームコミュニティ(株) ●北着順販売興業 ●販売戸数/26戸(2階1戸、3階1戸、4階4戸、7階2戸、8階2戸、9階4戸、10階2戸、11階2戸、12階2戸、13階4戸、14階2戸) ●販売価格(税込)/2,980万円~4,580万円 ●最多販売価格帯/3,500万円台(4戸8階1戸、9階1戸、10階1戸、13階1戸) ●間取り/1LDK+WIC~2LDK+WIC ●専有面積/47.24㎡~66.52㎡ ●バルコニー面積/5.33㎡~11.08㎡ ●管理費(月額)/5,007円~7,051円 ●入居者一名増加につき20,000円(月額)加算 ●修繕積立金(月額)/4,720円~6,650円 ●修繕積立一時金(引渡時一括払)/708,000円~997,500円 ●管理準備金(引渡時一括払)/50,070円~70,030円 ●施設費用/インターネットTV共観料(月額)2,970円、ホームセキエティ監視費(月額)528円、見守りサービス費(月額)550円、コミュニティ会費(月額)300円 ●販売スケジュール/先着順受付中 ●先着順受付中 ●サンミットひたち野東ステーションフロント現地販売事務所 ●先着順受付時間/10時~18時 ●取引条件の有効期限/2024年9月末日 ●先着順につき、ご希望の住戸が販売済みの場合がございます。予めご了承ください。●表示金額は税込表示です(諸課税項目を除く)。●※1 食事提供(朝・昼・夕食)は有料です。●※2 光明石を景観体として使用し、有効ミネラル成分を含んでおります。適宜循環ろ過を行い、水質を維持します。

JR常磐線「ひたち野うしく」駅 徒歩1分 **シニア向け分譲マンション サンミットひたち野東ステーションフロント**

☎0120-555-712 **サンミットひたち野東** 検索 **資料請求受付中** 事業主(元主) **サンホーム**

シニアふるさと通信企画 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ます。実際に見学することで、施設の特徴(雰囲気、サービス内容、利用料金について)など多くの情報を得ることができます。この機会に、シニアふるさと通信のスタッフと一緒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 在住の方

参加費 お1人様 **1000円/1日** (昼食が付きます)

申込期限 9月27日(金)まで

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

当日はご自宅まで送迎いたします

10月2日(水) 定員 6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 **牛久市ひたち野東**

11:00 **ひたち野レジデンス**
JR常磐線「ひたち野うしく」駅から徒歩3分の住宅街に立地。近隣にはスーパーや飲食店も多い。舞踊鑑賞や音楽鑑賞などの行事も定期的を実施。

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し、全室南向きで日当たり良好。空気が澄んだときは富士山も望める。元気な人から要介護者まで入居可能。

13:30 介護付有料老人ホーム **石岡市府中**

14:30 **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(全室個室)。季節行事やレクリエーションも充実。24時間、介護職員が常駐している。

14:30~ ご自宅までお送り

大好評 これまでの見学ツアーの様子

いろいろな見学できるからイイですね!

部屋の広さや明るさチェック! 質問・疑問もすっきり解決!

いろいろ見学できるからイイですね!

いろいろ見学できるからイイですね!

高齢期の住まい特集

詳しい情報を得るためには、複数の施設から『パンフレット』や『重要事項説明書』などの資料を取り寄せ、内容を比較検討しましょう。重要事項説明書とは、入居者向けに施設の内容をわかりやすくまとめた書類で、各種サービスや費用のほか、職員体制や入居者の状況など、重要な事項が記載されています。入居を検討している段階で入手が可能。

資料やホームページの情報だけでは分からないこともあるので、見学会や体験入居などを活用して比較検討

居などを活用して実際に足を運んでみることも大切です。入居を検討している施設では、どのようなサービスが提供され、どのくらいの費用が必要か、しっかり把握しなければなりません。年金や家族からの援助などの収入、月額利用料やその他の支出を考慮して、大まかな資金計画を立てることも忘れずに。高齢期にどこでどのように暮らすのか、介護が必要になった時に誰が面倒をみてくれるのか、誰でも直面する大きな問題。万が一のときに慌てないためにも、元気なうちに準備を始めることが大切です。

有老協チャンネル(YouTube)
有料老人ホームに関する役立つ情報やシルバー川柳を動画で配信。

有老協X(旧 Twitter)
相談事例や当協会にまつわる情報を積極的に発信。フォローをお願いします!

有老協・リビング倶楽部
ホーム入居を検討する際の役立つ情報を継続的に送付します。入会金・年会費は無料!

個人のお客様向けサイト
住まい選びに関する最新情報やご入居者の安心・安全を守るために取り組むホームの検索。

有老協X(旧 Twitter)
相談事例や当協会にまつわる情報を積極的に発信。フォローをお願いします!

個人のお客様向けサイト
住まい選びに関する最新情報やご入居者の安心・安全を守るために取り組むホームの検索。

「なんでも相談会」開催
11月21日(木)・22日(金) 各日10時~16時(相談無料) ☎0120-180-885 (期間中のみ利用可)

お気軽にご相談ください!! 「なんでも相談会」開催
11月21日(木)・22日(金) 各日10時~16時(相談無料) ☎0120-180-885 (期間中のみ利用可)

東京都千代田区外神田2-5-15 外神田Kビル 4F 専任の相談員が相談対応(相談無料)
☎03-5207-2763(月~金曜 10時~17時) ※祝日・年末年始を除く

多くの人に支えられ30余年 「我が家」のように変わることはない生涯にわたる安心を提供します

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

土浦全国花火競技大会

入居相談・資料請求・施設見学などのお問い合わせ ☎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** 検索

介護付き有料老人ホーム 充実の介護体制 人員配置2:1

ロイヤルハウス石岡新館

ご自宅の延長線上で過ごせるプライベート居室

昼食付見学会 (要事前予約) **9/8・15・29** いずれも11:00~13:30 **☎0299-23-2300** 石岡市内送迎無料

お問合せ・資料請求・ご見学のお申込み **☎0299-23-2300** 〒315-0001 石岡市石岡13920

キッチン、お風呂、洗面、トイレ、家具付き

石岡市内送迎無料

食事はお好みに合わせた選択メニュー

ペット相談可

国交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、病院や買い物に送迎するお仕事です。

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。

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

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14回 歩くとき身体が左右に揺れていませんか?

年齢とともに、歩く時に左右に揺れてふらつきやすくなる傾向がありますが、特に膝に痛みがある人、姿勢が悪い(猫背)人は要注意です。揺れのバランスを取ろうとすると腰や膝を曲げながら歩くことになり、前かがみの姿勢で歩くようになります。姿勢が悪いと股関節の可動域が狭くなり、膝回りの関節を支える筋肉にダメージを与え、炎症が起こり痛みが生じてきます。

ポールウォーキングは全身運動!

姿勢改善 背筋が伸び 左右のバランスがとれる

関節可動域の拡大

- 肩甲骨も動き 上半身が動えられる
- 関節の負担軽減

筋力アップ 下半身の筋力強化

医師から運動を禁止されていない場合は、2本のポール(杖)を使って歩く「ポールウォーキング」がおすすめです。両手にポールを持って歩くことで、骨盤がしっかり直立し、体の軸を感じることができます。自分の姿勢を改善できるだけでなく、関節の負担を減らし、筋肉を鍛えながら安定して歩くことができます。さらに、有酸素運動にもなるので心肺機能の向上や、骨に適度な振動を与え強くしてくれるほか、視線を遠くに向け視野を広げることができます。ポールウォーキングは整形外科の医師が考案したこともあり、姿勢を正しく整えて体の揺れを抑え、安定した歩行を導いてくれる道具なのです。

また、2本のポールを使って歩く運動には、ノルディックウォークがありますが、運動強度が高いため日ごろから運動習慣がある人やシェイプアップには向いていますが、膝や腰にトラブルを抱えている人には使用する目的が異なるのでお勧めしません。

歩く上で姿勢がしっかりしていれば体に良いことばかりですが、いきなり背筋を伸ばしたりするとケガをする恐れがあります。無理をせず、姿勢を正していくことを意識しながら歩いていきましょう。

歩くのがもっと楽に! **ポールを使った歩き方 無料体験実施中!**

※予約制(お一人様30分程度) てくてく館(牛久市栄町2-6) ☎029-870-5880

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

紅葉を楽しむために、病害虫の活動を抑える対策を

紅葉を楽しめる時期が近づいてきました。庭木の葉が黄色や赤色に色づき、秋を感じさせてくれます。ところが、紅葉前に毛虫によって葉が食べ尽くされ、ひどい場合は紅葉が見られないこともあるのです。暑さから身を潜めていた庭木の害虫たちは活発に活動し始め、特にこれからの時期は、葉を食べ尽くす毛虫などが増えてきます。食害の被害を抑えるためにも、害虫駆除に適した薬剤を散布し、殺虫・殺菌の対策が必要です。

また、暑さが残るこの時期は、土壌や植物にとってもまだまだ過酷な季節。夏期に受けたストレスからの回復を助け、冬に向かう準備をさせるための施肥を行い、土壌の肥沃度を高め、しっかり根から栄養を与えましょう。

Navi 補聴器選びで大切なこと

協力:関東補聴器土浦店 代表 深沢尚規

Part.11 補聴器と集音器の違い

一番大きな違いは「医療機器」か「家電製品」か

補聴器は薬機法に従い厚生労働省の認定を受けた「管理医療機器」で、医療機器として定められた厳しい検査を受け、効果や安全性について一定の基準をクリアしてから、初めて製造販売ができるものです。しっかり「補聴」してくれる補聴器が、手ごろで手軽な集音器が。補聴器と集音器の違いをよく確認して補聴器を選びましょう。

	補聴器	集音器
分類	管理医療機器クラスII	雑貨・家電
販売方法	対面販売のみ	通販がメイン
調整	お客様の耳に合わせ技術者が調整	ボリュームで音の上げ下げ
機種選定	専門店で相談	自身で調べて選ぶ
販売者	専門店	通販・家電量販店・ホームセンター
メーカー	補聴器メーカー	医療機器以外のメーカーあり

関東補聴器の広告は1面に掲載

大切なお父さん、お母さんの足のケアを承ります

無料相談会実施中 10月31日まで

外反母趾 ひざ・足裏の痛み

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

足爪の施術

専用器具やマシンを使い爪を削り、最後は紙やすりで丁寧に磨きをかけます。

ひざの痛みや 外反母趾が楽になる

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) 3,630円～

うおのめ・タコ(25分) 3,630円～

巻き爪ケア(30分) 8,580円～

靴とオーダーメイドインソール専門店 **てくてく館**

☎029-870-5880

牛久市栄町2-6 (10:00～20:00)

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

暑さや水不足で樹木が 病害虫からダメージを受けやすい時期に **秋の施肥**

植物に栄養を与えるのに最適な季節 作業時期:10月上旬～11月中旬

オリジナルの液体肥料で根の成長を促します

夏のストレスから植物を回復させ、越冬準備の手助けになります

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

ダスキン観音台トータルグリーン ☎0120-018-028

AQUA 茨城トヨタ自動車株式会社

伸びやかなのに、うれしいコンパクトさ。

HYBRID Z 2WD クリアページメタリック(4Y3) 2,565,000円(税込)

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

ひたち野上店 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 土浦市東中貫町1-8 ☎029-832-6811

つくば中央店 つくば市竹園2-19-5 ☎029-855-3611

つくばみどりの店 つくば市谷田部2416-45 ☎029-839-3381

我が家の快適生活と活用法

大切な 第3回

リフォーム

地震に備える住まいの防災

実家が部分的に傾いているような気がする。震災で直接的な損傷はなかったけど、強度が心配。

政府の地震調査委員会は、日本海溝沿い(青森県東方沖から房総沖にかけて)で、今後30年以内に発生する地震の確率を公表しました。そのうち、茨城県沖などでマグニチュード7級の地震が発生する確率は、およそ80%となっています。

昭和56年以前の古い基準で建てられた建築物には、地震によって建物倒壊など大きな被害が生じることも十分考えられます。建物は新築するとき、その時期の建築基準法に基づいた耐震設計が取り入れられますが、昭和56年の改定以前の旧基準で建てられた建物は耐震性能が劣っています。

木造住宅の耐震性能のポイント

- 平面形状が複雑である
- 壁(構造壁)の配置バランスが悪い
- 大きな吹き抜けがある
- 屋根の瓦が重い
- 1階に駐車場(ピロティ)がある
- 地盤が悪い、液状化の恐れがある
- 昭和56年(1981年)以前に建てた

専門業者に耐震診断を依頼して、必要に応じて柱を固定するなどの耐震改修を行い、地震による倒壊から命を守りましょう。小規模な揺れだからと安心せず、地震に対する警戒心を持つことが大切です。

外壁・屋根塗装

塗装の種類を知る

お得な塗料と高級塗料って何が違う?種類も多く、何を選べばいいのか分かりません。

一般的な外壁の塗り替え周期は約8～12年といわれていますが、なかには3年ぐらいで塗料がはがれてきたという家も。原因は施工不良などさまざまですが、サイディングに合わない塗料で塗り替えをしていることがあります。サイディングとは、日本の住宅で最も普及している外壁材です。サイディングボードとも呼ばれ、既に成形されている外壁用の板なので外壁リフォームも簡単に行えます。外壁材と塗料との相性を知らずに塗り替えをすると、塗膜のはがれや、膨らみなどが短期間で起きてしまうことがあるのです。

外壁塗料	耐久年数の目安
ウレタン	約5年～7年
シリコン	約7年～10年
ビュアクリル	約15年～
フッ素	約15年～
無機	約15年～

塗料の耐久年数で塗り替えのタイミングが予測できる!

外壁塗装で失敗しないためには、値段の安さ・高さではなく、自分の家の外壁にあった塗料を選ぶことが重要です。住宅を保護するために欠かせない工事なので、安心して任せられる専門業者に相談しましょう。

空き家・空き地

空き家の管理方法

空き家を所有しているけど、管理って具体的にどんなことをすればいいの?

人が寄りつかない住宅は年月とともに劣化していきます。定期的な通風、換気、通水、掃除を行うことで、老朽化の進行を抑えることができます。簡単な点検や手入れを月1回程度の頻度でこまめに行うよう心掛けましょう。

管理のポイント

- 通風・換気 (すべての窓や収納扉を開放)
- 通水 (各蛇口の通水、臭いを防ぐため排水口に水を流す)
- 除草・庭木の剪定 (越境している枝やつるの剪定、庭木の剪定、草むしり)
- 室内清掃 (掃除機がけやふき掃除などの室内清掃)
- 建物等の外部点検 (屋根材・外壁・塀を点検し、ひび割れや損傷がないか確認)
- 郵便等の整理 (郵便やチラシ等の整理、ポストの投函口をふさぐ)

遠隔地に住んでいるため空き家を自分で管理できない場合、空き家の管理代行サービス(有料)を利用することも良いでしょう。所有者に代わって事業者が空き家を定期的に点検し、維持・管理を行ってくれるサービスです。

住まいの安心リフォームセミナー&相談会

9月28日(土) 10:00～12:00 「安心でお得な外壁塗装」セミナー

9月29日(日) 10:00～12:00 「水廻りリフォーム」相談会

●塗装が必要な劣化症状と対策

●一番気になるお金の話

●良い業者と悪い業者

●補助金を活用してお得にリフォーム

国や市町村の補助金についても解説します!

外壁塗装専門店 **奥広株式会社**

茨城県知事許可(般-24)第34246号 土浦市荒川沖東3-3-2 OGビル2F ☎0120-17-0916

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

寒い冬に向けて 今ある窓の内側に付ける **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

使わなくなった 重たくて 処分に困っている

ご自宅の 見取り無料 出張無料 不用品を買い取ります

自動車・バイク・農機具など

※買取できないものもございます

ご自宅、空き家、工場などの片付けもご相談下さい

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

ご存知ですか? 相続した家や土地の登記が義務化されました!

2024年4月から

特に理由なく違反していると10万円以下の過料に課せられる場合...

相続した不動産でお悩みの方 ご相談ください

売却 買取 管理

査定無料!お気軽にお問い合わせください!!

ISSEI 一誠商事株式会社

神立支店 ☎029-831-0329 阿見支店 ☎029-840-2510 土浦支店 ☎029-822-5200 茨城羽根(短) ☎029-878-1120

9月は世界アルツハイマー月間／認知症月間

令和6年(2024年)1月に、「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行され、9月が「認知症月間」、9月21日が「認知症の日」と定められました。認知症になっても住み慣れた地域で希望を持って安心して暮らし続けることができるよう、認知症についての関心と理解を深めるためのさまざまな活動が各地で行われます。

認知症の人と家族の会 茨城県支部 ひとりで悩まないで 認知症のこと

相談無料 認知症・介護 電話相談窓口

秘密厳守 ☎029-828-8099

匿名受付 月曜～金曜(平日) 13:00～16:00

ホームページ LINE公式アカウント

つちうら認知症バリアフリー市民講演会 入場無料

テーマ 「認知症の理解と援助」 ～共生社会の実現を目指して～
講師：杉山孝博(川崎崎クリニック院長、東京大学医学部卒)

日時 9月8日(日) 14:00～15:30(入場 13:30)

場所 クラフソニックホール土浦(旧市民会館) 小ホール

対象 認知症に関心がある方

定員 200名(先着順)

申込方法 9月6日(金)までに電話または二次元コードから申し込む

事前申込制 申し込み・問い合わせ ☎029-826-1111(内線2500・2501) 土浦市高齢福祉課 地域支援係

主催：土浦市

みんなで集まろう！認知症サミット 参加無料

内容 認知症月間 つどい・本人交流会合同イベント
第一部 ▶作業療法士から見た認知症の方の気持ち
第二部 ▶グループワーク VR体験

日時 9月28日(土) 13:00～15:00

場所 ひたち野リフレビル4F (JR常磐線ひたち野うしく駅 東口徒歩1分)

申込方法 いずれかの方法で申し込む

TEL/FAX:029(828)8089
e-mail: ibaraki@alzheim.or.jp

事前申込制 認知症の方も介護をされている家族も支援者もみんな当事者。それぞれの立場で認知症について学び、ともに考えましょう！

主催：公益社団法人 認知症の人と家族の会 茨城県支部

いつまでもお元気で 長寿を祝う9月16日は



日本人の平均寿命は男性81歳、女性87歳。いくつになっても若々しく、元気に活躍しているシニア世代は多い。いつまでも健康で生き生きと過ごしてほしい—長寿を祝う9月16日は「敬老の日」。

70歳以上の市町村別人口

つくば市	人口 256,483人	牛久市	人口 83,980人	土浦市	人口 141,409人
100歳～	108人	100歳～	57人	100歳～	86人
90歳～99歳	2,902人	90歳～99歳	1,277人	90歳～99歳	2,747人
80歳～89歳	11,796人	80歳～89歳	6,979人	80歳～89歳	11,523人
70歳～79歳	22,911人	70歳～79歳	12,503人	70歳～79歳	19,009人

(5月1日現在) (8月1日現在) (4月1日現在)

暖かな光 爽やかな風 安らぎのある暮らし

社会福祉法人 常新会 特別養護老人ホーム **ムルホピア**

http://www.shirutopia.or.jp/ ☎029-862-1717 土浦市本郷1679-1

ご長寿 お祝い申し上げます

これまでの地域社会へのご尽力 心より感謝申し上げます。

社会福祉法人のぞみ会 特別養護老人ホーム **ホの花さくや**

☎029-828-7061 つくば市鬼ヶ窪1212-11

ご利用者に喜びを ご家族に安心を

社会福祉法人 博慈会 特別養護老人ホーム **博慈園**

併設 認知症グループホーム虹の家

牛久市文化町253-2 ☎029-874-4800

利便性に優れた 静かな環境

特別養護老人ホーム **やすらぎの園**

JA水郷つくば提携事業所 社会福祉法人 寿生会 入居受付中

土浦市小岩田2-1-49 ☎029-835-3131

入居・利用 受付中

社会福祉法人 慶祥会 特別養護老人ホーム **もりの家**

土浦市北荒川沖町8-1 ☎029-830-4755

デイサービスセンター **もりの家**

土浦市北荒川沖町8-1 ☎029-830-4722

特別養護老人ホーム **もりの家サテライト**

土浦市乙戸230-1 ☎029-886-9080

機能訓練で筋肉・体力の維持 豊富なレクリエーション

特別養護老人ホーム 社会福祉法人 晴山会 **土浦晴山苑**

土浦市田村町2321-5 ☎029-828-2322

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

社会福祉法人 **愛信会**

土浦市東若松町3379 ☎029-824-9581

居心地の良い うるおいある生活を。

特別養護老人ホーム **滝の園**

土浦市穴塚1935 ☎029-826-1110

小規模特別養護老人ホーム 滝の園別荘 **ねもとの里**

土浦市穴塚1988-1 ☎029-893-2110

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

グループホーム **だんらん**

土浦市穴塚1957 ☎029-821-7071

社会福祉法人 **欣水会**

切字 俳句によく使われる「や」「かな」「けり」などを「切字」といいます。俳句の切れ目を作り、間や余韻を生み出す役割があります。一句に一つだけ入れられます。一つの切字を生かすと引き締まった俳句になります。

「や」詠嘆や呼びかけなど。直前の語句を強調して俳句の中心にし、その後続く言葉や情景をもたらし、「かな」「現代語の「うだなあ」と同じ意味で、感動や詠嘆を表す。「けり」さきばり言い切るように強調する効果がある。

季語 俳句に季語を一つ入れます。季語とは、四季のある日本に根付いてきた季節を表す言葉です。一句に二つ以上の季語を入れるのは避けられます。

歳時記 季語の辞典 季語を5つ(春・夏・秋・冬・新年)に分類して、解説や例句を示した書のこと。



吟行 俳句の題材は自由です。身近にある自然の風景、季節や天気、食べ物、日常や旅先での出来事、年間行事、家族や友人など、毎日の暮らしの中に俳句の題材になる要素はたくさんあります。野山、郊外、また戸外へ出て、見たもの、触れたもの、感じたものを俳句にしてみましょ。庭に佇ち、沈む夕日を見て、月の出るのを待って俳句にしてみるのも趣きがあります。

推敲 俳句は十七音という少ない音数で、多くのことを表現しなくてはなりません。何度も読み返し分りやうすい言い回しを考える、順番を入れ替え最適な位置を探し、連想できる無駄な言葉を省くなど、でき上がった俳句をもう一度練り直します。詠んだ俳句を舌頭に千転させ、何度も練り直すと欠点が目につくようになります。

湿原の風の真白き梅の花

和風

初夏、満開の梅の花を見た、奥日光の戦場ヶ原を旅した。小流れ沿いに咲いている梅の花は落花の時、真つ白な風となって湿原に飛び散っていた。息子たちが幼いころ毎年のように来たが、金網の柵も木道もなく、た広い野原であった。

写真を見て一句

一輪といふ涼しさを活けにけり

和風

夏、月に一度朝手前が行われた茶の習い事。師は母方の祖母であった。早朝の清められた茶室の床に一輪差しの花が置かれてあり、当時は花の名もよく知らず 聞くこともしなかったが、目を瞑ると情景が甦ってくる一輪の花。

写真を見て一句

ヘルメットの 作ってかんたん! **元気ごはん** vol.69

協会/土浦市食生活改善推進員協議会

マイタケ入りシューマイ

マイタケの美味しい季節が到来。名前の由来は、「見つけると舞うほどにうれし」「カサがヒラヒラしていて舞っているように見える」から来ているそうです。

材料(3人分) 作り方

豚ひき肉 150g ①豚ひき肉にAを加えて、しっかり粘りが出るまで混ぜる。

玉ネギ 小1/2個 ②玉ネギ・マイタケは、粗みじん切りにして①に入れ、よく混ぜ合わせる。

マイタケ 50g ③指で輪を作るようにして、そこに皮をのせ、バターナイフなどで肉だねを詰めていく。

片栗粉 大さじ1/2 ④蒸し器の下にクッキングシートを敷いて、くっつかないように間隔をあけて並べる。

しょうゆ 小さじ1/2 ⑤蒸し器にふたをして、強火にかける。蒸し器の湯が沸騰したら、⑥を入れて弱火～中火で10分程度蒸す。加熱時間は様子を見て加減する。

砂糖 大さじ1/4 ⑥餃子のようにフライパンで蒸し焼きにしても美味しい♪

酒 大さじ1/2

塩・コショウ 少々

ニンニク(すりおろす) 1/2片

ショウガ(すりおろす) 1/2片

ゴマ油 大さじ1/4

シューマイの皮 15枚

つくば市稲荷原1241-1 ☎029-879-8101

栄養のことメモ【マイタケ】 マイタケに含まれる「β-グルカン」は免疫力を高めた。生活習慣病の予防や改善に効果があります。「ビタミンD」も多く含み、カルシウムの吸収を助け、骨や歯を丈夫にするのに役立ちます。マイタケのビタミンD含有量は、生シイタケや生ブナシメジの約10倍も多く、かなり多く含まれているのが魅力です。

地域の高齢者のお手伝い 65歳以上の人も活躍中です!

訪問ヘルパー 大募集

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 1200円～1400円(処遇改善手当含む) 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 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

初めの方も blanksのある方も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