

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

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
元気な庭づくり、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: JIA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】JIA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、JIA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JIA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)

※JIA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



関東補聴器
補聴器専門店

KANTO
HEARING
AID



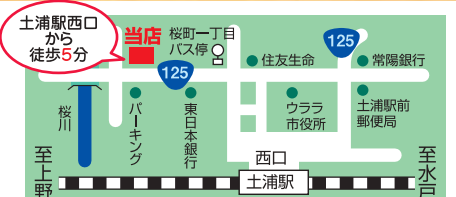
☎029-827-1220

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



健康医療ナビ

食事中だけじゃない。就寝中にも注意！

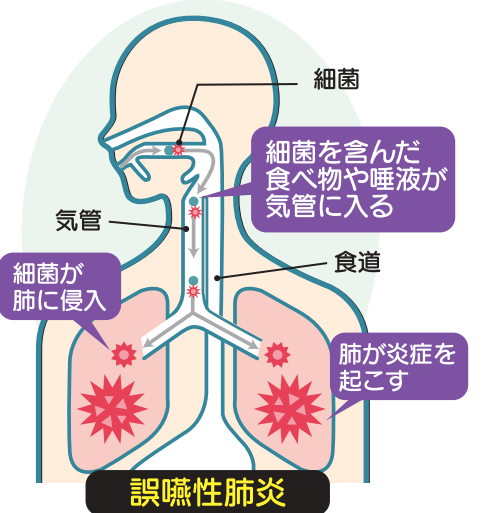
ごえんせいはいえん

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



肺に食べ物が入ることも？ うまく咳込めない人は要注意

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・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いる高齢者です。誤嚥性肺炎は主にここに分類されます。

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炎を起こす病気を「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、

誤嚥性肺炎

肺炎の典型的な症状は発熱、咳やたん、息切れ、胸痛、食欲不振などがありますが、特に寝たきりの人は症状がはっきりしなかったり、認知症や脳血管疾患の後遺症がある人では症状を詳しく聞き取れないことも多く、周りの人が発症に気付かず重症化するケースがよくあります。「何となく元気がない」「食欲がない」など、いつもと違う様子があれば肺炎にかかっている可能性もあるので、周りの人が気付いてあげることが大切です。

飲み込みにくくだけじゃない、就寝中に肺炎になるリスクも

肺炎の典型的な症状は発熱、咳やたん、息切れ、胸痛、食欲不振などがありますが、特に寝たきりの人は症状がはっきりしなかったり、認知症や脳血管疾患の後遺症がある人では症状を詳しく聞き取れないことも多く、周りの人が発症に気付かず重症化するケースがよくあります。「何となく元気がない」「食欲がない」など、いつもと違う様子があれば肺炎にかかっている可能性もあるので、周りの人が気付いてあげることが大切です。

誤嚥が起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、異物を体から出そうとする大事な生体防御反応です。咳反射ができる人は肺炎になるリスクが低ですが、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込みの時に少なく、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。

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込みの時に少なく、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、何度も繰り返して発症します。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の形状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。

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、何度も繰り返して発症します。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。

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)

脳神経外科 脳ドック 内科 整形外科
医療法人財団 県南病院

内科専門医による生活習慣病等の診察を行っています
茨城県土浦市中1087 TEL:029(841)1148

発熱外来専用
風邪症状や発熱がある方へお願い
感染予防対策のため、直接来院せず、
まずはお電話で相談してください

医療法人社団 希望会
鳥山診療所

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
鳥山診療所居宅介護支援事業所
訪問リハビリテーション鳥山

土浦市鳥山2-530-386
☎029-843-0331

皆様の健康を
サポートいたします。
お気軽にご相談ください。

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

▶ 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 (疼痛緩和の専門家)

つくば国際プレスト&レディースクリニック
訪問診療部 つくば市吾妻2丁目8-8 つくばシティビル2F ☎090-1812-0819

一人一人に寄り添い
真心を込めた医療と介護

一般外来 人工透析 介護医療院
回復期リハビリテーション病棟 地域包括病床

月	火	水	木	金	土
午前	内科 整形外科 消化器科・泌尿器科	内科 整形外科 消化器科・泌尿器科	内科 整形外科 消化器科・泌尿器科	整形外科 泌尿器科・消化器科	整形外科 泌尿器科・消化器科
午後	内科 整形外科 消化器科・泌尿器科	内科 整形外科 消化器科・泌尿器科	内科 整形外科 消化器科・泌尿器科	整形外科 泌尿器科・消化器科	整形外科 泌尿器科・消化器科

※変更となる場合がありますので、ご確認の上ご来院下さい。 ●は予約患者のみ
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

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

暮らしの瓦版

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月曜休館。

各パネルは認知症サポーター1400/牛久市立中央図書館

牛久市



認知症に寄り添った資料など多数展示

土浦市は、国民健康保険事業の一環として、「脳の健康寿命延伸のために」脳卒中や認知症の予防・治療についてテーマにした生活習慣病予防講演会を開催する。11月10日(日)、土浦市東真鍋町のクラフトシビックホール土浦(同市民会館)午後2時(同1時30分開場)。事前申込制。入場無料。

講師は、日本脳神経外科学会専門医指導医で、筑波大学と茨城県立医療大学名誉教授の松村明さん。参加対象は

土浦市在住の人。定員200人(先着順)。

参加希望者は下記の二次元コードまたは電話にて申し込み、申し込み

時には住所、氏名、電話番号、健康保険証の種類の確認が必要。申し込み締め切りは10月18日(金)。

問い合わせ、申し込み ☎029-8261111/土浦市国保年金課国保給付係



申し込み二次元コード

土浦市



脳卒中や認知症について学ぶ講演会開催 11月10日

つくば市



「電動アシスト自転車」の購入費を一部補助

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用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(新車)の購入費用の4分の3。上限は2輪車で5万円、3輪車1111/つくば市高齢福祉課

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用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(新車)の購入費用の4分の3。上限は2輪車で5万円、3輪車1111/つくば市高齢福祉課

75歳からの「元気はつらつ運動教室」参加者募集

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「元気はつらつ」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】」午前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。

永代納骨堂

※菓子・ドリンク付き・駐車場あり
どなた様もお気軽に御参り下さい。

秋季彼岸会
9月21日(土)午後1時半～3時
法話・住職

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
お墓参り同様にお参り出来ます
墓志 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 惠光寺 本願寺派 えこうじ

つくば市二の宮2-9-1
TEL029-855-7676

失敗しない!後悔しない!信頼できる塗装会社の選び方とは?

住宅の塗り替え勉強会

塗り替えする前の予備知識を学びます 時間 10:00～11:40(受付9:45～)

土浦会場 9/13金・19土・21土 10/19土・24土・26土
亀城プラザ(第6会議室)土浦市中央2-16-4

つくば会場 9/14土・20金 10/18金・25金
つくばカピオ(中会議室)つくば市竹園1-10-1

プロタイムズ土浦店 お申込み・お問い合わせ 0120-441-164 後援 一般財団法人 塗装品質機構

安心の永代供養墓

ひたち野御廟

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(ごびょう)」が提供しており、好評を得ている。

後継者に恵まれない、生涯独身など新たに墓を求めない人にとって、誰にも世話をかけない安心の墓苑システム。
生前の個人入会が基本で国籍や宗教・宗派は問わない。すでに亡くなった人の納骨も受け付ける。費用は一式30万円。年会費や管理費などは一切不要。「戒名をご希望の方、お墓をお持ちで墓じまいを考えている方はご相談下さい」。1.5㎡の一般墓地の申し込み、および別途葬儀も受け付ける。

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

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]ソーランも披露される。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

特養「博慈園」で文化祭 催し多数

10月まで続く。全国への発送(送料900円)も受け付けている。贈答品にもおすすすめ。

問い合わせ／ポケットファームどきどきつくば牛久店(牛久市猪子町967の1) ☎029・879・8800 ※水曜定休

農産物直売所ポケットファームどきどきつくば牛久店では9月中旬頃まで、『豊水&恵水フエア』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」「につこり」「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。贈答品にもおすすすめ。

問い合わせ／ポケットファームどきどきつくば牛久店(牛久市猪子町967の1) ☎029・879・8800 ※水曜定休

わが街だより

豊水&恵水フエア開催中



『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合本道哉さんが、「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)

糖尿病に関するフォーラム開催

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(土浦市真鍋新町11の7) ☎029・875・7888

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(土浦市真鍋新町11の7) ☎029・875・7888

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、住職によつて読経、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ぶほか、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つた。

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・865・4194

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、住職によつて読経、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ぶほか、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つた。

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・865・4194

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泰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1400円)、小学生／平日700円(土・休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

美容や健康にも期待の天然温泉

写真愛好家が集う写真クラブ「牛久沼写真会」(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／牛久沼写真会 ☎090・1534・5818(笹野さん)

写真クラブ「牛久沼写真会」写真展

写真愛好家が集う写真クラブ「牛久沼写真会」(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／牛久沼写真会 ☎090・1534・5818(笹野さん)

土浦市・つくば市牛久市を中心として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、一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

「安心でお得な外壁塗装」セミナー

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

第8回

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？

普通牛乳(乳脂肪分3.8%) 100gの栄養成分値	
エネルギー	61 kcal
水分	87.4 g
たんぱく質	3.3 g
脂質	3.8 g
炭水化物	4.8 g
カリウム	150 mg
カルシウム	110 mg
マグネシウム	10 mg
リン	93 mg
鉄	0.02 mg

ビタミン	レチノール	38 μg
	A カロチン	6 μg
	レチノール活性当量	38 μgRAE
	B1	0.04 mg
	B2	0.15 mg
ミネラル	C	1 mg
	E	0.1 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

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。

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

豚肉とこんにゃくの梅味煮

豚ロース肉(とんかつ用) 3枚(360g) 小ざし1 少々

しょうゆ 1枚 少々

ごま油 1かけ 少々

ニンニク 1かけ 少々

味噌 大さじ1 1カップ

牛乳 2個 大さじ1

砂糖 大さじ1

材料(4人分)

作り方

①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細に作り、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。

②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噌を作ります。

③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の梅味噌を加えて、煮汁が無くなるまで煮込みます。

④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。

⑤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。

賞味期限とは？

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(HTLT)などの低温殺菌牛乳に示されています。5日以内に飲むことが大切です。

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。

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

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。

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分以内にこ入店できる方対象

※水曜日定休のため水曜日にご利用の場合は火曜日まで予約

平日 大人2,300円 小学生1,300円 早割1,900円 早割2,000円

※水曜日定休のため水曜日にご利用の場合は火曜日まで予約

※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

営業時間

平 日 11:00～15:00 土日祝 10:45～15:30

※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

レストランのカフェタイム 400円 (税込)

ドリンクバー飲み放題 ソフトクリーム食べ放題

Free Wi-Fi 午後5時～16時30分(L.O. 16時)

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 どきどき つくば牛久店

029-879-8800 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

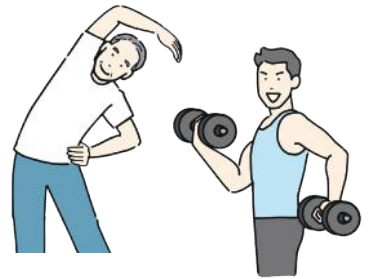
筑波大学名誉教授・株式会社THF 代表取締役 田中喜代次

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)としてシルバーリ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。

シルバーリ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リハビリ体操、副菜は公園などで楽しむグランド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、トランプなどかもしれません。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、シルバーリハビリ体操では、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リ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せんが、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。

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



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てきたように見えます。絶対にやめましょう。

斜め横断をしてはいけません

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

35th Anniversary おかげさまで35周年

60分で縫える **夢の洋裁教室**

35周年特別企画 らくらくチュニックを作ろう

日程 9/9(月)～14(土)
費用 1,100円 税込(材料費込)
入会金/月謝は 各6,600円 税込
※10/1の申し込みより共に7,700円となります。

通常体験 チュニック or ドレーナー も選べます
お電話でも!QRでも! 体験ご予約受付中! >>>>
QRコードは(後)デンソーウェアの登録商標です

佐藤貴美枝 新規会員募集中!
ニットソーイングクラブ 全国に店舗を展開
●短靴500型 ●ニット生増600種類以上

西友ひたち野うしく店 ●029-871-0222
イオンモール土浦店 ●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1608-1 ☎029-857-8290

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 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) 38～46 46
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
例は 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 茨城支部会員
☎090-4247-5478(市ノ澤) かずみぐら市高倉 営業時間 9:00～18:00



橋本 幸雄 住職

東福寺は、1252年(鎌倉時代)に忍性菩薩が創立したとされているお寺ですが、平将門が生誕持念したとされる「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・子育てにご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ほどのところに平将門の娘・滝夜盛姫の墓があります。明治の初

「本尊は安産・子育ての延命地藏尊」

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。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。

勢至菩薩は人としての正しい生き方や希望を示してくれる仏様です。たとえばボランテ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。

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、挑戦した弟子がいました。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

私たちはこの世で務めが終わるとあの世に行きます。阿弥陀様の世界(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

命のつながりに感謝し 祖先様に手を合わせる

私は運営している幼稚園のご両親に向け、「38億年の命」という話をします。諸説ありますが、およそ38億年前に生物が地球に誕生し、そして長い年月が経

過して人類が誕生し、今の私たちが存在しています。誰か(その生命体)一人でも欠けていたら、今の自分は存在していません。祖先様から受け継いだ命のつながりを大切にしなければなりません。我が子の命を守り、次の世代へ命を届けるまでが、親の役割ではないでしょうか。38億年前から続く命を、祖先様というのです。今、自分がいることはとてもありがたいことです。だからこそ、感謝の気持ちを持って、祖先様に手を合わせる大切なのです。

選べる スタイル

火葬式 95万円より (税込104,500円)
一日葬 20万円より (税込210,000円)
家族葬一般葬 29万円より (税込310,000円)

総合葬祭 (株)イズミヤ 茨城県土浦市荒川沖412 営業時間 月15時～夜7分 24時間対応 霊安室完備 ☎0120-76-1156

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

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。

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 安置室完備 おにのりおのり 直接安置が可能です

事前相談受付中 24時間365日 通話無料 ☎0120-66-0983

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!

秋のお彼岸セール ～祖先様へ、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い香り 鈴香芝山桐箱単位10入り 3,000円(税別)

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

総合葬祭 株式会社大田 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! 24時間対応 霊安室 保冷庫完備 火葬場まで 車で4分

人形供養祭 心をこめて 想いで供養いたします 10月20日(日) 受付:9時～13時 供養は12時より 人形1体 500円 1袋(450) 1000円

ご葬儀・ご供養 つか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

高齢期の住まい特集

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
民間施設・住まい	有料老人ホーム	元気な方 要支援の方 要介護の方	・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は、それぞれの住まいにより利用できるサービスの内容が異なる。 ・契約形態や料金も住まいごとに異なる。
	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。
福祉施設	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・医学的管理の下で介護、機能訓練、必要な医療および日常生活上の世話を受ける。 ・3カ月ごとにケアプランを作成し、自宅での生活の復帰をめざす。
	介護医療院	要介護の方	・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ものと、外部のサービスを利用しながら生活することができるものがある。

両施設は単純に比較できず、位置づけが難しくなっています。また、サ高住は多種多様な業種が参入している背景があるので、「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。

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。

【**立地条件**】(医療機関、スーパー、公共交通機関が近いなど日常生活上の利便性について)
【**入居時の費用について**】(無利率のない範囲の支払い、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、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り生活できるか)
【**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▽各専用部分を負担する仕組み。
しかし、一部のサ高住では「特定施設」の認定を受けている施設もあり、有料老人ホームと同様のサービス(食事の提供、入浴や排泄など介護の提供、洗濯や掃除などの家事の供与、健康管理)を行っているところもあります。

どこで、どんな暮らし方？

高齢期の「住まい」選び

家事が負担になった
病气や介護が心配
1人暮らしは不安
子どもに迷惑をかけたくない

確認ポイント

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

介護が必要になった時に備えて、自宅のバリアフリー化や地域にある介護サービスを調べる

ホーム等で暮らす

自宅で暮らす

・有料老人ホーム
・サービス付き高齢者向け住宅
・グループホーム
・特別養護老人ホーム
・老人保健施設
・ケアハウス(軽費老人ホーム)等

【**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。

入居するには確認したい受けられるサービスと費用

どのようなサービスが提供されるのか確認することはホーム選びの大切なポイント。

■**食事サービス**(普通食、特別食の提供)

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

今の環境で生活を続けていくのは難しいかもしれないと感じた場合は、ホームや福祉施設に入居する、あるいは生活支援サービス等を受けながら自宅で暮らすことを決める時期かもしれません。元気なうちに住み替えるのか、それとも介

護が必要になってから住み替えるのかで、選択する住まいも変わってきます。

有料老人ホームの「介護付」「住宅型」とは？

有料老人ホームは、高齢者が安心して暮らせるよう配慮した住まいの一つ。大別して「介護付」と「住宅型」の2タイプがあり、介護保険制度の中での位置づけがそれぞれ異なります。「60歳

以上」「65歳以上」などの年齢条件、受け入れ可能な介護度や医療依存度など、施設によって入居条件はさまざまです。

【**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(日常の生活相談全般)

元気な方向け

要介護の方向け

居住イメージ

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

協力 (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(日常の生活相談全般)

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

浴室(大浴場、露天風呂)

四季を感じる広大な庭園

居室の一例・全5タイプ

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

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

安心・安全・快適な暮らしを届けます

医療法人社団 みなみつくば会

「健康」と「やすらぎ」に満ちた夢のある暮らし

専門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ぐ豊かな暮らし

敷地内にクリニック隣接

旬の食材を使った選択食

大きな庭園と遊歩道整備

介護付有料老人ホーム

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...

街中でいつまでも輝いて生きる!

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

見学・体験入居 受付中

介護付有料老人ホーム

(公社)全国有料老人ホーム協会・正会員

ひたちこくふかん

常陸国府館

石岡市府中1丁目3番9号

0299-35-5631

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 健睦会 / 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に寄り添います

お問い合わせ・資料請求
0120-048-234
ご自宅での介護についてもご相談ください

住宅型有料老人ホーム

介護付有料老人ホーム

東若松長寿館

土浦市東若松町3970-1

029-843-7088

デイサービス・居宅介護支援

花室長寿館

つくば市大角豆1807-1

029-886-3520

グループホーム

作谷長寿館

つくば市作谷1038

0297-48-8331

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

アシステッドリビング荒川沖

土浦市荒川沖東3-17-28

029-843-7088

アシステッドリビング土浦

土浦市荒川沖東3-9-22

029-886-3520

アシステッドリビング守谷

守谷市松前4-2-1

0297-48-8331

アシステッドリビング取手

取手市本郷5-5-7

0297-79-6677

デイサービス

水戸桑林

土浦市荒川沖東3-17-28

029-843-3373

居宅介護支援事業所

水戸市見川町下二ノ木2142-10

029-305-3200

デイサービス・ヘルパーステーション

水戸市見川町下二ノ木2142-10

029-305-3200

奥様…そんなんですよ。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けでお話をしてくださって、それがきっかけでした。



ご主人様…前に住んでいた家が「軒家だったものですから、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が大変なんきてつなってきたもので、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よ。

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よ。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…元気がになりましたね。とっても。

奥様…元気がになりましたね。とっても。

奥様…元気がになりましたね。とっても。

奥様…元気がになりましたね。とっても。

奥様…元気がになりましたね。とっても。

奥様…元気がになりましたね。とっても。

奥様…元気がになりましたね。とっても。

奥様…元気がになりましたね。とっても。

奥様…元気がになりましたね。とっても。

奥様…元気がになりましたね。とっても。

奥様…元気がになりましたね。とっても。

奥様…元気がになりましたね。とっても。

奥様…元気がになりましたね。とっても。

奥様…元気がになりましたね。とっても。

奥様…元気がになりましたね。とっても。

奥様…元気がになりましたね。とっても。

奥様…元気がになりましたね。とっても。

奥様…元気がになりましたね。とっても。

奥様…元気がになりましたね。とっても。

奥様…元気がになりましたね。とっても。

奥様…元気がになりましたね。とっても。

奥様…元気がになりましたね。とっても。

奥様…元気がになりましたね。とっても。

奥様…元気がになりましたね。とっても。

奥様…元気がになりましたね。とっても。

奥様…元気がになりましたね。とっても。

奥様…元気がになりましたね。とっても。

奥様…元気がになりましたね。とっても。

奥様…元気がになりましたね。とっても。

奥様…元気がになりましたね。とっても。

奥様…元気がになりましたね。とっても。

奥様…元気がになりましたね。とっても。

奥様…元気がになりましたね。とっても。

奥様…元気がになりましたね。とっても。

奥様…元気がになりましたね。とっても。

奥様…元気がになりましたね。とっても。

奥様…元気がになりましたね。とっても。

奥様…元気がになりましたね。とっても。

奥様…元気がになりましたね。とっても。

奥様…元気がになりましたね。とっても。

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。

将来について

奥様…そうですね。雨に濡れないで住まいから駅まで直接行けるっていうのはとてもね、便利ですよ。免許証はいずれ返納しますので、その時に二人で旅行を楽しみたいと思います。

奥様…そうですね。雨に濡れないで住まいから駅まで直接行けるっていうのはとてもね、便利ですよ。免許証はいずれ返納しますので、その時に二人で旅行を楽しみたいと思います。

奥様…そうですね。雨に濡れないで住まいから駅まで直接行けるっていうのはとてもね、便利ですよ。免許証はいずれ返納しますので、その時に二人で旅行を楽しみたいと思います。

奥様…そうですね。雨に濡れないで住まいから駅まで直接行けるっていうのはとてもね、便利ですよ。免許証はいずれ返納しますので、その時に二人で旅行を楽しみたいと思います。

奥様…そうですね。雨に濡れないで住まいから駅まで直接行けるっていうのはとてもね、便利ですよ。免許証はいずれ返納しますので、その時に二人で旅行を楽しみたいと思います。

奥様…そうですね。雨に濡れないで住まいから駅まで直接行けるっていうのはとてもね、便利ですよ。免許証はいずれ返納しますので、その時に二人で旅行を楽しみたいと思います。

奥様…そうですね。雨に濡れないで住まいから駅まで直接行けるっていうのはとてもね、便利ですよ。免許証はいずれ返納しますので、その時に二人で旅行を楽しみたいと思います。

奥様…そうですね。雨に濡れないで住まいから駅まで直接行けるっていうのはとてもね、便利ですよ。免許証はいずれ返納しますので、その時に二人で旅行を楽しみたいと思います。

奥様…そうですね。雨に濡れないで住まいから駅まで直接行けるっていうのはとてもね、便利ですよ。免許証はいずれ返納しますので、その時に二人で旅行を楽しみたいと思います。

奥様…そうですね。雨に濡れないで住まいから駅まで直接行けるっていうのはとてもね、便利ですよ。免許証はいずれ返納しますので、その時に二人で旅行を楽しみたいと思います。

奥様…そうですね。雨に濡れないで住まいから駅まで直接行けるっていうのはとてもね、便利ですよ。免許証はいずれ返納しますので、その時に二人で旅行を楽しみたいと思います。

奥様…そうですね。雨に濡れないで住まいから駅まで直接行けるっていうのはとてもね、便利ですよ。免許証はいずれ返納しますので、その時に二人で旅行を楽しみたいと思います。

奥様…そうですね。雨に濡れないで住まいから駅まで直接行けるっていうのはとてもね、便利ですよ。免許証はいずれ返納しますので、その時に二人で旅行を楽しみたいと思います。

奥様…そうですね。雨に濡れないで住まいから駅まで直接行けるっていうのはとてもね、便利ですよ。免許証はいずれ返納しますので、その時に二人で旅行を楽しみたいと思います。

奥様…そうですね。雨に濡れないで住まいから駅まで直接行けるっていうのはとてもね、便利ですよ。免許証はいずれ返納しますので、その時に二人で旅行を楽しみたいと思います。

奥様…そうですね。雨に濡れないで住まいから駅まで直接行けるっていうのはとてもね、便利ですよ。免許証はいずれ返納しますので、その時に二人で旅行を楽しみたいと思います。

奥様…そうですね。雨に濡れないで住まいから駅まで直接行けるっていうのはとてもね、便利ですよ。免許証はいずれ返納しますので、その時に二人で旅行を楽しみたいと思います。

奥様…そうですね。雨に濡れないで住まいから駅まで直接行けるっていうのはとてもね、便利ですよ。免許証はいずれ返納しますので、その時に二人で旅行を楽しみたいと思います。

奥様…そうですね。雨に濡れないで住まいから駅まで直接行けるっていうのはとてもね、便利ですよ。免許証はいずれ返納しますので、その時に二人で旅行を楽しみたいと思います。

奥様…そうですね。雨に濡れないで住まいから駅まで直接行けるっていうのはとてもね、便利ですよ。免許証はいずれ返納しますので、その時に二人で旅行を楽しみたいと思います。

奥様…そうですね。雨に濡れないで住まいから駅まで直接行けるっていうのはとてもね、便利ですよ。免許証はいずれ返納しますので、その時に二人で旅行を楽しみたいと思います。

奥様…そうですね。雨に濡れないで住まいから駅まで直接行けるっていうのはとてもね、便利ですよ。免許証はいずれ返納しますので、その時に二人で旅行を楽しみたいと思います。

奥様…そうですね。雨に濡れないで住まいから駅まで直接行けるっていうのはとてもね、便利ですよ。免許証はいずれ返納しますので、その時に二人で旅行を楽しみたいと思います。

奥様…そうですね。雨に濡れないで住まいから駅まで直接行けるっていうのはとてもね、便利ですよ。免許証はいずれ返納しますので、その時に二人で旅行を楽しみたいと思います。

奥様…そうですね。雨に濡れないで住まいから駅まで直接行けるっていうのはとてもね、便利ですよ。免許証はいずれ返納しますので、その時に二人で旅行を楽しみたいと思います。

奥様…そうですね。雨に濡れないで住まいから駅まで直接行けるっていうのはとてもね、便利ですよ。免許証はいずれ返納しますので、その時に二人で旅行を楽しみたいと思います。

奥様…そうですね。雨に濡れないで住まいから駅まで直接行けるっていうのはとてもね、便利ですよ。免許証はいずれ返納しますので、その時に二人で旅行を楽しみたいと思います。

奥様…そうですね。雨に濡れないで住まいから駅まで直接行けるっていうのはとてもね、便利ですよ。免許証はいずれ返納しますので、その時に二人で旅行を楽しみたいと思います。

奥様…そうですね。雨に濡れないで住まいから駅まで直接行けるっていうのはとてもね、便利ですよ。免許証はいずれ返納しますので、その時に二人で旅行を楽しみたいと思います。

奥様…そうですね。雨に濡れないで住まいから駅まで直接行けるっていうのはとてもね、便利ですよ。免許証はいずれ返納しますので、その時に二人で旅行を楽しみたいと思います。

奥様…そうですね。雨に濡れないで住まいから駅まで直接行けるっていうのはとてもね、便利ですよ。免許証はいずれ返納しますので、その時に二人で旅行を楽しみたいと思います。

奥様…そうですね。雨に濡れないで住まいから駅まで直接行けるっていうのはとてもね、便利ですよ。免許証はいずれ返納しますので、その時に二人で旅行を楽しみたいと思います。

奥様…そうですね。雨に濡れないで住まいから駅まで直接行けるっていうのはとてもね、便利ですよ。免許証はいずれ返納しますので、その時に二人で旅行を楽しみたいと思います。

奥様…そうですね。雨に濡れないで住まいから駅まで直接行けるっていうのはとてもね、便利ですよ。免許証はいずれ返納しますので、その時に二人で旅行を楽しみたいと思います。

奥様…そうですね。雨に濡れないで住まいから駅まで直接行けるっていうのはとてもね、便利ですよ。免許証はいずれ返納しますので、その時に二人で旅行を楽しみたいと思います。

奥様…そうですね。雨に濡れないで住まいから駅まで直接行けるっていうのはとてもね、便利ですよ。免許証はいずれ返納しますので、その時に二人で旅行を楽しみたいと思います。

奥様…そうですね。雨に濡れないで住まいから駅まで直接行けるっていうのはとてもね、便利ですよ。免許証はいずれ返納しますので、その時に二人で旅行を楽しみたいと思います。

奥様…そうですね。雨に濡れないで住まいから駅まで直接行けるっていうのはとてもね、便利ですよ。免許証はいずれ返納しますので、その時に二人で旅行を楽しみたいと思います。

奥様…そうですね。雨に濡れないで住まいから駅まで直接行けるっていうのはとてもね、便利ですよ。免許証はいずれ返納しますので、その時に二人で旅行を楽しみたいと思います。

奥様…そうですね。雨に濡れないで住まいから駅まで直接行けるっていうのはとてもね、便利ですよ。免許証はいずれ返納しますので、その時に二人で旅行を楽しみたいと思います。

奥様…そうですね。雨に濡れないで住まいから駅まで直接行けるっていうのはとてもね、便利ですよ。免許証はいずれ返納しますので、その時に二人で旅行を楽しみたいと思います。

奥様…そうですね。雨に濡れないで住まいから駅まで直接行けるっていうのはとてもね、便利ですよ。免許証はいずれ返納しますので、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



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

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/地区/商業地域、防火地域、牛久北西部特定地区計画(センター地区) ●地目/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㎡ ●容積対上面積/14.8756㎡ ●構造/規模/鉄筋コンクリート造、地上14階建 ●建築確認番号/BCJ18建確215号変2(2020年1月31日付) ●総戸数/226戸(他にリニーク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)(月額使用料2,000円~6,500円) ●自転車置場/51台(屋根付平置) (月額使用料1,000円) ●バイク置場/2台(屋根付平置) (月額使用料1,500円) ●ミニバイク置場/3台(屋根付平置) (月額使用料1,000円) ●管理形態/区分所有者全員が管理組合を結成し、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所有権の共有、専有部分は区分所有 ●建物竣工/2020年9月竣工 ●入居予定/即入居可 ●売主/サンヨーホームズ(株) 〒550-0005 大阪市西区西本町1丁目4番1号オリックス本町ビル8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/サンヨーホームズコミュニティ(株) ●先着順販売 ●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+2WIC ●専有面積/47.24㎡~66.52㎡ ●バルコニー面積/5.33㎡~11.68㎡ ●管理費(月額)/5,070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共観聴料(月額)2,970円、ホームセキュリティ監視費(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 ●先着順受付場所/「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(非課税項目を除く)。 ※1 食事提供(朝・昼・夕食)は有料です。 ※2 光明石を泉源格として使用し、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 約80m

0120-555-712

サンミットひたち野東

検索

受付時間/10:00~18:00 定休日/火・水曜日(※祝日除く)

資料請求受付中

事業主(元主)

入居者様からのご声かけ

サンヨーホームズ

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 約80m

東京 上野 北千住

サンミットひたち野東
ステーションフロント

分譲価格

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

医療法人社団 常仁会

牛久愛和総合病院連携/クリニック調剤薬局併設

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。



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

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」から車で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に実施。

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が可能。

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

いろいろ見学できるからイイですね!

好評 これまでの見学ツアーの様子

部屋の広さや明るさチェック! 質問・疑問もすっきり解決!

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」から車で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に実施。

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が可能。

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

いろいろ見学できるからイイですね!

好評 これまでの見学ツアーの様子

部屋の広さや明るさチェック! 質問・疑問もすっきり解決!

高齢期の住まい特集

情報収集して比較検討
見学会、体験入居を活用

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。

出典 (公社)全国有料老人ホーム協会発行「有料老人ホームの基礎知識」

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。

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

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!

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。

〆お気軽にご相談ください〆
「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
☎03-5207-2763(月~金曜 10時~17時) ※祝日・年末年始を除く

専任の相談員が相談対応(相談無料)

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

個室個室(29.3㎡~72㎡) キッチン、お風呂、洗面、トイレ、家具付き

石岡市内送迎無料

食事は好みに合わせて
選択メニュー

ペット相談可

昼食付見学会 (要事前予約)

9/8日・15日・29日
いずれも11:00~13:30
ご自宅からの送迎も承ります

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

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、病院や買い物に送迎する仕事です。

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:関東福祉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。

これは、膝痛の原因の一つと言われています。

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

- 肩甲骨も動きに半身が鍛えられる
- 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ければ、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。

きこえ

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」してくれる補聴器か、手ごろで手軽な集音器か。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能者が調整	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

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

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。

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～

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～

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発生しやすい大型の害虫に薬を散布します

オリジナルの液体肥料で根の成長を促します

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

土壌と庭木の健康状態をチェック

ご予約はお電話から

ダスキン観音台トータルグリーン

☎0120-018-028

AQUA

伸びやかなのに、うれしいコンパクトさ。



HYBRID Z 2WD クリアベージュメタリック(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

ひたち野うしく 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



住まいのワンポイント

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。

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。

シニアふるさと通信

我が家の快適生活と活用法

2024年(令和6年)9-10月号 | 12

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の？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

参加無料

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！

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

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

ご自宅の不要品を買い取ります

自動車・バイク・農機具など

見取り無料 出張無料

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も...

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

街と暮らしを考える

神立支店 ☎029-831-0329 | 阿見支店 ☎029-840-2510

土浦支店 ☎029-822-5200 | 茨城羽根支店 ☎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。

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(川崎幸クリニック院長、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 クラフトシビックホール土浦(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

認知症のひとと家族の会 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

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 認知症のひとと家族の会 茨城県支部

いつまでもお元気で 長寿を祝う9月16日は

敬老の日

おじちゃん
おばあちゃん
いつもありがとう

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ー長寿を祝う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

100歳～	108人
90歳～99歳	2,902人
80歳～89歳	11,796人
70歳～79歳	22,911人

(5月1日現在)

牛久市 人口 83,980人

100歳～	57人
90歳～99歳	1,277人
80歳～89歳	6,979人
70歳～79歳	12,503人

(8月1日現在)

土浦市 人口 141,409人

100歳～	86人
90歳～99歳	2,747人
80歳～89歳	11,523人
70歳～79歳	19,009人

(4月1日現在)

暖かな光 爽やかな風
安らぎのある暮らし

いっばいの
パートで
お手伝い

スタッフの元気は
お年寄りの笑顔

社会福祉法人 常新会
特別養護老人ホーム

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

木の花さくや

☎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

土浦市小岩田西2-1-49 ☎029-835-3131

入居・利用
受付中

社会福祉法人 霞荘会

特別養護老人ホーム もりの家

土浦市北荒川沖町8-1 tel.029-830-4755

デイサービスセンター もりの家

土浦市北荒川沖町8-1 tel.029-830-4722

特別養護老人ホーム もりの家サテライト

土浦市乙戸230-1 tel.029-886-9080

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 別館 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

日本語、四季の美しさ 再発見
俳句を詠もう

十七文字の短い言葉に想いが凝縮されている俳句。
基本を学んで楽しく一句詠んでみませんか。

五・七・五の十七音

俳句の定型は五・七・五の十七音です。日本人になじみのあるこのリズムで表現すると作品が引き締まります。

季語

俳句に季語を二つ入れます。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。

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す。

「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」＝きっぱり言い切るように強調する効果がある。

一日一句

一日一句を詠むことから始めること。一年で三六五の俳句が授かり、よい勉強になります。

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かややすい言い回しを考える、順番を入れ替え最適な位置を探す、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自ずとよくわかり、佳い俳句になります。

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よう。庭に佇ち、沈む夕日を見つめ、月の出るのを待つ俳句にしてみるのも趣きがあります。

写真を見て一句



一輪といふ涼しさを活けにけり
和風

写真を見て一句



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。

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)
(訪問1件) ※試用期間あり(3カ月)

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

初めての方も 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