

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

3-4
2025
土浦・つくば・牛久版 第83号

次回の発行は令和7年5月1日です

暮らしの瓦版	2
特養 木の花さくや「市民健康のつどい」	3
健康医療ナビ「緩和ケア」	4.5
高齢者向け住まい見学・体験ツアー	5
認知症特集	6.7
命のつながり、桜スポット	8.9
花粉症と免疫の関係	10
終活コラム、暮らしの110番	11
Dr.田中の健康コラム	11
我が家の快適生活と活用法	12
わが街だより	13
聞こえナビ、元気な庭づくり、足のトラブル解決法	14
読者の投稿コーナー、俳句の作り方	15
読者プレゼント、「シニアふるさと通信」設置一覧	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 年間1200円(送料)で
ご自宅に郵送いたします。
募集中 詳しくは左記まで。



咲き誇る春を満喫 春の花散歩

草木が芽吹き、花々が鮮やかに咲き始める春。
花を愛でるスポットへお出かけしてみませんか。

チューリップが彩る 霞ヶ浦総合公園

土浦市大岩田 145 ☎029-826-4829

霞ヶ浦の湖岸沿いにある霞ヶ浦総合公園のシンボルとなっている「オランダ型風車」は、360度見渡すことができる展望台。風車前の花壇には約3万本のチューリップが段ごとにそれぞれ異なる品種で植えられており、天候や品種によって咲く時期は変わるが、例年4月中旬ごろには咲きそろい毎年多くの人でにぎわう。
※入園料なし



チューリップ

いばらきフラワーパーク

石岡市下青柳 200 ☎0299-42-4111

美しい花々と香りで園内を魅力的に演出する「いばらきフラワーパーク」。春は河津桜、ソメイヨシノ、シャガ、ムラサキハナナ、ポピー、フジ、牡丹などが次々に見ごろを迎える。5月には900品種のバラが美しく咲き誇り、1年のうちで最も華やか春バラのシーズンが到来する(開花状況は公式サイトを確認を)。食事や各種アクティビティも充実。
※入園料あり



桜 フジ(上)、バラ(下)

桜と芝桜の花の競演 牛久大仏

牛久市久野町 2083 ☎029-889-2931

地上120m、青銅製仏像で世界一高いとギネス世界記録に登録されている「牛久大仏」。大仏様の足元には極楽浄土を表現した庭園が広がり、四季折々の花が満喫できる。桜と芝桜の見頃は、例年4月上旬～4月中旬(開花状況は公式サイトを確認を)。順に、ポピーやかすみ草など約12種類の花々が彩り、5月にはお花摘みも楽しめる。
※入園料あり



桜、芝桜

ピオニーガーデン「つくば牡丹園」

つくば市若栗 500 ☎029-876-3660

カワセミや野鳥たちも遊びに来る自然の里山で、牡丹・芍薬合わせて800種6万株が農薬不使用で育てられている日本最大級のピオニーガーデン。4月9日(水)～5月25日(日)の期間限定開園!今年も新エリア「芍薬の丘」も誕生。自家製サツマイモで作った焼き芋ラテや芍薬100%の自家製芍薬茶、スタンプラリー、Peony Gardenギャラリーも楽しめる。
※入園料あり



牡丹 芍薬

全国有料老人ホーム協会 正会員

あなたの誇りと笑顔のために...

介護付有料老人ホーム ひたちこくふかん

ケアホーム 常陸国府館

健康な方から介護が必要な方までご入居できます!!

全室個室(約21㎡)

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

7階建て・全92室

石岡市府中1丁目3番9号 ☎0299-35-5631

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

福祉ひとすじ 47年

ハートピアグループ
介護施設・保育園など18施設を運営しています。





『我が家』のように変わること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。

健康な方から介護の必要な方まで入居できます

一般居室(Bタイプ) ※一例 最上階の多目的ホールラウンジ ホームから望める土浦の花火

※家具は備え付けはございません

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







社会福祉法人のぞみ会 特別養護老人ホーム木の花さくや 第16回 市民健康のつどい

主催者ごあいさつ

社会福祉法人のぞみ会 理事長 今高 國夫



平成20年に、在宅での生活が困難である方々に、医療・介護ケアが行き届き、自分の家のように安心して人生を全うできる場となることを目指し、施設を開設しました。この「市民健康のつどい」は、地域市民の方々や医療介護福祉従事者に役立つ情報提供をしたいと考え、年1回の行事として開催しております。

今年は講師に、介護保険制度の基盤を築かれ、地域包括ケアの専門家である前沢政次先生をお招きし、患者さん、地域への愛に満ちあふれた経験豊かなお話をさせていただきました。これからも地域の皆様とともにあり、地域に開かれたホームを目指して参ります。

特別養護老人ホーム・ショートステイ・居宅介護支援事業所 木の花さくや つくば市鬼ヶ窪1212-11 ☎029-828-7061

つながる愛 つなぐ知恵

— 地域包括ケアの基本となるもの —

1 認知機能が落ちていても安心して暮らせるまちづくり
2 ふるさとでサヨナラできる医療福祉生き方に寄り添うケア
3 若い人たちの幸せのモノサシ

講師 前沢 政次先生 茨城県土浦市生まれ 北海道大学名誉教授

夕張物語り 北海道に27年おりましたが、最後の4年は夕張市で働きました。夕張での仕事に少し慣れたとき、3つの計画を立てました。

夕張物語り(つづき) 誰かが認知症と診断されると、ご家族は「父はこんな人ではなかった」「母はすっかり変わってしまった」と嘆きます。しかし、その人の心は変わらないのです。

市民の力 地域包括ケアには専門職だけでなく市民の参画が強く求められています。認知症の人に対するケアや「豊かな死」運動、子どもたちの健康づくりにあなたも参加してみませんか。

- 1 当事者の人格・人権の擁護を基本とする
2 地域包括ケアは手段であって目的ではない
3 当事者の思いがネットワークの中心になる
4 包括には保健・医療・福祉の包括と当事者の身体心理社会的包括、さらに過去・現在・未来の包括がある
5 多職種連携・協働には目標の共有化が必須である
6 スタッフは仲間との役割分担を通して真の自分を知る

増山栄建築設計事務所 建築設計・監理・調査

江東微生物研究所 医療のために 人々のために

株式会社 常進 一般廃棄物・産業廃棄物 地球環境美化に努力する

鳥山薬局 企業の人事労務、確定拠出年金(401K)から個人年金・成年後見人まで幅広くサポートいたします。

谷田部診療所 診療時間 9:00~12:00 (受付 11:30まで)

鳥山診療所 職員募集中 医療事務(診療所) ケアマネジャー(居宅介護支援事業所)

暮らしの瓦版 —かわらばん—

地域の担い手が家事をお手伝い

土浦市が進めている「介護予防日常生活支援総合事業」は、65歳以上の人を対象に、要介護状態にならずに住み慣れた地域で暮らし続けることを目的としている。



牛久市

LINEを活用した集団健診予約が可能に LINEを活用した集団健診予約が可能に LINEを活用した集団健診予約が可能に



運動教室4月スタート 参加者「追加募集」

健康増進施設いきいきプラザ(同市大曾根)では、市民を対象に年齢に応じた運動教室の参加者を追加募集している。



高齢者の快適な生活をお手伝いします 『聞こえの悩み』見学・相談会 補聴器のある暮らし

永代納骨堂 春季彼岸会 3月16日(日)午後1時半~3時半

日本年金機構 土浦年金事務所は 令和7年2月25日 移転しました

安心の永代供養墓 ひたち野御廟 納骨から供養、管理まで

シニアふるさと通信企画

高齢者向け住まい 見学・体験ツアー

高齢者向けの住まいにはさまざまな種類があります。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 3月27日(木)まで
当日はご自宅まで送迎いたします

4月2日(水) 定員6名様
10:00~ ご自宅へお迎え
11:00 介護付有料老人ホーム 土浦市常名
13:00 かがやきの郷
13:30 介護付有料老人ホーム つくば市手代木
14:30 サンシャインつくばリゾート

4月9日(水) 定員6名様
10:30~ ご自宅へお迎え
11:45 介護付有料老人ホーム 石岡市府中
13:30 ケアホーム常陸国府館
13:45 介護付有料老人ホーム 石岡市石岡
14:45 ロイヤルハウス石岡 新館

する緩和ケア外来で受けることができます。緩和ケア外来のない病院で治療している場合は、主治医に相談しましょう。在宅では訪問診療や訪問看護など、医療スタッフのサポートを受けながら自宅で診療も緩和ケアも受けることができます。がん診療連携拠点病院に設置されている「がん相談支援センター」は、誰でも利用できる無料の相談窓口で、緩和ケアやがんに関したさまざまな情報を提供してくれま



「病気が治したい。でも副作用は怖い」など複雑な思いを抱える患者さんと、最善の医療を提案したい医療者との間では、治療方針について異なる視点を持っていることもあります。「こういう治療を受けたい」「いつか仕事に復帰したい」「家族と穏やかに過ごしたい」など、治療の選択肢や何を目標に治療するのかなど、自分なりに考えて「こうしたい」と医療者と意見交換をすることが大切です。医師の判断が正しいとは限りません。患者さんが何を大事にしているのか共有できれば、今後の方針を

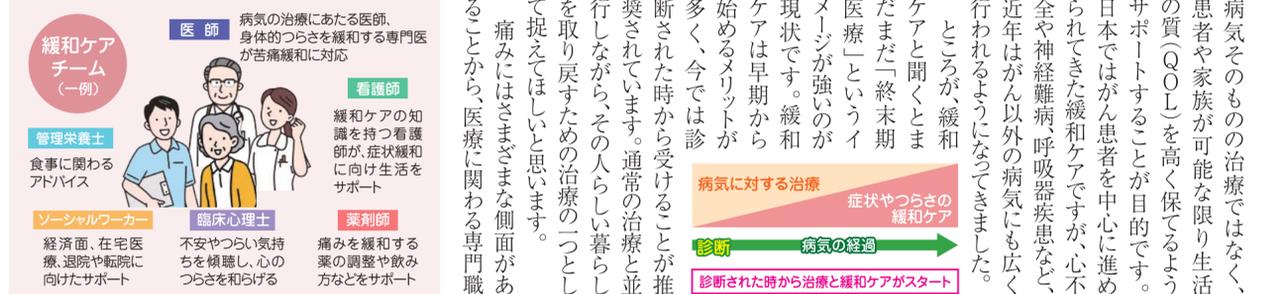
考える上でも役に立ちます。患者さんのなかには遠慮がちな人もいます。説明をもっと聞きたいと思った時は、医師だけでなく看護師に聞いたり、がん相談支援センターを利用したりすることもできます。しっかりと治療内容を理解し、かつ自分自身が納得した治療を受けることが大切なのです。かかりつけ医、専門医、薬剤師、行政など、自分にとって望ましい医療を提供してくれる最良のチームはどんなチームでしょうか。自分にとって納得のいくチームを作り、正しい知識を増やすことができれば、病気に対する不安への軽減に役立てられると思います。

内科 / 脳神経内科 / 小児科
■ 土浦市の健康診査
■ 予防接種
土浦協同病院附属 真鍋診療所

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
土浦リハビリテーション病院 介護医療院

健康医療ナビ
心身両面から治療をサポート
緩和ケア
痛みなどを和らげる緩和ケアの役割はとて重要である反面、勧められると終末期医療といったイメージが強いことから、焦りや不安を覚える人もい

さまざまな苦痛を取り除き自分らしく生きるためのケア
緩和ケアは、「身体が痛くて食欲がない」「手足がしびれて仕事ができない」「これからどうやっていくのか」など、身体的な苦痛や心の不安など、病気に伴うさまざまな苦痛を和らげるために行われる治療やケアのことです。病気になる



病気の治療にあたる医師、身体的つらさを緩和する専門医が苦痛緩和に対応
緩和ケアチーム(一例)
病気の治療にあたる医師、身体的つらさを緩和する専門医が苦痛緩和に対応
緩和ケアの知識を持つ看護師が、症状緩和に向け生活をサポート
不安やつらい気持ちを傾聴し、心のつらさを和らげる

総合病院 土浦協同病院 がん地域住民セミナー
患者・家族と医療者のコミュニケーション
web開催
2025年2月17日~

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
つくば国際プレスト&レディースクリニック

医療法人社団 希望会 烏山診療所
皆様の健康をサポートいたします。
お気軽に相談ください。

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。
医療法人財団 県南病院

介護・福祉・生活の困りごと等をサポート
\ 土浦市・牛久市・つくば市の /
地域包括支援センター

土浦市
地域包括支援センターうらら
土浦市大和町9-2 ワラ2総合福祉会館4階
☎029-824-0332
地域包括支援センターがんだつ
土浦市神立中央5-4-14
☎029-869-7035

牛久市
牛久市地域包括支援センター
牛久市中央3-15-1 (牛久市役所分庁舎1階)
☎029-878-5050
牛久市地域包括支援センター博慈園
牛久市文化町253-2
☎029-871-5110

つくば市
つくば市地域包括支援センター
つくば市研究学園11-1-1
☎029-883-1111(代)
筑波地域包括支援センター
つくば市北条1184-1 (筑波公園敷地内)
☎029-828-5806
大穂豊里地域包括支援センター
つくば市1187-299 (筑波記念病院敷地内)
☎029-869-9527
谷田部地域包括支援センター
つくば市上機場2290-9 (トランス田村敷地内)
☎029-893-3170
谷田部東地域包括支援センター
つくば市手代木1932 (サンシャインつくばリゾート内)
☎029-897-3231
桜地域包括支援センター
つくば市大角豆1806-3 (花室長寿館向かい)
☎029-886-3886
壺崎地域包括支援センター
つくば市下岩崎2068 (壺崎老人福祉センター隣)
☎029-886-9500

家族がつくった「認知症」早期発見のめやす

日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動を「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。いくつか思い当たることがあれば、かかりつけ医などに相談してみることがよいでしょう。

- 1. 今切ったばかりなのに電話の相手の名前を忘れる
- 2. 同じことを何度も言う・問う・する
- 3. しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 4. 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う
- 5. 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 6. 新しいことが覚えられない
- 7. 話のつじつまが合わない
- 8. テレビ番組の内容が理解できなくなった
- 9. 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 10. 慣れた道でも迷うことがある
- 11. 些細なことで怒りっぽくなった
- 12. 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 13. 自分の失敗を人のせいにする
- 14. 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた
- 15. ひとりになると怖がりたり寂しがったりする
- 16. 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 17. 「頭がぼんやりした」と本人が訴える
- 18. 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 19. 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- 20. ふざざ込んで何をするのも億劫がいやがる

出典/公益社団法人 認知症の人と家族の会作成

気軽にみんなで認知症のこと、話してみませんか
認知症カフェ

認知症の人やその家族、地域住民、医療や介護の専門職などが集い、情報交換や交流を行う場。お茶を飲みながら、テーマに沿っておしゃべりをしたり、簡単なゲームや軽い運動などを行ったり、会話やレクリエーションを通じて参加者同士で交流を深め、楽しい時間を過ごすことを目的としています。日ごろの心配事や介護のことなど、認知症に関する悩みや相談にも応じています。参加無料。

土浦市		つくば市	
ふれあい茶屋 おらが里	毎月 第1水曜 13:00~14:00 会場 新治総合福祉センター(沢辺1423-1) 運営者 医療法人社団青洲会 グループホーム寄居 ☎029-833-2070	ふれあい茶屋 さくら	毎月 第3月曜 13:00~14:30 土浦市役所2階研修室1・2(大和町9-1) 認知症の人と家族の会 茨城県支部 ☎029-828-8089
牛久市		つくば市	
うしくオレンジカフェ	毎月 第2火曜 13:00~15:00 ひたち野リフレビル4階(ひたち野東1-33-6) 運営者 認知症の人と家族の会 茨城県支部 ☎029-828-8089	オレンジカフェ in 筑波	毎月 第4水曜 13:30~15:30 筑波中央病院(北条5118) 介護老人保健施設 アリエック ☎029-867-1182
うた オレンジカフェ	偶数月 第2月曜 13:30~15:00 牛久二小学区地区社協(田宮町366-1) 牛久二小学区地区社協 ☎029-801-1294	オレンジカフェ in おおほカフェ・フルール	毎月 第4火曜 13:30~15:30 大穂豊里地域包括支援センター(妻1187-299) 大穂豊里地域包括支援センター ☎029-869-9527
オレンジカフェ in なごみ	毎月 第4金曜 14:00~16:00 とよさと病院(田倉4725) 運営者 小規模多機能型 居宅介護 機 ☎029-847-9581	オレンジカフェ in おはなリハ	毎月 第3水曜 11:00~13:00 イースつくばアウトモール美味コレクション内 パーティールーム(研究学園5-19) おはなリハケアマネステーション ☎029-879-8828
オレンジカフェ in きずな	毎月 第4月曜 13:30~15:30 ストレスケア つくばクリニック 運営者 ストレスケア つくばクリニック ☎029-863-2888	オレンジカフェ in きざき	毎月 第3金曜 10:00~12:00 壺崎交流センター(小基318) 認知症の人と家族の会 茨城県支部 ☎029-828-8089
オレンジカフェ in みどりのカフェ悠	毎月 第4木曜 10:00~12:00 ウイングマルシェみどりの204・205 (みどりの中央11-3) 運営者 在宅介護センターゆう ☎090-7906-2054		

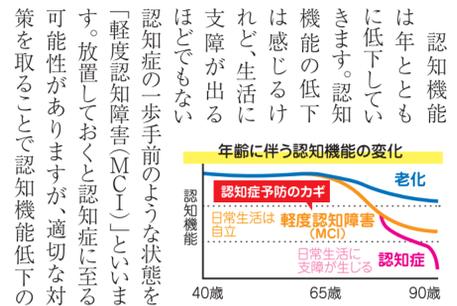
*開催日時・会場は都合により変更になる場合がありますので、それぞれのカフェへお問い合わせください

認知症を正しく知り、自分らしく生きる
認知症を理解する

認知症は誰もがなることを前提にして生きる時代に
年々、増えていくと予測されている認知症の人。長生きすれば、ほとんどの人が認知症になる可能性があり、自分にも起こると想定して生きる時代になっています。

認知症の原因はさまざまですが、多くは10~20年といった長い歳月をかけて認知機能が低下していきとされており、突然何もできなくなるわけではありませぬ。認知症になっても、趣味や仕事を続けたり、新しいことに挑戦したり、自分らしく過ごしている人もいます。症状や進行のスピードは人それぞれ。認知症に対する偏見や誤解があると、「何かおかしい」と感じて、病院に行くことをためらってしまい、治療の遅れにつながったり、社会から孤立してしまう可能性があります。

こうした背景から、2024



認知機能は年々とも低下していきます。認知機能の低下を感じるけれど、生活に支障が出るほどでもない認知症の一手前のような状態を「軽度認知障害(MCI)」といいます。放置しておくとも認知症に至る可能性がありますが、適切な対策を取ることで認知機能低下の

認知機能は年々とも低下していきます。認知機能の低下を感じるけれど、生活に支障が出るほどでもない認知症の一手前のような状態を「軽度認知障害(MCI)」といいます。放置しておくとも認知症に至る可能性がありますが、適切な対策を取ることで認知機能低下の

認知機能低下を予防できる対策
WHOが公表したガイドラインによる12項目の危険因子について、改善が見られたり、発症や進行を遅らせる可能性もあります。世界保健機関(WHO)は、認知機能低下と認知症の予防のために、次の12項目の危険因子についてガイドラインを発表しています。

その他の対策	生活習慣の改善
12 聴覚の管理	1 身体活動
11 禁煙	2 健康的な食事
10 糖尿病の管理	3 多量飲酒の減量・中断
9 脂質異常症の管理	4 社会的活動
8 高血圧の管理	5 体重の管理
7 体重の管理	6 社会活動
6 社会的活動	7 糖尿病の管理
5 体重の管理	8 高血圧の管理
4 社会的活動	9 脂質異常症の管理
3 多量飲酒の減量・中断	10 糖尿病の管理
2 健康的な食事	11 禁煙
1 身体活動	12 聴覚の管理

年々、増えていくと予測されている認知症の人。長生きすれば、ほとんどの人が認知症になる可能性があり、自分にも起こると想定して生きる時代になっています。

認知症にはどのような種類があり、どんな症状が出るのか、正しく接するにはどうすればよいか、相談先はあるのかなど、認知症について、詳しく解説しています。

認知症にはどのような種類があり、どんな症状が出るのか、正しく接するにはどうすればよいか、相談先はあるのかなど、認知症について、詳しく解説しています。

すべての人が認知症について正しく理解することで、認知症になっても自分らしく希望をもった社会で生きることができると考えます。認知症への取り組みについて紹介します。

市民公開講座
もの忘れ診療の新時代
~ 今日からはじめる認知症予防 ~

日時 2025年3月30日(日) 13:00-15:30
会場 つくば国際会議場1階 多目的ホール
参加費無料 先着300名

【茨城県の認知症への取り組み】
講師 筑波大学医学医療系臨床医学域精神医学 教授 新井 哲明 先生
筑波大学附属病院認知症疾患医療センター 部長

【体験! 間違うことも楽しめる~認知力アップデイケアの実際~】
講師 MKM ハートフル株式会社 統括本部長 早川 昌宏 先生

【脳と健康と向き合う~MCIや認知症を知ろう~】
講師 東京都健康長寿医療センター 副院長 岩田 淳 先生

申込方法
◆二次元コード
参加希望の方は、記載の二次元コード、メール、電話、FAXのいずれかにて、お名前とお住まいをお知らせください。
◆メール: eisai0330shimin@gmail.com
◆電話/FAX: 029-828-8089 (認知症の人と家族の会茨城県支部)
緊急の場合、お知らせがある場合などは「認知症の人と家族の会茨城県支部」SNSにてご案内いたします

共催: 公益社団法人 認知症の人と家族の会 茨城県支部

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

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

特別養護老人ホーム
滝の園
土浦市中央1935
☎029-826-1110

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

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

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

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

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

医療法人社団 桜水会
~地域医療を支えて30余年~

診療科目
内科、消化器内科、呼吸器内科、神経内科、循環器内科、外科、整形外科、皮膚科、眼科、リハビリテーション科

併設
◆桜水会訪問看護ステーション
◆桜波地域包括支援センター

救急指定 24時間対応
つくば市大角豆1761
☎029-855-0777

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

柏田診療所
牛久市上柏田2-39-1
☎029-830-7000

外科・内科「天の橋立」
土浦市天川2-3-28
☎029-835-0333

介護付き有料老人ホーム 自立の方も入居可能
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
Dタイプ(40.5㎡)
全室個室(29.3㎡~72㎡) キッチン、お風呂、洗面、トイレ、家具付き

夕食付 セミナー見学会
3月16日(日) 高齢者住宅の選び方を
3月22日(土) 丁寧に説明します
お問合せ・資料請求・ご見学のお申込み
※試用期間あり(3カ月)
☎0299-23-2300
〒315-0001 石岡市石岡13920

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

株式会社 長寿館
デイサービス・グループホーム・高齢者住宅
永国長寿館 土浦市永国1048-1
☎029-823-1951
阿見長寿館 福敷郡阿見町中央6-8-18
☎029-891-3777
花室長寿館 つくば市大角豆1807-1
☎029-854-8228(デイ)
東若松長寿館 土浦市東若松町3970-1
☎029-875-3970
豊里長寿館 つくば市高野1197-64
☎029-848-0577
柏田長寿館 牛久市上柏田2-36-24
☎029-830-7766
アステッドリビング柏田 牛久市上柏田1-38-11
☎029-878-5015

株式会社 桑林
介護付有料老人ホーム
土浦市荒川沖東3-17-28
☎029-843-7116 (デイサービス) ☎029-843-3373 (居宅介護支援)
アステッドリビング荒川沖 土浦市荒川沖東3-17-28 ☎029-843-7088
アステッドリビング土浦 土浦市荒川沖東3-9-22 ☎029-886-3520
アステッドリビング守谷 守谷市駅前4-2-1 ☎0297-48-8331
アステッドリビング取手 取手市本郷5-5-7 ☎0297-79-6677

地域の高齢者のお手伝い
65歳以上の方も活躍中です!

訪問ヘルパーさん 大募集 パート

必要な資格 時給
介護初任者研修(ヘルパー2級) 1200円~(週通改善手当含む)
正・准看護師など ※試用期間あり(3カ月)

勤務地 時間
土浦市、つくば市、牛久市 8:00~17:00
(なるべくご自宅の近くを担当します) ※週1日、1日1時間からOK

詳しいことは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 ☎029-886-9790
株式会社ふるさと通信社 土浦市荒川沖5-44-101

命のつながり

シリーズ第31弾

ご先祖様に感謝の心を
春のお彼岸は3月17日〜23日。ご先祖様を偲ぶこの機会に、生きていくことに感謝し、穏やかに生きるための心の持ち方について、真言宗豊山派金山寺の泉智綯住職に話を伺いました。

地域に根づく
由緒ある寺院「金山寺」

金山寺は、現在の土浦市常名に建立されました。その後、天明4年(1778)年には、火災により本堂および庫裡などが焼失しましたが、当時の和尚が寺財を売り、現在の地に旧伽藍が再建されたのです。それから50年ほど経った頃の書き付けによると、表門扉、玄関、庫裡などが老朽化したので境内の木々で修復したい旨の願書が残っております。このように金山寺は無量寺院とも号し、真言宗豊山派の名刹であります。当山の「本尊」は阿彌陀如来です。その貫金山寺は常名城主・菅谷治貞の菩提寺でした。境内には創立当初に感じました。

初め、室町時代の五輪塔があります。長し、寺歴を経て、団信徒の支援や協力により、平成15年に新たに本堂、客殿、庫裡が誕生しました。

「ご先祖様から受け継いだ命、感謝の心で手を合わせましょう」

今、私たちがここに生きている命は、先祖代々受け継がれてきたものなので、「ご先祖様に感謝の気持ちを持つて接することは大切なことです。現代は核家族が多くなり、仏壇に手を合わせたり、お墓参りに行ったりする姿を子どもや孫に背中で見せる機会が少なくなってきたように感じます。

近隣の小学校の社会科見学で寺に来てくれた生徒たちには、当寺の歴史だけでなく、「ご先祖様の大切さや仏壇に手を合わせる意味などについても話しています。お仏壇は、亡くなった方を身近に感じられる一番近いところだと思っております。仏壇の前で毎日あいさつをしたり、日々の出来事などを報告したり、家族と会話するように「ご先祖様に話しかけ

心が整え穏やかにしてくれる
仏教の教え

真言宗には「南無大師遍照金剛」というお大師様の言葉があります。「南無はすべてをお願いします」という信仰心、「大師」は弘法大師のことです。「遍照金剛」はお大師様が唐の国に留学した時に師匠からいただいた称号であり、仏様が金剛の心でこの世を隅々まで照らすことを表します。「二歩一歩精進するので、お大師様どうぞよろしくお願いします」という意味があり、「南無大師遍照金剛」と唱えれば、「お大師様が寄り添ってくださるでしょう。手を合わせながら唱えてください。心の中で唱えても大丈夫です。

また、仏教には多くの宗派で読まれる「般若心経」があります。葬儀や法要などで読まれるお経ではありますが、日々の大事なことに気付かせてくれる知恵の本質のような内容が集約されています。分かりやすい言葉で書かれた本もある中で、「般若心経」に触れて、ゆつくり自分と向き合ってみてはいかがでしょうか。日常の悩みを振り回されることなく、心を穏やかにしていきましょう。

本堂の落慶の年に父が亡くなり、私がこの寺を引き継ぐこととなりました。父からも多くのことを学ばせてもらいましたが、地域の方々の温かいお言葉やご支援があれば今の私がないくらい、いろいろなことを教わり助けられてきました。それも、父が地域に根を付けてくれた土台があったからこそで、本当にありがたいことです。これらの感謝の気持ちをお忘れないう、皆様へ恩返しをしながらこれからも精進していきます。

いつでも ころに
な むだいにへんじうこんごう
南無大師遍照金剛

な ないたり、わらったり
む むなしくなったりする時もあるけれど、
だ だいじょうぶ。
い いつもおだいしさまがついているよ。
し しんじてみよう。
へん へんじがなくても、いつもいっしょにいてくれる。
じょう じょうずにおとなえできなくても、
こん こんきよくつづけてみよう。
ご ご先祖さまをおもう時、なにかをつよく願う時、そして
う うまれてきたことに感謝して、合掌。

南無大師遍照金剛
真言宗豊山派

命のつながり

シリーズ第31弾

ご先祖様に感謝の心を
春のお彼岸は3月17日〜23日。ご先祖様を偲ぶこの機会に、生きていくことに感謝し、穏やかに生きるための心の持ち方について、真言宗豊山派金山寺の泉智綯住職に話を伺いました。

地域に根づく
由緒ある寺院「金山寺」

金山寺は、現在の土浦市常名に建立されました。その後、天明4年(1778)年には、火災により本堂および庫裡などが焼失しましたが、当時の和尚が寺財を売り、現在の地に旧伽藍が再建されたのです。それから50年ほど経った頃の書き付けによると、表門扉、玄関、庫裡などが老朽化したので境内の木々で修復したい旨の願書が残っております。このように金山寺は無量寺院とも号し、真言宗豊山派の名刹であります。当山の「本尊」は阿彌陀如来です。その貫金山寺は常名城主・菅谷治貞の菩提寺でした。境内には創立当初に感じました。

初め、室町時代の五輪塔があります。長し、寺歴を経て、団信徒の支援や協力により、平成15年に新たに本堂、客殿、庫裡が誕生しました。

「ご先祖様から受け継いだ命、感謝の心で手を合わせましょう」

今、私たちがここに生きている命は、先祖代々受け継がれてきたものなので、「ご先祖様に感謝の気持ちを持つて接することは大切なことです。現代は核家族が多くなり、仏壇に手を合わせたり、お墓参りに行ったりする姿を子どもや孫に背中で見せる機会が少なくなってきたように感じます。

近隣の小学校の社会科見学で寺に来てくれた生徒たちには、当寺の歴史だけでなく、「ご先祖様の大切さや仏壇に手を合わせる意味などについても話しています。お仏壇は、亡くなった方を身近に感じられる一番近いところだと思っております。仏壇の前で毎日あいさつをしたり、日々の出来事などを報告したり、家族と会話するように「ご先祖様に話しかけ

心が整え穏やかにしてくれる
仏教の教え

真言宗には「南無大師遍照金剛」というお大師様の言葉があります。「南無はすべてをお願いします」という信仰心、「大師」は弘法大師のことです。「遍照金剛」はお大師様が唐の国に留学した時に師匠からいただいた称号であり、仏様が金剛の心でこの世を隅々まで照らすことを表します。「二歩一歩精進するので、お大師様どうぞよろしくお願いします」という意味があり、「南無大師遍照金剛」と唱えれば、「お大師様が寄り添ってくださるでしょう。手を合わせながら唱えてください。心の中で唱えても大丈夫です。

また、仏教には多くの宗派で読まれる「般若心経」があります。葬儀や法要などで読まれるお経ではありますが、日々の大事なことに気付かせてくれる知恵の本質のような内容が集約されています。分かりやすい言葉で書かれた本もある中で、「般若心経」に触れて、ゆつくり自分と向き合ってみてはいかがでしょうか。日常の悩みを振り回されることなく、心を穏やかにしていきましょう。

本堂の落慶の年に父が亡くなり、私がこの寺を引き継ぐこととなりました。父からも多くのことを学ばせてもらいましたが、地域の方々の温かいお言葉やご支援があれば今の私がないくらい、いろいろなことを教わり助けられてきました。それも、父が地域に根を付けてくれた土台があったからこそで、本当にありがたいことです。これらの感謝の気持ちをお忘れないう、皆様へ恩返しをしながらこれからも精進していきます。

いつでも ころに
な むだいにへんじうこんごう
南無大師遍照金剛

な ないたり、わらったり
む むなしくなったりする時もあるけれど、
だ だいじょうぶ。
い いつもおだいしさまがついているよ。
し しんじてみよう。
へん へんじがなくても、いつもいっしょにいてくれる。
じょう じょうずにおとなえできなくても、
こん こんきよくつづけてみよう。
ご ご先祖さまをおもう時、なにかをつよく願う時、そして
う うまれてきたことに感謝して、合掌。

南無大師遍照金剛
真言宗豊山派

ひたち野うしくは GRAND OPEN

20名限定 家族葬式場

直葬 火葬式 9.5万円(税抜) 104,500円(税込)

24時間 365日 対応

安心のお預り施設 霊安室 完備

家族葬 かねん びたち野 うしく

牛久市ひたち野西2-19-1 ☎0120-69-1156

春彼岸生花販売 & 人形供養祭

参加無料・どなたでも来場OK

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

生花販売 新鮮・高品質な生花が 大特価

人形供養 大切な人形・ぬいぐるみのご供養承ります。

茶葉詰め放題 お茶詰め放題のほかお茶等の試飲も開催!

お弁当販売 ここでは味わえない限定メニュー! 数量限定なのでお早め!

10:30~ 行政書士セミナー 「子どもがいない場合の備えとは?」

13:00~ 家族葬セミナー 「初めての家族葬でも後悔しない葬儀費用の見極め術」

家族葬も牛久葬儀社

資料請求・事前相談 いつでも無料 で承ります。

牛久市内の家族葬式場は 3 式場

ころ斎苑 牛久 家族葬のころ斎苑 牛久南 公営 うしくあみ斎場

牛久市中央5丁目3-1 牛久市中央5丁目4-1 牛久市久野町2867

牛久葬儀社 24時間365日 通話無料 ☎0120-66-0983

春のお彼岸 セール

ご先祖様へ、香りを贈る

ご進物用線香 10%引き

太陽さくら桐箱 短寸 10入

ほのかに甘く柔らかなさくらの香り 3,000円(税別)

相続や葬儀、お墓などの 終活事前相談 開催中

株式会社 佐乃屋佛具

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

葬儀費用は誰もが 困らない価格で

総合葬祭 ひまわり典礼 ☎0120-255-668

株式会社 大日 総合葬祭 つくば市民斎場 ☎0120-28-9401

つくば市栗原4102

事前相談専用サイト新設

直葬 一日葬 家族葬

霊安室24時間対応

電話対応から搬送、ご相談・お打ち合わせまで一貫して社員が対応します

つくばメモリアルホール、土浦市斎場、うしくあみ斎場での葬儀もご相談ください

お彼岸はご先祖様に感謝の心を伝えましょう

春のお彼岸 土浦市中央1-12の16 ☎029-823-0302

ご進物用お線香 特別価格にて販売

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

屋上杉、けやき、ひのきなど御仏壇や家具を多数展示 良いものを安く、一点一点丹精込めて...

美しい木目、手触り、香り、木のぬくもりを ご堪能ください

ネットショップ 始めました

ご自宅の御仏壇、テーブルやたんす等の家具の修理も承ります

桜 牛久市

桜 つくば市

農林さくら通り (筑波農林研究団地)

つくば霞ヶ浦りんりんロード

牛久シャトー

北条大池

科学万博記念公園

かつばの小径

牛久大仏

写真:つくば市提供

写真:牛久市提供

写真:牛久大仏管理事務所提供

土浦桜まつり2025

3/20(木・祝)~4/13(日)

* 桜ライトアップ 18:00~22:00 亀城公園・桜川堤・新川堤

* 土浦二千本桜デジタルスタンプラリー 市内の桜の名所をめぐってホテル宿泊券等をゲット!

* 亀城公園イベント 4/5(土)・6(日)11:00~16:00 「桜うまいもんまつり」「お堀de桜ポート」他

土浦桜まつり実行委員会事務局 (一社)土浦市観光協会内 ☎029-824-2810

土浦市 土浦市観光協会 二次元コード

亀城公園(土浦城址) 真鍋小学校

新川堤(ライトアップ) 乙戸沼公園 桜川堤

写真:土浦市観光協会提供

マンドリンギターの演奏会

市民音楽サークルとして、つくば市を拠点に活動しているマンドリンギターアンサンブル「ラ・フォレスト」の『グランドコンサート2025』が3月22日(土)つくば市吾妻のノバホールで開催される。午後2時開演(同一時20分開場)。入場無料。

演出▽マンドリン合奏▽パストラルファンタジー、ベルシヤの市場にて、マカレナの乙女ほか▽ヴィンター合奏
※なごり雪シンジエンヌほか

問い合わせ ☎029-876-2507(高橋さん)



昨年の演奏会にて

会員の力作並ぶ写真展

つくばみらい市を拠点に活動している写真クラブ「写友ほっと」の『第10回写真展 写友ほっとと写友ほっとつくば』が3月20日(木)から25日(火)までつくば市洞峰公園内の新都市記念館で開催される。入場無料。午前9時～午後5時、初日は正午から、最終日は午後3時まで。

特大のB0サイズ2点を含み、約50点の作品が展示される。

問い合わせ ☎090-875321738(岡田さん)



「白馬の春」
羽田 勝さんの作品

わが街だより

このコーナーでは街の話題や気になるお店の情報などを紹介します。

渡辺大輔七福神コンサート開催

温かい音色を奏でる南米発祥の民族楽器(縦笛)「ケーナ」。かすみかがうら市出身で、全国各地でのソロコンサートや、NHKドラマのサントラ参加など多方面で活躍しているケーナ奏者の渡辺大輔さんが5月17日(土)、「億万山七福尊 真延寺」(土浦市西真鍋町4の43 本堂)で「七福神コンサート2025」を開催する。午前11時(同10時30分開場)と、午後4時(同3時30分開場)の2回公演。鑑賞券は3000円(中学生以下1000円)。同日は、二胡奏者の今井美樹さん、アルパ南米のハーブ奏者の藤枝貴子さんも参加する。

鑑賞希望者は下記の二次元コード、☎090-61411440、jibarakiyuri1940@outlook.jp のいずれかで申し込む。



渡辺大輔さん

病院見学会・無料測定も実施 3月16日開催

土浦リハビリテーション病院 介護医療院

土浦リハビリテーション病院 介護医療院では、3月16日(日)に「病院見学会」を開催する。午前10時～正午まで。参加無料。申し込み不要。

同日は無料で血圧や身長、体重測定、簡易的尿検査、糖タンパク質のほか、最新の体組成計を用いた体成分分析(体水分量、タンパク質量、体脂肪量、筋肉量)の測定ができる。また、相談コーナーを設け、排せつリハビリ、介護、栄養などの相談にも対応。さらに、同病院に併設している回復期リハビリテーション病棟や介護医療院の一日の

流れについての解説、腎センター、透析治療の見学なども行う。同病院は内科、泌尿器科、整形外科、透析治療、リハビリテーション、歯科などの一般外来のほか高齢者施設も併設し、地域に開かれた病院として手厚い医療体制を整えている。

問い合わせ ☎029-875321738(新町11の7)

認知症、軽度認知障害を学ぶ講演会 3月30日開催

超高齢化社会を迎え、認知症の早期受診・早期診断の重要性が年々高まっている。認知症の一手前には軽度認知障害(MCI)という状態があり、早期発見と予防が大切。

「もの忘れ診療の新时代」今日からはじめる認知症予防講座が3月30日(日)、つくば国際会議場(つくば市竹園)で開催される。午後1時～同3時30分まで(開場は正午)。公益社団法人 認知症の人と家族の会、エイザイ株式会社共催。入場無料、先着300人。

「茨城県の認知症への取り組み」と題し、筑波大学で精神医学を専門とする新井哲明教授の講演のほか、「体験！間違っても楽しめる！認知力アップデイケアの実際」も「脳」の健康と向き合うMCIや認知症を知ろう」と題した講演も行われる。

参加希望者は左記の二次元コード、または電話、FAX、メールのいずれかで申し込む。

問い合わせ ☎029-8288089(認知症の人と家族の会 茨城原支部)

牛久マッサージサロンUSky(ユースカイ)

JR牛久駅西口に直結のエスカレーター2階に、昨夏オープンした「牛久マッサージサロンUSky(ユースカイ)」。

「資格のあるスタッフとともに、皆様の健康に役立つ施術を提供いたします」と話す。

牛久マッサージサロンUSky ☎029-829-6194

高齢者の住まい「昼食付き無料見学会」開催

高齢者向け施設には多くの種類があり、自分に合った住まいを選びをするためには実際に見学をして、館内の雰囲気や食事、スタッフの対応などを自ら確認することが大切。

石岡市で35年の実績を持つ介護付有料老人ホーム「ロイヤルハウス石岡新館」では、3月16日(日)と同22日(土)に「昼食付き無料見学会」を開催する。参加無料、両日ともに午前11時～午後2時。同見学会では、セミナーも同時開催。

「高齢者施設の選び方」▼22日「転倒予防」(理学療法士の個別相談可)。見学会の参加希望者は、事前に電話で申し込む。

申し込み、問い合わせ/介護付有料老人ホーム「ロイヤルハウス石岡新館」(石岡市石岡1-39-2) ☎029-923-2300

込む。自宅までの無料送迎も可能。

同ホームは主に自立した人向けのホーム。家庭的な2階建てのマンションタイプで居室は全室個室の9タイプ。居室内にはキッチン、トイレ、洗面、浴室付き。介護・看護職員の手厚い人員配置に加え、充実した医療体制も整えている。

申し込み、問い合わせ/介護付有料老人ホーム「ロイヤルハウス石岡新館」(石岡市石岡1-39-2) ☎029-923-2300

住まいるの安心リフォームセミナー&相談会

今回のテーマは「安心でお得な外壁塗装」

参加無料 3/22(土) 4/5(土) 19(日)

いずれも10:00~12:00 ※ご都合の悪い方は、別日での相談を受け付けます

●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!

お申し込み・お問い合わせ ☎0120-17-0916

牛久マッサージサロンUSky(ユースカイ)

代表を務める大山さんは「資格のあるスタッフとともに、皆様の健康に役立つ施術を提供いたします」と話す。

牛久マッサージサロンUSky ☎029-829-6194

我が家の快適生活と活用法

大切な 第6回

リフォーム(室内)

安全で快適に暮らすためのバリアフリー

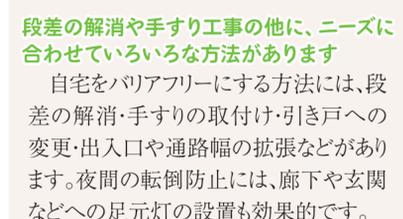
このごろ、少しの段差でつまずくことも多いし、転倒して骨折するのが心配...

高齢者の事故は外よりも「室内」で起こる!

「スリッパが脱げて転倒した」「段差につまずいた」「風呂場で足を滑らせ、浴槽に胸をぶつけた」など、国民生活センターの資料によると、高齢者の転倒事故の多くは家の外より、家の中で起きています。段差でつまずいて転んだり、階段を踏み外したり、転倒や転落による事故が目立っています。出入口の段差をなくす、手すりを設置するなど、転倒を防ぐ工夫をしましょう。

段差の解消や手すり工事に、ニーズに合わせているいろいろな方法があります

自宅をバリアフリーにする方法には、段差の解消・手すりの取り付け・引き戸への変更・出入口や通路幅の拡張などがあります。夜間の転倒防止には、廊下や玄関などへの足元灯の設置も効果的です。



引き戸への扉の変更
段差の解消
手すりの設置

外壁・屋根塗装

施行後にクレームを見つけたら

引き渡し後に塗り残しや塗りムラがあるように見える。再塗装はしてもらえますか?

外壁塗装工事が完了し、引き渡し後に塗り残しや塗りムラなどの不始末を発見する場合があります。見つけたら、すぐに業者に連絡を入れましょう。業者の落ち度であれば対応してくれますが、工事終了後、足場が立っている状態で業者と一緒に仕上がりチェックするのが一番です。気になる箇所があれば業者に伝え、その場で補修を依頼しましょう。

また、塗装後1年も経たずに塗装の劣化が始まり、塗装が剥がれてくるケースもあります。外壁塗装の品質は、素人には判断が難しいもの。万が一、施工に不備があった場合、塗料メーカーによる「メーカー保証」、塗装会社による「自社保障」のほか、保険会社に補償してもらえる「リフォーム瑕疵保険」は、後日欠陥が見つかった際に、補修費用が業者に支払われる保険金のことで、家の持ち主は無償で直してもらうことができます。

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 水戸支店 ☎029-878-1120

ガラパゴスリフォーム

健康・省エネリフォーム

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

空き家・空き地

どのように次世代に引き継ぐか

持ち家を空き家にしないために、今から準備できることがあるればやっていきたい。

国土交通省の調査によると、空き家の所有原因の半数以上が「相続」となっています。相続トラブルを防ぐためにしっかりと事前対策する必要があります。

1 現在の登記を確認しよう

2024年4月より相続登記が義務化に。親または配偶者などから自宅を相続している、次の相続が発生した際に多くの時間や費用がかかるおそれがあります。現在の不動産登記を確認し、登記を最新の状態にしましょう。

2 家族で話し合おう(遺言書作成)

将来、残された家族が相続で悩んだり、争うことがないように、今の家をどうしたいか家族と話し合いを進めておきましょう。相続時のトラブルを避けるため、遺言書を作成することも有効です。

3 困ったときは専門家に相談しましょう

相続や登記は、法律や相続税など専門的な知見が必要になります。問題に応じて、税理士、弁護士、司法書士、行政書士、土地家屋調査士などの専門家に相談しましょう。

農地転用 ご相談受付中

自分の畑を上手に活用したい

所有する農地を宅地や駐車場にするには、許可・申請が必要

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)
かすみから市高倉 営業時間 9:00~18:00

住まいるの安心リフォームセミナー&相談会

今回のテーマは「安心でお得な外壁塗装」

参加無料 3/22(土) 4/5(土) 19(日)

いずれも10:00~12:00 ※ご都合の悪い方は、別日での相談を受け付けます

●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!

お申し込み・お問い合わせ ☎0120-17-0916

外壁塗装専門店 株式会社 奥広

茨城県免許許可(総-24) 第34246号
土浦市荒川沖東3-3-2 OGビル2F
☎0120-17-0916

プレゼント

フラワーパーク 入園券

石岡市下青柳の「いばらきフラワーパーク」から入園券を5組10名様様に。
5月には春バラのシーズンが到来。色や香りごとにバラが楽しめるローズガーデンなど、約900品種のバラを中心に、季節ごとに咲き誇る花が楽しめる。開花状況は公式サイトで確認を。
アロマ石けん・花のブーケ作りなどのワークショップやローズガーデンツアーなど、年間100種類以上のアクティビティも充実。火曜休園。
いばらきフラワーパーク ☎0299-424111

「明治から」明治コレステさらりと「明治プロビオヨーグルトR1ドリンクタイプ」を2本セットにして30名様様に。
新発売の「明治コレステさらり」は、HMPAが配合された機能性表示食品の乳飲料。HMPAには、LDLコレステロールや総コレステロールを下げる機能、食後血糖値の上昇

七福神コンサート

「渡辺大輔七福神コンサート2025」のチケットを10名様様に。
温かい音色を奏でる南米発祥の民族楽器「ケーナ」。かすみみがうら市出身でケーナ奏者の渡辺大輔さんのコンサート「七福神コンサート2025」が5月17日(土)「億万山七福尊 真延寺」(土浦市西真鍋町4の43)本堂で開催される。午前11時と、午後4時の2回公演。二胡奏者の今井美樹さん、アルパ(南米のハーブ)奏者の藤枝貴子さんらも参加する。「心に響

プレゼント応募方法

「プレゼント応募」と記載の上、以下の①～⑥を明記し、下記までお送りください。
①〒住所 ②氏名 ③年齢 ④電話番号
⑤希望賞品名 ⑥ふるさと通信をどこで手にしたか
⑦3-4月号で興味を持ったコーナーや広告
⑧ふるさと通信に対する感想や要望

郵送(ハガキ)
〒300-0873 土浦市荒川沖5-44-101
シニアふるさと通信「プレゼント」係
ファクス/029-886-9791
メール/info@s-furusato.com

※応募の際に入力していた個人情報(希望賞品の発送や当選者への連絡のみに使用し、そのほかの目的には使用しません)

プレゼント企画に関するお問い合わせ ☎029-886-9790 (ふるさと通信社)

「シニアふるさと通信」設置ご協力施設(店舗)のご紹介

- 土浦市
 - イオン土浦店
 - 土浦協同病院
 - 真鍋郵便局
 - 県南病院
 - 土浦リハビリテーション病院介護医療院
 - JA水郷つくば サンフレッシュ土浦店
 - JA水郷つくば サンフレッシュ新治店
 - JA水郷つくば サンフレッシュはすの里
 - ジョイフル本田荒川沖店
 - 特別養護老人ホーム 滝の園
 - 特別養護老人ホーム やすらぎの園
 - 特別養護老人ホーム もりの家
 - 特別養護老人ホーム 静霞園
 - 有料老人ホーム かがやきの郷
 - 有料老人ホーム サンテラス土浦
 - 久月 乙戸店
 - 久月 土浦並木店
 - 鈴文 本店
 - ホテルマロウド筑波
 - 土浦市観光協会
 - かね喜 本店
 - かね喜 一ノ蔵
 - かね喜 土浦店
 - 市川整骨院
 - 関東補聴器土浦店
 - 土浦一中地区公民館
 - 土浦二中地区公民館
 - 土浦三中地区公民館
 - 土浦四中地区公民館
 - 土浦上大津公民館
 - 土浦六中地区公民館
 - 土浦都和公民館
 - 土浦新治地区公民館
 - 神立コミュニティセンター
- 鳥山診療所
- イズミヤ荒川沖畜場
- 真鍋郵便局
- ヤマウチ 神立店
- タイヨー 土浦店
- タイヨーベストリカー土浦北店
- いばらきコープ つちうら店
- オヌマストア
- ファミリーライフクラモチ
- 神立病院
- アシステッドリビング土浦
- 土浦老人福祉センター 湖畔荘
- ライフサポート サルルーナ
- カスミフードスクエア土浦ピアタウン店
- カスミ 並木店
- カスミ 土浦駅前店
- カスミ 土浦中神立店
- カスミ 高津店
- カスミ 中村店
- FOOD OFFストックア土浦中店
- 鳥山薬局
- ドラッグストアセキ 荒川沖店
- ぶらす薬局
- つくば市
 - かね喜 梅園店
 - かね喜 桜店
 - JA水郷つくば サンフレッシュつくば店
 - 洞峰公園
 - 健康増進施設いきいきプラザ
 - TAIRAYA 葺崎店
 - TAIRAYA 並木店
 - TAIRAYA つくば大穂店
 - TAIRAYA 松代店
 - 大穂交流センター
- 豊里交流センター
- 谷田部交流センター
- 松代交流センター
- 二の宮交流センター
- 春日交流センター
- 島名交流センター
- 桜交流センター
- 栗原交流センター
- 竹園交流センター
- 並木交流センター
- 広岡交流センター
- 筑波交流センター
- 小野川交流センター
- 荻崎交流センター
- 吉沼交流センター
- ふれあいプラザ
- ランドリーニコニコDON
- JA桜農産物直売所
- JA筑波農産物直売所
- JA四季の里
- コメダ珈琲
- 特別養護老人ホーム 木の花さくや
- 特別養護老人ホーム 大地と大空
- 老人保健施設 プレミール元気館
- サンシャイン・ウィラつくば倶楽部
- つくば市大穂窓口センター
- カスミフードスクエアテクノパーク桜店
- カスミフードスクエア学園店
- カスミフードスクエア学園の森店
- カスミフードスクエア大穂店
- カスミ 万博記念公園駅前店
- カスミ 筑波店
- カスミ みどりの駅前店
- カスミフードスクエアつくばスタイル店
- カスミフードスクエア ライフガーデンみどりの店
- カスミ 梅園店
- トライアル つくば学園都市店
- ビッグハウスみどりの店
- タイヨー 学園の森店
- 筑波胃腸病院
- つくばサンシャイン・デイサービス
- 牛久市
 - つくばセントラル病院
 - かね喜 牛久店
 - かつばの里生涯学習センター
 - 牛久市三日月橋生涯学習センター
 - 牛久中央図書館
 - みどり野からだほうす
 - 茨城トヨタ牛久店
 - FOOD OFFストックア牛久ししこ店
 - FOOD OFFストックア牛久柏田店
 - カスミフードスクエアひたち野牛久店
 - カスミフードスクエア牛久店
 - カスミフードスクエア牛久刈谷店
 - トライアル牛久店
 - ディスカウトスーパー ヒーロー牛久店
 - いばらきコープうしく店
 - ポケットファームとどき つくば牛久店
 - NPO法人 月曜クラブ
 - てくてく館
 - みどり野整骨院
 - 牛久大仏
 - TAIRAYA エスカード牛久店
 - ウエルシア牛久神谷店
- その他
 - かね喜 石岡店
 - かね喜 阿見店
 - JA水郷つくば サンフレッシュ花野果

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17回 歩幅を意識して歩いてみよう

年齢を重ねても元気に歩き続けるために、正しい姿勢で歩くことに加え、歩幅にも注目してみましょう。歩幅は、歩いた距離と歩数で測定することができます。(歩幅はつま先から、つま先まで)

【歩幅の算出方法】歩いた距離(m)÷歩数(歩)=歩幅(m)

【例】男性スタッフ(55歳・身長175cm)
5mを8歩で歩いた場合▶5m÷8歩=0.625m(62.5cm)

【例】女性スタッフ(58歳・身長155cm)
5mを9歩で歩いた場合▶5m÷9歩=0.555m(55.5cm)

ウォーキングなどの運動要素が高い場合は、プラス10cm程度歩幅が広がります。もつと簡単に歩幅を測定できる例えが、横断歩道の白線です。いつもの歩き方で横断歩道の白線を踏まずに歩いて越えられれば、歩幅は65cm以上となります。横断歩道の白線は幅45cm、足の大きさが加われば、歩幅は65cm(45cm+足の大きさ)以上となり、分かりやすく確認できます。

年齢とともに、筋力の衰えから歩幅は狭くなっていく傾向があります。急に歩幅を広げて歩く、股関節や膝に大きな負担をかけ、痛みやケガにつながる可能性もあるため、無理はしないでください。自分が気持ち良いと思う歩調でリズムカルに歩いていると、自然にスピードが上がり、歩幅も自然に大きくなってきます。まずは、歩幅をプラス1cm伸ばすようなイメージで歩いてみましょう。

大切なお父さん、お母さんの足のケアを承ります

無料相談会実施中 4月30日まで

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

足の施術 専用器具やマシンを使い爪を削り、最後は紙やすりで丁寧に磨きをかけます。

インソール 3,000円～ オーダーメイドインソール 10,000円～

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

〒029-870-5880 牛久市栄町2-6(10:00~20:00)

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.14 補聴器に関する専門用語集

補聴器相談医

日本耳鼻咽喉科学会認定の専門医。難聴の診断や補聴器の適応決定のほか、認定補聴器技能者との連携も行います。

認定補聴器専門店

認定補聴器技能者が在籍し、補聴器の調整・選定に必要な測定機器や設備について公益財団法人テクノエイド協会の認定審査基準をクリアした販売店です。

補聴器適合に関する診療情報提供書(2018)

補聴器相談医が発行。補聴器が必要かどうかの判断を仰ぎます。医療費控除での手続きの際は、こちらの書類と領収証が必要になります。

補聴器購入費用助成金

65歳以上の高齢者を対象に、補聴器の購入費用を補助する事業が広がっています。自治体により助成金支給の条件や金額が異なるため、詳しくはお住まいの役所へお問い合わせください。

各申請書は補聴器購入前に手続きが必要です

四季を通じた元気な庭づくり

協力:ダスキン観音台 トータルグリーン

風通しと薬剤の散布でアブラムシを撃退!

暖かくなり、新芽が動き出す時期になると、病害虫の活動も活発になってきます。新芽に被害をもたらす代表的な害虫がアブラムシです。体長数ミリの小さな虫が群がって新芽や葉、茎の汁を吸って生育を阻害し、芽や葉が縮れたり、しおれたりします。新芽の被害を最小限に抑えるためにも風通しを良くし、殺虫剤や殺菌剤の散布を行いましょう。予防効果もあり、梅雨に向けての病害虫被害の軽減にもつながります。

また、春は根の成長期でもあり、3~4月の施肥は『樹木の健康維持』や『開花や新芽の発芽』に大きく影響してきます。土の中の肥料濃度が高くなりすぎると、根が吸水しにくくなるので、適正な施肥の量を確認しましょう。

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

※ご自宅や施設への出張も承っております

大切な聞こえの事、私たちにご相談ください

関東補聴器 KANTO HEARING 補聴器専門店 AID

土浦市桜町1-14-4(土浦駅西口徒歩5分)
☎029-827-1220
営業時間:9:00~17:00 定休日:日曜・祝日

DUSKIN お庭のお手入れならダスキンにお任せください!

お試しキャンペーン 先着100名様 に限り、初回のみ 3,300円(税込)~利用できます

春を迎える前の施肥は 申込期限 3月2日(日)まで 野菜などにも使われている安全な薬剤を使用

新芽の芽吹きにも大きく影響します!! 新芽の保護 作業時期:3月中旬~4月下旬

季節の変わり目は 申込期限 4月20日(日)まで 病害虫が発生し始める時期でもあり 新芽の保護と開花のために 適切なケアが必要です!!

無料診断サービスも受付中 土壌と樹木の健康状態をチェック

※ご相談・お見積り無料! つくば市観音台1-36-2

ダスキン観音台トータルグリーン ☎0120-018-028