土浦市特集(令和7年度 保健・福祉事業) 4,5 6,7 牛久市特集(令和7年度 保健・福祉事業) つくば市特集(令和7年度 保健・福祉事業) 市民公開講座「もの忘れ診療の新時代」 健康医療ナビ「オーラルフレイルト 10 パソコン情報「Windows10サポート終了」 聞こえナビ、元気な庭づくり Dr.田中の健康コラム わが街だより 12, 13 14 15 筑波胃腸病院新病棟完成 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1200円 (送料) で ご自宅に郵送いたします。 詳しくは左記まで。

と分からない、まちの

魅力とあ

り

のままの

風



地域の魅力を歩いて発見!

フットパスは森林や田園地帯、古い街並みなど、ありのままの風景を 楽しみながら歩くこと(foot)ができる小径(path)のこと。新緑が爽や かな季節、自然や歴史を楽しみながら「歩く旅」へと出かけてみては。

つくば駅前観光案内所 2029-879-5298 (9:00~17:00) 無休

■ 筑波山観光案内所 ☎029-866-1616(8:30~17:15)無休

つくば市観光推進課 ☎029-883-1111(平日8:45~16:30)



「つくば道」は江戸時代に 筑波山への参詣道として 整備された。道標は筑波 山神社まで1里(約4km) の起点。

▲ つくばフットパスマップ



昭和初期に建材研究家の矢中 龍次郎氏が建築した昭和の邸宅。 国指定重要文化財。

体感してみませんか。



平沢官衙遺跡



風景を楽しみながら散策

どってゴール地点へと戻ってい ざまな時代の面影が残る古い街並 史も感じられるフット 矢中の杜(国指定重要文化財) を歩きながら、同じル 様として親しまれている「八坂 戸時代後期の商家「宮本家店蔵 ふれあい道路へと戻り、北条の 登録有形文化財)」など、さま 和初期の近代和風住 と散策しつつ、自然や 宅

けている。 は桜並 約6 条商 は筑波交流センター 古代気分を感じられる。 すぐの場所には奈良・平 つくば道の坂を上 過ぎると、県最大級の石道標 を渡って北条商店街へと向 スタート ヽば道の道標(高さ3m)」が現れ 筑波山の景観を楽し 波 その中の「北条・平沢フット」 へと進んでいく。「北条大池 休憩所「 郡 店街、平沢官衙遺跡 遺跡(国指定史跡)」 ㎞のコース。同交流センター 木の遊歩道を散策し の役 北条歩道橋の交差占 所跡 北条ふれあ とされる「平 がり北条大池 め、歩い 安時代の い館 が を歩 かう。 なが

や歴史的遺産を有し、その魅力を ば市では、筑波山 体感できるフットパスコース「筑 風 フットパスは、地域の 」「牛久沼周辺」の4コースを 麓」「北条·平沢」「常陸小田 景の 中を歩く楽し 麓の豊かな自 あ びみ方。 ŋ Ó まま 波 城

集う日本最大級の グッズ大量入荷!! ●大人(中学生以上) 2.000円 ●小人(3歳~小学生) - 1,000円 ■乳児(3歳未満)-●シルバー(65歳以上)-- 1,000円 ●同伴犬-無料 ●障がい者手帳をお持ちの方 大人(中学生以上/本人)-1,000円 小人(3歳~小学生/本人)- 500円 ※20名様以上の団体割引もございます ベビーカー・車椅子の無料貸出も行っております 000頭 わんわん メモリアルパーク つくば市沼田579 無料駐車場完備 **2029 (866) 1001** 営業時間:午前10時~午後5時(11月~2月は午後4時まで) 最新情報まで 休 園 日:木曜日(祝日は営業)

安藤 真理子 市長

現世は

土浦市特集

土浦市の主な高齢者福祉サービス事業 ■■■■■■■

一般介護予防事業

フレイル予防啓発講座

筋力低下や低栄養、閉じこもりなどにより、心や体の 機能が低下しやすくなった状態"フレイル"を予防する ための運動講座。

シルバーリハビリ体操教室

県が推奨する「シルバーリハビリ体操」教室の開催を 支援する。

シルバーリハビリ体操指導士の養成

シルバーリハビリ体操3級指導士を養成し、当該体操 の普及に努める。

介護予防応援隊事業

身近な集まりや通いの場で介護予防ができるよう 運動を紹介するマニュアル・CDを配布したり、講話 体操等の出前講座を行い、取り組みを支援する。

介護支援ボランティア事業

地域貢献や社会参加活動を行うとともに、自身の健 康保持や増進、介護予防につながるよう支援する。

生きがい対応型デイサービス

60歳以上の高齢者が健康や生きがいづくりのため の趣味活動等を行う通いの場で、各中学校区に1箇所 ずつ設置。利用料100円。

高齢者在宅福祉サービス

救急医療情報キット配布事業

65歳以上のひとり暮らしの高齢者に対し、急病時に 備え、持病や緊急連絡先等の情報を保管する容器等 を無料で配布。

高齢者等見守りキーホルダー事業

ひとり暮らし高齢者等緊急通報システム

65歳以上のひとり暮らしの高齢者や認知症状がある 方に、外出先で緊急時(急病や徘徊)に身元確認がで きる登録番号を記したキーホルダーを無料で配布。

健康に不安がある、おおむね65歳以上のひとり暮ら しの高齢者等に対し、急病などの緊急時に通報でき る緊急通報装置を設置。所得に応じて自己負担あり。 福祉電話の貸与

住民税非課税で、65歳以上のひとり暮らしの高齢 者に電話機を貸与し、市が基本料金を支払う。通話料 は利用者負担。電話保有者は除く。

高齢者等在宅生活支援配食サービス

社会福祉法人 筑水会

アットホームな雰囲気のなか、お子様一人ひとりに きめ細やかな保育を行います

サンルーナ託児所

土浦市おおつ野2-1-12029-846-3607

〔ライフサポートサンルーナ内〕

食事づくりや調達が困難な65歳以上のひとり暮らし

心豊かな暮らしを支援します

最上階のスカイラウンジからは土浦の四季折々の景色を一望

日々の暮らしをサポート

| 健康管理サービス

介護付有料老人ホーム (介護棟)

サンテーヌ土浦新館

土浦市文京町8-5 2029-875-3891

季節感あふれる味わい総合病院と提携した健康管理

| フロントサービス | 生活援助サービス

【食事サービス

入園対象

0歳児~2歳児

保育時間

午前7:30~午後6:30 ※産休明けからお受けします

または高齢者世帯や、要介護(要支援)認定を受けた 64歳以下の方に対し、栄養に配慮した食事を配達し て健康保持や安否確認を行う。1食400円。

シニアふるさと通信

寝具洗濯・乾燥・消毒サービス

寝たきりなどで寝具の衛生管理が困難な65歳以上 の在宅高齢者のために無料で洗濯サービスを実施。 掛・敷布団、毛布が利用可能(年4回)

65歳以上で寝たきりの在宅高齢者に対し、訪問理美容 サービスの料金を一部助成。1回3,000円(年2回)

ねたきり老人等福祉手当の支給

者で、一定の基準を満たした場合に手当を支給する。

· 住民税非課税世帯: 5,000円/月

証を返納した方は1回のみ年会費を全額助成)

高齢者家族支援「探索」サービス事業

65歳以上で、徘徊行動がみられる認知症の高齢者 を介護している家族に対し、事故の未然防止を図る ため、GPS探索機を貸し出す。

高齢者補聴器購入費助成事業

合は、受付を締め切る。

地域包括支援センター事業

総合相談支援事業

応じる。

高齢者虐待の早期発見、成年後見制度の利用支援、消費 者被害など高齢者のさまざまな権利を守る支援を行う。

包括的・継続的ケアマネジメント事業

地域の多様な社会資源を活用したケアマネジメント 体制の構築を支援する

介護予防支援・介護予防ケアマネジメント事業

要支援1・2の認定を受けた方、基本チェックリストに より総合事業対象となった方に対し、介護保険等の サービス利用のケアマネジメントを行う。

老人福祉事業

「敬老の日」関係事業

満88歳及び満100歳に達する方と、市内における 最高齢の方に祝状等を授与する。

金婚をたたえる集い

結婚50周年を迎える夫婦を招待し、式典等を実施。

高齢者クラブ活動助成事業

高齢者クラブに活動費用を助成。

社会福祉協議会事業

生きがい健康づくり事業

芸能発表会、囲碁、将棋大会、高齢者スポーツ大会等

成年後見センターつちうら

成年後見制度に関する相談や制度利用までの手続 き等を支援する。

日常生活自立支援事業

認知症等、判断能力が不十分な方に日常的な金銭管 理や福祉サービス利用の援助をする。

ふれあい電話訪問サービス

ひとり暮らしの高齢者等に対し、ボランティアが電話訪 問を行い、安否の確認、孤独感や不安感の解消を図る。

「愛の定期便」事業

65歳以上で虚弱、疾病等により健康に不安があり、 見守りを必要とするひとり暮らしの方に、週2回乳製 品などを無料で配達し、声かけをしながら安否の確

土浦市消防本部認定

アルファ介護タクシー

2029(899)8853

卑いす・ストレッチャーのまま

乗車できます

「夢のある、元気のある土浦」の更なる躍進へ

新規事業 浦型地域包括ケアシステ国に先駆けて構築した土 ど、様々な整備効果が見 保 など広域的 の設

い、希望に満ち 民の

、健康寿 た施策をあるため

および高齢者(65歳以 販売店で購入 成19年 ある高

ては同 た商品のこと。 かのマ

生活安全課にて確認を一ジまたは同 **7**

多くの人に支えられ30余年

転車乗車用 に頭部損 端 G

法につい 0



















おいては

実施

業

羽首

慣

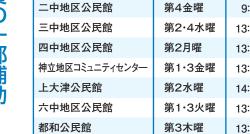
始の

合もあるので開催状

場所

-中地区公民館

新治地区公民館



磐

10:00~11:30 9:30~11:00 13:30~15:00 13:30~15:00 13:30~15:00 14:00~15:30 13:30~15:00 13:30~15:00 9:30~11:30

時間

で気軽に通える市

開催日

第2金曜

第2火曜

土浦市では、高齢者が地域



市高齢福祉課で参加前に同 せを

い合

わせ

浦 ()







桑林















『我が家』のように変わることのない生涯にわたる安心を提供します 気が良い目は各部屋から 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。 【人居相談・資料請求・施設見学などのお問い合わせ】 **1000120-085-787**

(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

対 転院・通院・お買い物・旅行など 行きたい所へ快適に お送りします 詳しくはこちらから▶ 真心を込めた安心のJA葬祭 家族葬から 宗教・宗派を問わず、ご葬儀を執り行えます 一般葬まで対応 事前相談随時受付中(無料) 葬儀費用はもちろん、1日葬・家族葬に関する 葬儀など多くのご心配にお応えします 病院からご自宅への搬送 霊安室も完備 0120-30-1225(24時間対応)

<mark>◇◇ JA水郷つくばセレモニーセンター</mark> https://ja-sgt.or.jp/

土浦市並木2-10-32 2029-821-0121 HP内葬祭事業(土浦・かすみがうら地区)をご覧ください

ねたきり老人訪問理美容サービス費の助成

- 寝たきりや認知症の状態にある65歳以上の在宅高齢
- · 住民税課税世帯:2,500円/月

「のりあいタクシー土浦」利用助成事業

65歳以上の高齢者とその介助者に対し、外出支援と して市内全域を運行している「のりあいタクシー土浦」 の年会費を一部助成(平成27年6月以降に運転免許

はり・きゅう・マッサージ施術費助成事業

70歳以上の高齢者または65歳以上の家族を介護 する方に対し、市指定の施術機関で施術を受ける際 の費用を一部補助。1回1,000円(年8回)

日常生活用具給付事業

65歳以上の非課税世帯の高齢者に対し、日常生活 用具の購入費の一部を給付。(用具に応じて給付要件あり) (例)・シルバーカー 5,000円

・住宅用防災警報器 6,800円など

聴力の低下により、日常生活に支障がある65歳以上 の高齢者に対し、補聴器購入費の一部を助成。補聴器 本体1台分(片耳)の購入費用の半額で、上限2万円。 補聴器を購入する前に申請が必要。予算額に達した場

高齢者やその家族からの生活上のさまざまな相談に

各施設の見学はご予約にて随時受付中 葬儀費用は誰もが 困らない価格で | 介護付有料老人ホーム サンテーヌ土浦 ↑ホームページを ご覧ください 2029-826-6333 土浦市文京町8-3 サンテーヌ土浦 検索 ※ 選択肢の一如となれば幸いです いつもあたたかく いつもあたらしく 笑顔あふれる毎日をサポート m w 1200 2000 mm ▼ 医療機関と連携体制を確立

ることができる体制づく安心して医療・福祉を受け政策分野のひとつに据え、人生を送るまち」を7つの人生を送るまち」を7つの

坂事業や権利擁護事業に 行ってきた障がい者相談支 いたしましては、これまで

など、乳幼児から高齢者・り、高齢者福祉体制の充力

充実

な役割を

相談支

健康チ

に参

加

目標達成

で特典

5月7日~

たに基幹相談な役割を担う機

健康

とは、「運

健

康チ

レンジポイ

忘

れない

」の4つの

して、新

できるよう、今次

予防教室を開催し、☆ ←レ教室や地域型認知健康長寿へむけては

介知

議会の運営への

を継続

し、康、

日.

改善を目

ンジの特別企画と

して

状況に応じてポ

Pがい者及びな 吸づくり」の専 連営への関与な

る支援や、自立支援協の相談支援事業者に

こしい知識と予ない主体的な取りに

、介護に

から「元気アるは、スマートフォン

応募できる

を同市

加す

市健康

豪華景品が当

たる抽選会に

・抽選会に

ての人が生き生と2期基本計画の中

がい者に関

る

事業

推進

保

福度

祉 当

20歳以上

援す

4の算

沼田 和利 市長

0

笑顔あふれる にぎわいとやすらぎのあるまち

牛久市特集 (保健

ばらきへ スロ

歩こう

健

せ **7**

住み慣れたまちで暮らしたい・・・ 🦫🥒 高齢者の暮らしと心に寄り添います。

牛久市の主な高齢者福祉サービス事業 ■■■■■■■

家族介護支援サービス

徘徊高齢者家族支援サービス

①徘徊行動の見られる認知症の高齢者を介護して いる家族に対し、携帯用位置探索機器を貸し出す。 ②外出後、自宅に戻れない恐れのある方におかえり マーク(反射機能付き登録シール)を配布する。

寝たきり高齢者訪問理美容サービス

在宅の寝たきり高齢者等に対する調髪サービス。 利用者負担:1回1,000円(年6回まで)

在宅寝たきり高齢者等おむつ購入費助成事業

寝たきりや認知症等により、在宅で常時おむつを使用 している当該年度の市民税が非課税の方に対し、お むつ購入費の一部を補助する。

月額5,000円を上限に助成。

家族介護者交流事業

介護をしている家族が、日ごろの悩みや体験を語り合 い、リフレッシュすることを目的にした交流事業。

認知症カフェ(オレンジカフェ)の開設

認知症本人、家族、専門職、一般市民等が集い、認知 症に対する理解を深めるとともに、交流を図る。 月1回(第2火曜日、ひたち野リフレ)

認知症ケアパスの配布

認知症の方やその家族が必要に応じて受けられるサ ービスを情報提供する。

地域支援事業

介護予防・日常生活支援総合事業

市町村が中心となって、地域の実情に応じた多様なサ ービスを実施し、要支援者などに対する効果的な支援 を行う。

● 通所型サービス事業

①サービス事業所によるデイサービス ②地区社会福祉協議会によるサロン ③専門職による教室(運動機能向上)

● 訪問型サービス事業

①サービス事業所によるホームヘルプサービス ②シルバー人材センターによるホームヘルプサービス 介護予防ケアマネジメント事業

要支援相当者に対し、介護予防、生活支援を目的とし て、状況に応じた適切な事業が包括的、効率的に実施 されるようにマネジメントを行う。

地域包括支援センター 介護保険制度に関する相談を含め、福祉・医療の幅 広い相談に応じ、高齢者の健康維持・改善が図れるよ う支援する。

生活支援体制整備事業

生活圏ごとに地域の実情に応じた生活支援サービス の充実を図る。

在宅医療・介護連携推進事業

オトメメロン 4月中旬~5月上旬

クインシーメロン 4月下旬~7月上旬

アンデスメロン 5月上旬~6月上旬

【 エルソルメロン 6月上旬~6月下旬

|0:00~17:30(土日祝は9:30から営業) (

お電話でも

ご注文承ります!!

2029-879-8800

受付時間/10:00~15:00

●緑内の品種の指定はお受けできません●生育状況により発送時期が遅れることがあります。●準備ができ次第の発送となります。なお、食べ頃日の指定、および発送日の指定はお受けできません。

通販のお支払いは

「コンビニ払い」が便利

メロン発送後に郵送される請求書を

持ってコンビニでお支払い下さい。

支援が必要な状態になっても、自宅で出来るだけ長く

生活ができるように、医療・介護の連携を図る体制づ くりを行う。

高齢者在宅福祉事業

シニアふるさと通信

緊急通報装置設置事業

対象となる独居、高齢者世帯等に、ボタン1つで消防 本部に通報できる装置を貸し出す。

食の自立支援事業

対象となる独居、高齢者世帯等に見守りと栄養改善 を目的とし、お弁当を届ける。

利用者負担1食:普通食400円、特別食500円

介護予防対策

認知症予防事業

● 脳トレ教室

【検査編】認知機能を確かめる45分程度の検査(ファ イブ·コグ検査)、結果説明と認知症予防講話 を行う教室。

【音楽編】回想法として懐かしい歌を歌ったり、楽器の 合奏等を行う体験型の教室。

【運動編】認知機能を刺激することを目的とした運動 を行う教室。

● 地域型認知症予防教室

市が実施する養成講座を修了した「認知症予防リー ダー」が、各地域で体操や有酸素運動を含む動作を変化 させていくことで、脳に刺激を与える脳活性化プログ ラムを実施する教室。

口腔機能向上事業

● お口の健康教室

お口の健康について、講話や実践を通してじっくり

高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施事業

● フレイル予防教室

地域の通いの場に参加する市民に対し、フレイルに関す る正しい知識と予防方法について広く啓発普及する。

● 生活習慣病重症化予防等 糖尿病や高血圧等の生活習慣病の重症化の可能性の ある高齢者に対し、電話や訪問等で個別に支援する。

地域支援事業

● うしくかっぱつ体操普及事業 牛久市で考案された転倒予防体操「うしくかっぱつ体 操」を体操普及員(ボランティア)が各地域で実施する。

● シルバーリハビリ体操普及事業

茨城県で考案された介護予防体操「シルバーリハビリ体 操」を体操指導士(ボランティア)が各地域で実施する。

外出支援用具購入費助成事業

歩行に支障をきたす在宅高齢者が、外出時に使用す る杖、シルバーカーの購入費を補助する。5,000円を 上限に助成。

大切な時計を末永く

使っていただくためのメンテナンス

生涯を通じた健康づくり事業

成人健康診査、各種検診を実施

詳細な情報は市ホームページに掲載。また、市窓口 (健康づくり推進課・医療年金課)でもパンフレット配布。 ①健康診査(特定健診、基本健診)

②がん検診等(胸部、胃、大腸、前立腺、乳、子宮) ③その他の検診(歯周病、骨粗しょう症、頭部MR)

健康チャレンジ 県公式「元気アっプ!リいばらき」を使用し、健康づくり に欠かせない4つのテーマ「運動」「食育」「地域のつ ながり」「忘れないでね健診」に関するチャレンジを毎 日の生活習慣に取り入れていく。ポイントを集めると、 アプリ内の景品抽選や市の抽選に参加できるなど、楽

生きがい対策

敬老祝賀事業

市内在住の75歳以上の対象者へ祝い品とメッセージ、 満88歳の方に対し祝い金、満100歳の方に褒状と 祝い金を贈呈

シニアクラブ助成事業

市内各シニアクラブに対し、活動資金の援助を行う。

生きがい健康づくり教室事業

しみながら健康づくりができる。

生きがいや健康づくり、仲間づくりを目的に各教室を実施。

権利擁護支援

成年後見サポートセンター

成年後見制度に関する相談や制度利用のための手 続きの説明・助言などの支援を行う。

成年後見制度利用支援事業

認知症などにより判断力が不十分な方で、申立て 人が不在、かつ必要性が高い人に対し市長申立て を行う。

社会福祉協議会事業

日常生活自立支援事業

認知症·知的障がい・精神障がいなどにより、判断能力 に不安のある方が福祉サービスを利用する際の手続 きや、日常生活の金銭管理などを支援する。

ふれあいサービス

高齢者の方などの家事援助等、地域の方の協力によ り会員方式で行う在宅福祉サービス。

ふれあいサロン普及事業 地域の方が主体となり、楽しい仲間づくりの場として

時計修理・ジュエリー修理はお任せください

★ 時計&ジュエリー修理のプロショップ | 牛久市牛久町280 エスカード牛久ビルの中 1階(銀の糸となり

スター ウォッチ&リフォーム | ☎029-873-5188 [10:00~18:00] 駐車場おり

Sanyo Realty **サンヨー**リアルティ株式会社

本社/茨城県牛久市中央5丁目21番地6 ☎029-874-7717(代表)

エイブルネットワーク加盟店 ◆ 営業時間 / 9:30~18:00 (火曜日定休)

牛 久 店 ☎029-874-8337 つくば学園店 ☎029-861-1156 筑 西 店 ☎0296-48-6008

取 手 店 20297-71-4035 つくば研究学園店 2029-875-5708 我孫子店 204-7186-1020

守 谷 店 ☎0297-47-8778 土 浦 店 ☎029-835-1128 柏の葉店 ☎04-7189-7527

つくば中央店 ☎029-860-5607 阿見荒川沖店 ☎029-846-6801

おしゃべりや体操などを通じて交流を図る。

ボランティア・市民活動センター

糸替え など

ボランティア相談や情報提供など、ボランティア・市民 活動に関する様々な支援を行う。

・生輝き続ける宝物に

◆ネックレスのチェーン切れ修理

◆ 真珠ネックレスの 金・プラチナ・シルバー・宝石

シニアふるさと通信ご持参で 有効期限 つのを存む 日本は

腕時計の 20% 時計の分解掃除 10% 電池交換 ジュエリーの修理 割引



ターコイズブルーマイカメタリック<B86> 2,152,700円(税込)

ライズ Z 2WD

茨城トヨタ自動車株式会社 牛 久 店 牛久市猪子町995-153 全029-872-9151

ひたち野うしく店 牛久市ひたち野東2-1-8 2029-880-3111 土 浦 南 店 土浦市永国757 土 浦 南 店 ☎029-823-0181 : 浦 店 土浦市下坂田1760 ☎029-822-3311

> 土浦市東中貫町1-8 ☎029-832-6811 つくば市竹園2-19-5

つくばみどりの店 つくば市谷田部2416-45 か29-839-3381



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、好評を得ています。

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すが、すでに

亡くなった人の納骨も受け付けています。 費用は一式30万円で、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ています。

ケアマネジャー(介護支援専門員)がケアプランを

作成し、ご利用者が安心して介護サービスを利用 できるように支援します。お気軽にご相談ください。

0120-36-9988 ひたち野御廟(牛久市東猯穴町514-1)

へある。 身近な場所 康増進に

市保健セン して市保健 している コース名 距離 スタートゴール地点 9.0km 牛久大仏散策コース 奥野生涯学習センター玄関 8.4km 奥野牛 涯学習センター 玄関 鎌倉権五郎景政物語コース 遠山保全林・谷津田散策コース +久自然観察の森ネイチャーセンター 7.9km 牛久自然観察の森ネイチャーセンター 牛久自然観察の森と女化紅葉巡りコース 2.6km ひたち野みずべ公園散策コース JRひたち野うしく駅西口 ひたち野うしく駅グリーンハーモニーと運動 5.1km 牛久運動公園体育館玄関 公園散策コース 5.6km 三日月橋生涯学習センター玄関 三日月橋さくら散策コース 7.6km 牛久沼かっぱの小径コース JR牛久駅西口 3.8km シャトー通り散策コース

阿見長寿館

稲敷郡阿見町中央6-8-18 ☎029-891-3777

アシステッドリビング柏田

柏田長寿館

牛久市上柏田1-38-11 ☎029-878-5015

牛久市上柏田2-36-24 2029-830-7766

ンヨンなどで配布

ベルスロ

年以内に全コ

JR牛久駅東口

メロンフェア開催中 光センサー検査品 糖度16度以上の

緑肉(1玉)&赤肉(1玉) 塚 特秀 3L2±ミックス 店頭販売·電話注文価格

4,300 元 ネット注文価格 4,000円

※価格は生育状況等により変動する場合があります

スマホでもトロージング

ポケットファームときとき つくば牛久店 **で029-879-8800** 水曜定休 FAX 029-878-503(

ご自宅のリフォームもご相談ください リフォーム推進室 ☎029-886-8022

「電動アシスト自転車」の

人費を

■■■■■■■ つくば市の主な高齢者福祉サービス事業 ■■■■■■■

在宅高齢者福祉事業

あん摩・マッサージ・指圧・はり及びきゅう施術費 助成事業

70歳以上の方に対し、施術を受ける際の費用を一部 助成。1,000円券×8枚

※申請時期によって給付枚数が異なる

在宅要介護高齢者等紙おむつ購入費助成事業

65歳以上で日常生活上おむつなどを必要とされる 市民税非課税の要介護認定者に対し、紙おむつ購入 費を一部助成。1,000円券×24枚

※申請時期によって給付枚数が異なる

高齢者タクシー運賃助成事業

65歳以上の単身世帯の方、70歳以上の高齢者だけ の世帯の方、70歳以上で市民税非課税世帯の方、 80歳以上の方に対し、外出する際に利用するタク シーの運賃を一部助成。500円券×24枚 ※自家用車を運転している方は対象外

在宅高齢者布団丸洗い乾燥事業

65歳以上で要介護4・5認定者又は寝たきり状態な どの方に対し、掛布団・敷布団・毛布の丸洗い乾燥を 年2回行う。

ねたきり高齢者理美容料助成事業

65歳以上の方で、要介護4・5または寝たきり状態の 方に対し、理美容費を一部助成。4,000円券×2枚

高齢者日常生活支援事業(すけっとくん)

75歳以上のひとり暮らしの方、75歳以上の高齢者 だけでお住まいの方に対し、日常生活を送るうえで 自ら行うことが困難な軽作業(掃除、草取りなど)を 依頼する費用を一部助成。500円券×12枚 ※一世帯につき12枚の助成券を交付

宅配食事サービス事業

調理や買い物が困難な65歳以上のひとり暮らし、高齢 者世帯に夕食を希望の曜日に配達し、安否確認や健康 の保持を図る。1食400円(生活保護世帯は1食300円)

愛の定期便事業

70歳以上のひとり暮らしの高齢者に対し、乳製品を 週に3回まで配達し、安否確認や孤独感の解消を 図る。乳製品代金の半額を助成。

緊急通報システム事業

65歳以上で病弱または重度の身体障害のあるひと り暮らしの高齢者、または75歳以上のひとり暮らし の高齢者に対し、急病などの緊急時に迅速・適切に対 応するため、緊急通報機器を貸し出す。

健康推進事業

シニアふるさと通信

いきいき運動教室

65~74歳の運動教室。年間43回。

元気はつらつ運動教室

75歳以上の運動教室。年間43回。

運動インストラクターや専門職により、体操や健康講 話、体力測定などを行う。つくば市に住民票があり、毎 回5人以上が参加できる団体が対象。

シルバーリハビリ出前体操教室

シルバーリハビリ体操指導士が、シルバーリハビリ 体操の指導と普及を行う。65歳以上の市民5人以 上の団体が対象。

シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会

シルバーリハビリ体操を地域の住民へ指導・普及する ボランティアの養成を行う。

つくばウォークの日

市内のウォーキングコースを歩く。令和7年度は イベントウォークを5回実施予定。

生きがい活動

健康福祉祭いばらきねんりんスポーツ大会

高齢者を対象にしたスポーツ競技(ゲートボール、 グラウンドゴルフなど)大会を行う。

シルバークラブ育成事業

スポーツ大会への参加やいろいろな趣味活動、仲間 づくりを目的とした事業。

高齢者いきいきサロン

生きがい活動や仲間づくりを目的にさまざまなサロン を開催する。

高齢者憩いの広場運営補助事業

高齢者を中心とした全ての人が気軽に通うことが できる通いの場づくりを推進する。

高齢者文化芸術鑑賞助成事業

70歳以上の方が文化芸術振興事業のチケットを 購入する際の費用の一部を助成する。

地域包括支援センター

地域包括支援センターとは

地域で暮らすみなさんの福祉、医療、介護を包括的に 支えていくための拠点。住み慣れた地域で安心して 生活を続けられるよう、社会福祉士、保健師、主任介護 支援専門員が連携をとりながら支援を行う。市では 市内7カ所にセンターを設置している。

総合相談・支援(高齢者等の総合的な相談)

高齢者等に関する様々な相談に応じて、適切な機 関、制度、サービスにつなぎ、高齢者等の生活を継 続的に支援する。

権利擁護

虐待や消費者被害から高齢者の権利を守るための支 援を行う。認知症等で判断能力が不十分な方に対し 成年後見制度の活用等、権利擁護の支援を行う。

介護予防等に関する支援

要支援1.2の方等が介護保険サービスを利用できる よう、地域包括支援センターと居宅介護支援事業所が 連携し、支援を行うとともに、各種教室、家庭訪問など を実施する。

その他、高齢者支援事業(市で実施する事業)

高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、認 知症に関する知識を普及啓発する「認知症サポー ター養成講座」、認知症またはその疑いのある人や その家族を支援する「認知症初期集中支援チーム」 行方不明になった高齢者捜索を支援する「認知症高 齢者等SOSネットワーク事業」などの認知症施策や 在宅医療と介護関係者の連携推進、リハビリや栄養 の専門職派遣事業、介護支援ボランティア事業、傾聴 ボランティア事業、介護教室等を行っている。

社会福祉協議会事業

地域見守りネットワーク事業

地域住民による助けあい活動や支えあい活動を推 進。地域の中で「気になる人」「心配な人」「見守りを 希望される方」に対し、ふれあい相談員・見守り支援員 (見守り活動の協力者)と社協が協力し、訪問や声かけ 日常のさりげない見守りを行う。

ふれあいサロン活動支援

高齢者や障害者、子育て中の母親等が集う、交流の 場(サロン)づくりを推進する。

つくばさわやかサービス

高齢や疾病等により、日常生活に支援が必要な方を 対象に会員制により、有償で家事援助などのサービ スを提供する。

(リラックス

世界のあしたが見えるまち~ともに創る市政~

る市政」に全

を重ねながら「と

民や事

見える。

まち」の実現に

残さな

施設

いを

実させていきます。また、域の交流拠点をさらに充

界の

「高齢者な 器購入費補助事業」を開 では、令和6年度に「補聴特に高齢者福祉の分野 成事業」の対象を80歳以 し、聴こえづらさを抱え 上を支

の実現に向け、様々ないあしたが見えるまた 令 。「つくばに住んでよ

になる

和 7

文化芸術振興事

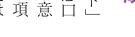
賠償責任保険に市 世界

シーア割で文化芸術振興

っる際に、「つくする事業)のチ 」の提示

ドが自宅に郵申請後2週間の申請も可。 タる





発行は高齢福祉課 各窓

過ごしいただくための介護付レジデンスです。 快適で過ごしやすいお部屋と、 充実した医療設備・管理体制を整えています。

24時間看護職員が常駐の安心体制

天然温泉付リゾート型シニアレジデンス 介護支援専門員・生活相談員が在籍







つくば市特集 (保健

五十嵐 立青 市長

年度内に満65 ド自転 十3月以

助される。ただし、自 月3日(木)の午 限は2輪車で5万円

に担当窓口または市のホ 補助を受けるためには事 続きが必要となり

事業のチケッ

ハが、バイオリンリサイスが、バイオリンリサイ年度内に満70歳以上年では、市内在住で 窓口センを記入り







---- いつま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

ご見学・資料請求・体験入居のお問い合わせ 函0120-701-305

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 -



100 床 併 設 ◆ ショートステイ (短期入所) 高度な医療体制が整った筑波病院と連携

地域の皆さまが住み慣れた街で 内科、消化器内科、呼吸器内科、神経内科、循環器内科、 桜水会訪問看護ステーション、桜地域包括支援センター

☎029-850-7111 つくば市神郡2013-1

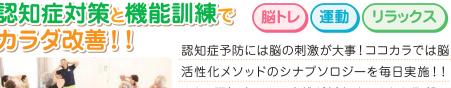




豊里長寿館 つくば市高野1197-64

☎029-848-0577

ホッださくかっくば市鬼ヶ窪1212-11 ☎029-828-7061



また、認知症による症状が緩和するような取組み

▼ で在宅生活に欠かせない体づくりをサポート。ぜひ 一度ご相談ください。 見学・体験受付中 ココカラ つくば市高崎1797-9 2029-869-8315



康であるために「どのように過 えるのではなく、自分自身が健

自立した生活を送ることができる

か」「どのように取り

はどの運動が効果的なのかと考

が、認知症予防に

認知症予防にとって運動はと

を感じ、間違いを楽

しみ、脳を

下している自覚はあるものの、とは何か違う」と認知機能が低

態に戻る人もいます。これていますが、1年

し、正常な状

年で16

MCIから言!

15 % と

から認知症へ移行する

生活を過ごせる

りますが、この段階で適切な予認知症の一歩手前の状態ではあ

防や治療ができれば、改善が見りますが、この段階で適切な予

られたり、発症や進行を遅らせ

必要となります。また、「以前薄く、さらに日常生活に介助が

普段やらない動作でやり

なく、脳に刺激を与えること。目的は「できる」「できない」では

る」「できない」では

いかなく

左手をチョキ

なってし

神活動もスムーズに運ばなく機能が衰えると、身体活動も精

たまり始めますが、自覚症状はドβは早い人で40歳ぐらいから

力、判断力などを司る脳の

る司令塔です

記憶力、

が脳にたまり、神経細胞が壊さ

れることで起こり

現象です。老化によるもの忘れもの忘れは、脳の自然な老化

低下してMCIから認知症へとにたまり、認知機能が少しずつ

ません。20年ほどかけて脳

が、認知症のもの忘れは自覚がはヒントがあれば思い出せます

からはじ 診療 る 認知症予防 新時代

認知症の

オジェン・ジャパン株式会社

見・早期診察の重要性をはじめ、認知力アップ体の前段階であるMCー(軽度認知障害)の早期発催された。認知症の専門医や専門職から、認知症臓場で約500人が参加して市民公開講座が開議場で約500人が参加して市民公開講座が開 操、認知症予防などについて学んだ。 「もの忘れ診療の新時代 今日からはじめる認

軽度認知障害

茨城県の認知症へ の取り組み

認知症は、記憶の 筑波大学医学医療系 臨床医学域精神医学教授 筑波大学附属病院 認知症疾患医療センター部長

新井 哲明 先生

ていたことかも の内容が思い出せない、 ぐに覚えられない、前日の食事です。新しい家電の使い方がす 族から訴えがあって 昔であれば、歳のせい 新 い家電の

その後の生活の質を保つための います。 ・レスや精神 います

超えると半数以上が認知症に

歳を超えると3分の1、9歳をを取るごとに発症率が増え、85

態の総称です。認知症は老化と

関係があり、60歳頃から年

よって

日常生活に支障が出る状

ど、認知機能が低下

することに

なるといわれ、年を取れば誰で

薬の副作用、睡眠時無呼吸症タミンや甲状腺ホルモン不足)、 近もの忘れが多いな」と本人やらないと忘れてしまうなど、「最 的な病気(うつ)、体の病気(ビあり、脳の病気、ストレスや精神 候群などが考えら が、なかには現状維持や回復す 生活全般には支障がない状態で しく知ることが、認知症予 から認知症への移行率は、1 群などが考えられます。MC になる原因はさまざま メモを取 と思っ

失語(単語が理解できない)な

能の低下(段取り の同じことを聞

ができない)

や 障害

遂行

い食事(大豆製品、野菜、藻類、すことができます。バランスの良で、認知症になるリスクを減ら 因子介入プログラム(運動、脳ト世界中から注目されている多歩などを心がけましょう。 行を遅らせることができます。物療法・非薬物療法によって進 食後に緑茶を飲む、定期的な散魚、牛乳・乳製品など)をとる、 出やすく、早期診断が大切とな 治療は早 の生活習慣に気を付けること ます。また、食事 や認知症

り、普段使って

レ、音楽、美術など)は、認知機 く始めるほど効果が **〜認知力アップデ** 間違うことも楽し や運動など イめ

MKMハートフル株式会社

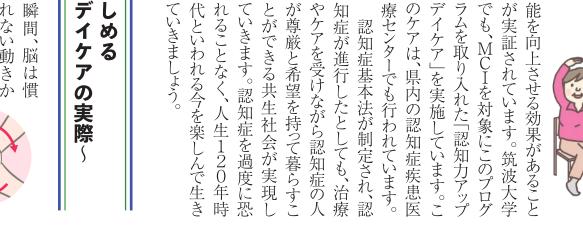
統括本部長

さ」を感じ取れない動きかいない動きか





土浦市東真鍋町20-16 e-mail:info@tawc.ac.jp





てみましょう。この時、なんとな指を上にして組み、手首を回し 次に、逆の親 うプログラムです。胸元の手は次は、失敗を楽しみながら行 を楽り に電気信号が働き始め活性化 いない神経細胞を使おう 楽しむことが大切なのです。ます。脳が感じるやりにくさ

く違和感を覚えません

してみま

無意識に指を組

それがMCI(軽度認知障害)

中間の段階があり

・チョキ・パー」を繰り返り

を交互に

岩田 淳 先生

生活に支障をきたして

いるかど

認知障害

かが、大きな違い

Î

脚元グー

」、突き出す手

脳

の健康と

向き合う

べ、治療方針を決めるために

入居一時金なしなし

ペット相談可

早期の「診断・治療・

「認知症の症状が出てきたら

シグで病院に行

変化がないう

C

や認知症を知ろう

脳の機能が健常な状態と、認もなる可能性があるのです。

動療法などを行います 治療では、回想法、音読や計算、 薬物療法があります。背景にア 加や周囲との交流も頭と心の の薬があります。薬を使わな ための薬や症状を緩和するため は、治療法として薬物療法と非 WHO(世界保健機関)が発 、病態の進行を遅らせる と診断さ ション療法、音楽や運 病がある人に限られ れた場合に 相続登記が義務化されました

ています。また、会話の内容が聞スクが高まることが明らかになっ きる対策の一つに、「難聴の管理」 で、聞こえに不安がある人は、補 表した認知機能低下を予防で だ」と間違えられることもある。 本当は聞こえなかっただけなのに「うんうん」とうなずいてしまい、 あると、認知機能が低下 「話の内容を忘れている=認知症 こえていないのにも かかわらず 難聴が

変を感じたら、「年のせ 身体の健康とともに脳の健

あれば、適切な治療によ

また、原因が体や心の問題で

かつています。

65歳以上の人も活躍中です! 四へルパーは大募集

いずれも11:00~14:00

シニアふるさと通信

返し

左手はチョキと入れ替え、繰

次は左手

え、右手!

整えるだけでなく、脳の健康をに送るためには、身体の状態を

合もあります。アルツハイマー病問題によって引き起こされる場

日々の生活を元気に

に健やか

体病」などの脳の病気や、心身の

脳

も変化

すが、「血管性疾患」「レビ病」によるMCIが最も多

が最も多いで

原因としては「アルツ

「せえの・

・」で右手

がキツ

ます。脳は、体の活動をコント意識することも重要になってき

βと呼ばれる異常なタンパク質は、何らかの原因でアミロイド

● 買い物代行 ● 昼食等の調理 ● 食事、入浴、着替えのお手伝い

11 争 闪 谷

● 居室の掃除機がけ

● 浴室、トイレ等の掃除

時 給 1200円~1400円(処遇改善手当含む) <u>週1日、1日1件</u>からOKです! (訪問1件) ※試用期間あり(3カ月)

地域の高齢者のお手伝い

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

初めての方もブランク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 **2029-886-9790**

株式会社 ふるさと通信社 土浦市荒川沖5-44-101



本029-817-4912 回常回つくば市吾妻1-5-7 ダイワロイネットホテルつくばビル1階・2階 回じば かすみがうら市牛渡3275-15



〒315-0001 石岡市石岡13920



Part.15

シニアふるさと通信

補聴器を購入する時の補助金や控除

補聴器購入は健康保険や介護保険の適用とはならないため 原則的には自費購入ですが、補助金制度条件を満たすと購入 費用を軽減できる制度があります。

補聴器購入費助成制度を利用する

(自治体によりますので、購入前にお住まいの市役所へご確認下さい)

(身体障害者向けの補装具費支給制度を利用する。医師の診断が

3 医療費控除を利用する(医師の意見書が必要です)



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。

・・・・・・ 補聴器購入前に申請が必要です

取材協力:PCデポスマートライフ土浦BASE 安心・安全で豊かなデジタルライフを! 「Windows 10」のサポート終了までに やるべきことは? 今年の10月14日に「Windows10」のサポー トが終了することから、現在「Windows10」の パソコンを使用している人は「Windows11」へアップグレードする か、買い替えを検討する必要がある。サポート終了後にパソコン

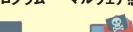
パソコンを安全に使うためのサポート

が使えなくなるわけではないが、使い続けることは高リスクに。

◆テクニカルサポート(マイクロソフト製品やサービスに関する問い合わせ) ◆セキュリティ更新プログラムまたは修正プログラム

(セキュリティの修正プログラム等)

フィッシング詐欺



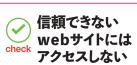




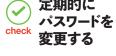
Windows11に移行すれば最新のセキュリティ機能で保護 されマイクロソフトによるサポートが継続されるが、Windows11 償アップグレードするには一定の要件が必要で、すべて のパソコンが対象となるわけではない。2020年以前に購入した パソコンは要件を満たしていない可能性が高いこともあり、要 注意。購入する際は、かけこみ需要でパソコンの在庫がなくな ることも考えられるので早めに買い替えの検討を。

パソコンを安全に使うための対策!









インターネットは動画や画像の閲覧 ネットショッピング、行政のオンライン手続 きなど暮らしを便利にしてくれている。正 しく利用し、管理して安全で安心したテ

ズキ。剪定の適期は冬の休眠期と開花 めに、開花後は花芽(翌年花になる芽)を い枝、枯れた枝などを切り落とし風通し

をよくすると太陽の光が当たり、花芽がよく付くようになる だけでなく、うどんこ病(葉の表面に粉が吹いたような力 ビ)なども予防することができます。

協力:ダスキン観音台 トータルグリーン

目的に合った薬剤を選んで病害虫対策を

庭木や街路樹としても人気のハナミ

また、大切な庭木の若葉を守るために、病害虫の活動が 活発なこの時期は『薬剤散布』をすることも大切です。「殺 虫剤(害虫駆除)」・「殺菌剤(病気予防)」・「殺ダニ剤(葉ダニ の防除)」というように薬剤にはさまざまな種類があるの で、目的に合った薬剤を選んで散布しましょう。

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!

・補聴器の効果測定・アフターメンテナンス

※ご自宅や施設への出張も承っております

安心・安全なデジタルライフを ⚠ Windows10 サポート終了

置くだけ充電でとても簡単!! 目立たない小型補聴器 【要注意!】2020年以前に購入されたパソコンをお持ちの方

DUSK!N お庭のお手入れならダスキンにお任せください!

の保護樹木の成長と同時に病害虫の活動も 活発になりはじめる今の時期 —

作業時期:5月上旬~6月下旬 書虫や病気による被害を初期段階で防ぎ、 若葉を守り美しい庭木を維持しましょう。

お試しキャンペーン 申込期限 **先着100**名様に限り、初回のみ 3,300円~利用できます 6月8日(日)まで

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します

つくば市観音台1-36-2 【 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



口の体操

①唇を前に突き出したり、大きく 横に引いたりします。 | 「うーいー」の

②唇をしっかり閉じ、頬をふくらま

③舌を前に突き出したり、ひっこ

めたりします。

せたり、すぼめたりします。

1 嚥下体操(一例)

心身の衰えは口から始まる

オーラルフレイル

「噛む」「飲み込む」といった口腔機能が衰えるオーラルフレイル。進 行すれば低栄養や誤嚥性肺炎を招くことも。どのような対策をとれば いいのか、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)の寺内晴香先生に、オーラルフレイルについて話を聞きました。

行うことで、健康な生活の維 ば咀嚼に、舌の筋 症」へと

「飲み込

辺の多く がりまっ してみると機能低下

医療法人社団 希望会 🧩

次の



地域医療をめざして

問介護ステーション マナ 併 訪問看護ステーション のぞみ 烏山診療所居宅介護支援事業所 訪問リハビリテーション烏山 烏山診療所居宅介護支援事業所

> 土浦市烏山2-530-386 **☎**029-843-0331



衰えにつながるサ

の機能の低下

皆様の健康や生活を サポートいたします。 お気軽にご相談ください。











検査時間/約40分 33,000円(税込) まずはお電話で相談してください 脳神経外科 脳ドック 内科 整形外科 内科専門医による生活習慣病等の診察を行っております 医療法人財団 県南病院 | 茨城県土浦市中1087 TEL: **029 (841) 1148**

定し、基準に

基準値(糖度16度以上:検査で糖度や熟度を測

ンサ

から「クインシー

メロン」の箱詰

ムどきどきつ

市猪子

町のポケッ

ポケッ

ムどきどきつ

ば牛

店

7

3時まで)。

実業団の陸上選手時まで)。入場無料。

後1時

、最終日

は同

「夕暮れの霞ヶ浦と筑波山」

頭に並ぶ。

豊富な品揃えで

階で開催される。

アルカス十

浦

同市

大和町)1

後5時(初日は

同店で販売する高品質な A茨城旭村のメロンは、光セ

6/**15**(月) 必着

ト(2玉)を3名

クインシーメロン

品質管理で、甘 荷する徹底した と と のだけを出

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〒住所 ②氏名 ③年齢 ④電話番号

⑧ふるさと通信に対する感想や要望

ファクス/029・886・9791

メール/info@s-furusato.com

の気持ちを込めて描いた50点の絵を続けてこられたのは皆様のおかげ。感

感謝

感が上

れ、笑顔になって

わせ

続けてこられたのは皆様のおかげ。感謝画を描き始めた。「病気と闘いながらも、断念し、小さい頃から興味のあった水彩

職後に心臓病を患い、趣味のジョギング

を

たった岡野さんは定年退

郵送(ハガキ)

⑦5-6月号で興味を持ったコーナーや広告

〒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

※応募の際に記入していただいた個人情報は当選賞品の発送や 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

①~⑧を明記し、下記までお送りください。

⑤希望賞品名 ⑥ふるさと通信をどこで手にしたか

乳がん・子宮がんについて学ぶ 5月18日

ボンフェスティ

ル

第32回

の消化を助ける効果もあります。

どもさんの飲みすぎは感心できません。

を使用しないことが勧告されています

場合は炭酸飲料の常飲は控えましょう。

株式大日

運動時の炭酸飲料の常飲について、体重や

血糖値が気になる場合は無糖の炭酸水を利用

するのが名案(良案)と言えます。甘さが欲しい場

合は飲む量に注意しつつ、好みの糖分入り炭酸

家族葬

筑波大学名誉教授·株式会社THF 代表取締役 田中喜代次

運動後の炭酸飲料

給の一環として炭酸飲料を飲むことには、いくつかのメリットがあります。

①炭酸の泡が口の中で弾けることで爽快感が得られ、気分のリフレッ

シュにつながります②糖分入りの炭酸飲料は速やかに血糖値を上げ、

運動時のエネルギー補給に役立ちます③炭酸が胃腸を刺激し、食後

その反面、注意したい点もあります。一般的な炭酸飲料には、100 ml

当たり6~12 gの糖分が含まれています。例えば、ペットボトル1本(500

ml)を飲むと、30~60 gの糖分を摂取することになります。これは、ご飯

のエネルギー量に換算すると軽め盛り~普通盛り1膳、ウォーキングで

40分~1時間に相当します。血糖値が気になる人や体重を気にする

人は、「主治医の指示に従った量を厳守する|「体重に影響しない量

に留める」など、個々の身体状況や体調に応じた飲み方を心がけま

しょう。また、炭酸飲料に含まれる糖分は、虫歯の原因にもなるので、子

運動中の水分補給は、こまめに行うことが理想ですが、糖分入りの

炭酸飲料をこまめに飲むと口の中が酸性の状態になり、脱灰が起きや

すくなります。脱灰の進行を防ぐためには、糖分入りの炭酸飲料を飲ん

だ後は無糖の水を交互に飲みましょう。健康のことを考えるならば、糖

最近では、「カロリー() や「糖類() などと表記された炭酸飲料も多く

見かけます。これらの多くに人工甘味料が使われており、エネルギー摂

取量の低下に伴い体重管理や血糖管理に良い効果が得られる一方

で、習慣的な多飲は体重の再増加や代謝異常をきたすこともあります。

WHOの公表している非糖質甘味料(NSS)に関する新しいガイドライン

では、体重のコントロールや非感染性疾患のリスク低減のためにNSS

飲料、「ゼロカロリー」や「糖類ゼロ」の炭酸飲料をとり入れるようにしま

しょう。また、炭酸は胃酸の分泌を促進し、胃に負担をかける場合があり

ます。運動中は消化器官が敏感になるため、胃痛や胃に不快感を抱く

つくばメモリアルホールに一番近い葬儀社 つくば駅から車で10分

一般葬

分入りの炭酸飲料と水の両方を持ち歩くことが望ましいです。

運動時に炭酸飲料を常飲している人がいますが、水でなくても水分補



このコーナーでは



周年記念大会のテ がそれぞれの演題(下 メインに開催される(主催はNP くば市天久保・集合)から 後▽「講演会」=つくば国際会議場(同市竹 25]が5 ん死 会、同フェステ 〜乳がん・子宮がんを知ろう」 前 10 2・子宮ドッ・1ーマは「あなたの一歩が未り。それでは「あなたの一歩が未ります。 表)で講演をする。 んをテ 時 参加費5 中央公園(同市吾妻・

ば国際会議場を マに7名の医師 松見公園(つ 参加無料。 12:30~ 13:25~ 乳がんについて

【講演会】

【ブレイクタイムイベント】 **フラ** ヒロラニ フラスタジオ

14:45~

ゴスペル HAL

【ブレイクタイムイベント】

のの字の歌体操 ムーラン

森島 勇 先生 茨城県の乳がん検診 柏の葉ブレストクリニック

島 正太郎 先生 乳がんの精密検査

筑波メディカルセンター病院 乳腺科

海瀬 博史 先生 乳がんの初期治療 東京医科大学 茨城医療センター 乳腺科

岡﨑 舞 先生 乳癌の再発治療

筑波大学附属病院 乳腺 · 甲状腺 · 内分泌外科

がんの終末期医療

性教育

どなた様もお

気軽にお参りくださいき・駐車場あり

宮本 真実 先生 つくば国際ブレスト&レディースクリニック

15:10~ 子宮がんについて

あ

稲葉 可奈子 先生 子宮頸がんワクチン

Inaba Clinic 院長

佐藤 愛佳 先生

つくば国際ブレスト&レディースクリニック

街の話題や気になるお店の



の啓発を つく ばピンク

解散)まで歩く。 園)で、乳がんとヱ 来をかえる

問い合わせ☎029:850 ばピンクリボンの会 6 2 0

※ともに事前申込不要

き無料見学会」

高齢期の住まい「昼食付

軽介護の人ま立した人から 護・看護職員の 建てのマンション タイプ。居室は全室 家庭的な2階 プで、居室 八居ができる 配置のほか、充実し イレ、洗面、浴室付き。 〉配置も手厚

対応などを直接確かめること

内の雰囲気や

食事

、スタッフ

には実際に

に見学

高齢期の

П

ウス石岡

ス石岡新館☎029 い合わせ、 ムロム 『根気』です るために必要な れらは皆さんが

シニアふるさと通信

プ

少でから

ロン、エルソルフ

ルメロンと食べ頃のーメロン、アンデスメ

(火·祝)から同11日(日)まで、土浦・岡野隆男「水彩画展」が5月

6

で申

込む。

3.2300

店では6

旬

ΠÜ

尚野隆男 | 水彩画展

を開催中。

ウ

参加希望者は事

迎も可能。高齢者住宅の

選び

護付有料老人ホ申し込み、問い

参加無料

宅までの無料送

体制を整えて

後2時。

付見学会』を開催する。両日日(土)と同25日(日)に『昼食

介護付有料老

ムロイ

ウス石岡新館では、5

石岡市で35年の実績を持つ





竹園)で開催され式がつくば国際 新入生がペツ などを学べる「つ る目標に向かい このほど、令 専門学校」(つ 筑波山麓の緑豊かな広大な パスで、 くば国際会議場(同市 式の中で東郷治久理事 愛玩動物看護師 業界で活躍す 同校の門を くば国際ペッ 年度の入学 人の 日々

に歓迎の言葉を送っ 育まれてい いく中で必ず のと信じてい 触れ合って

実践力を身に付 ムを導っ に活躍できる人材を 人。共に成長、 、専用のる られる環 ら

の原因に。交流磁気治療器は血行不良はさまざまな病気

磁力によって血行

る機器で

ち

庭用の交流磁気

Aが協力 A全農

康ふれあい館」を る特設会場「Jo

開設している。

久店の敷地内

206人の新入生を迎え入学式 ば国際ペ 卜専門 学校

動 物 た

を用意する

3 0 2 9 : ・ば国際ペッ 専門

新入生一人に一頭、一同校は全国でも

境を整え、動物業界で

ポケッ

トフ

きどきっく

ば牛久店

設置され、健康に

る話を

身体ポカポカ

「交流磁気治療」無料体験イベン

つくば国際ペット専門学校

学校 身体を元気な状だすり、痛みを和らば

会場内には18

療器が

3029·292·

き「くら

しのサポ

課

合わせ

A 全 農い

けをしてく

前 園 内の 第14回: 活動し から同28日(水)まで、 土浦市を拠点に、栃木 の新都市記念館で開催される。 る「森の・ 後5時(初日 品展』が5月22日(木 小径の楽 くば市洞峰 時

(着物・帯・手拭いりに、日本の古布 とは絵の など)を使用して

が上品な古布の魅力を 気や人物を描いたもの 森の 小径の楽 あふれる たち 作

い合わせ/牛

久沼写友会☎0

も開催される。

川名廣義され

ラ

0

講師

布と遊ぶ 「布絵作品展」

最終日は同3時まで)。入場無料 東京で21年

> 後1時 される。

たもの 色や 柄、 日 質 福田佳子さんの作品

を務める写真家・川名廣義。27日(火)午後3時からは、 与真約70点を展示

ど、バラエティに富んだ 風景や自然、マクロ、 な

4時まで)。駐車場あ

26回「牛久沼写友会」写真展

涯学習センタ 八沼写友会」の写真展が5. 世 日(日)まで、 代の写真愛好家が集う の2階展示ホ 久市中: 月27日(火) 初日は午ルで開催

撮影:加瀬美津雄さん

妊婦は利用不可。 気治療の健康体感がで 同会場にて引き換えが**可** 布。5日(月・祝) 日(土・祝)の体験者 水曜定休。 .後3時 レゼントの引換券を配 30分間、交流磁 きる。

、最終日 、最終日は同-前10時~午後

「ゴール寸前」

惠光

つくば恵光寺

+ つくば市二の宮2-9-1 TEL029-855-7676

骨 つくばメモリアルホール、土浦市営斎場、うしくあみ斎場でのご葬儀もご相談ください 堂 折りたたみシャワーベンチ ❖ 墓地後継者のおられない方も 安心してお申し込み頂けます

立ち上がり、腰痛の負担もサポート —— 販売価格 —— 9 38,500円(税込) が持ちの方は 1割負担 33·35·37 39·41·43 (6段階)

介護保険をお持ちの方は - レンタル料 200円/月(1割負担) ベッドからの 起き上がりもラクラク 70 dii 3.2cm 《使用例

™ 0120-28-9401

つくば市栗原4102

お別れ葬

霊安室 24時間対応

レンタル・販売・住宅改修 福祉用具ふるさと

☎029 (886) 9790 ±浦市荒川沖5-44-101

つくば市高見原

筑波胃腸病院の新病棟が完成

5月1日

2025年(令和7年) 5-6月号 | 16

供用開始

ごあいさつ

最適な医療を届けれる

、地域に選ばれる

病院

. 病院と

人社団筑三会



昭和62年の設立以来、つくば市高見原で消化器系専門 病院として地域医療を支えてきた筑波胃腸病院の新病棟 がこのほど完成した。木造の新病棟は、木の香りやぬくもり が感じられる広々とした空間となっており、快適な環境で 質の高い医療を提供していく。



総合受付



外来待合室



リハビリ室(2階)

医療法人社団筑三会

筑波胃腸病院

Tsukuba gastrointestinal hospital

田村 孝史 病院長

病院の特徴や方針を語る

の生活を支えるが鈍くなるだけ び完成した新 入院

ため、

月火水木金土Β 胃カメラ 9:00~12:00 〇〇×〇〇〇 茎崎店





とが大切です。いで状況に応じ、原機関としての でサシーとが大切です。とが大切です。とが大切です。 さらに医療技術良質な医療が受いと考えます。 地域に根差し、開業40年一 患者様に寄り添った最適な医療を提供します

> | 15:00~17:30 〇〇×〇〇×〇| | 大腸カメラ13:00~15:00 〇〇×〇〇〇〇 消化器外科/消化器内科/内視鏡外科/内視鏡内科/鼠径ヘルニア外来/

肛門疾患外来/便秘外来/ハイパーサーミア外来 内視鏡検査数年間 8000件

一般診療 月火水木金土日

8:45~12:00 OO × OOO

胃・大腸カメラ そけいヘルニア 痔手術

内視鏡検査

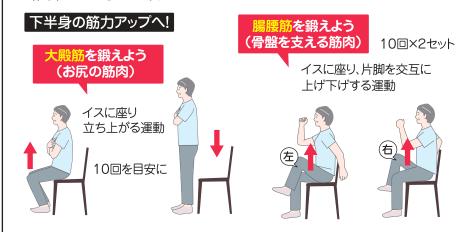
2029-874-3321 つくば市高見原1-2-39 【休診日】水曜日、祝日

靴とインソール専門店 てくてく館 代表 高谷扶美郎

歩幅と股関節の可動域の関係

歩幅が狭くなったと感じる人は、股関節の可動域(動きの範囲) が影響しているかもしれません。歩き始めるとき、地面に着いた足を ぐっと踏み込んで、体を前に移動させますが、加齢や運動不足が 原因で股関節の周りの筋肉が硬くなり動きが制限されると、踏み 込む力が弱くなり、ちょこちょこと歩くような姿勢になるので自然と歩 幅が狭くなります。50代と70代では歩幅に10cmぐらい差があるほど

股関節に柔軟性があると足を踏み出す角度が大きくなるので、自 然と歩幅は広くなり、歩く速度が上がります。歩行時の股関節の動き をよくするためには、お尻や太ももなどの下半身の筋肉を鍛えることが 大切です。歩いたり、体操をしたり、生活の中で工夫をしながら筋力 を維持していきましょう。



また、歩幅が狭いと認知機能の低下につながるという研究結果も あります。健康に歩くためには、脳の機能がしっかりしていることが重 要なようです。ウォーキングをしていると、足から伝わる感覚はどんなも のか、景色がどのように変わるか、今何歩ぐらい歩いているのか、信 号機までの距離はどれくらいか、すれ違う人とはどのくらいの距離が 必要かなど、歩いているだけで脳は物事を認知するためにフル稼働 しています。しかし、1日中座りっぱなしの生活では股関節周辺の筋 肉が硬まってしまうだけでなく、認知機能も低下してきてしまいます。 股関節の可動域を意識しながら歩幅を1cmでも伸ばすようなイメー ジで適度に歩き、健康歩行を目指していきましょう。

2024年4月より相続登記が義務化されました。これにともない、

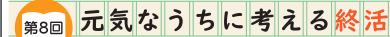
- ①相続によって(遺言も含む)不動産を取得した相続人は、 取得を知った日から3年以内に相続登記の申請をしなけれ ばなりません。
- ②遺産分割が成立した場合も、不動産を取得した相続人は、 遺産分割が成立した日から3年以内に、相続登記の申請を しなければなりません。

どちらも正当な理由なく(※1)申請が漏れた場合、10万円以下 の過料の対象となるため、滞りなく相続登記を行いましょう。 また、2024年4月1日以前の相続に関しても、3年の猶予はあ りますが義務化の対象となります。

相続人が極めて多数に上り、戸籍謄本等の資料収集や他の相続人の 把握に多くの時間を要する場合等。

相続登記は自分で行うこともできますが、司法書士等の専門家 に相談するのがお勧めです。

協力:一誠商事株式会社



協力:行政書士いちのさわ事務所 代表 市ノ澤克久



ている子に、より多くの財産を相続させたいと 考えています。それは可能でしょうか?

原則、配偶者がいれば半分が配偶者、残り半分を子ども 3人で分けることになります。ご自分の思いや願いをエンディ ングノートに書き残しておくことも良いかと思います。「同居して面倒を 見てくれた事、だから多くの財産を相続させたい」そのような思いを 書いておくことで、他の子どもたちにも理解してもらうことが重要です。 子どもには平等に権利(遺留分)があることを忘れずに。

また、面倒を見てくれた子に少しずつ贈与や保険などを考えること も、もちろん遺言書を残すことも有力な選択肢の一つです。付言事項 侵害しない範囲で財産を分割するといった経緯を書き残した上で、 皆が仲良くしてほしい思いも書いておく事が重要です。亡くなってか らでは限られますが、生前ならたくさん対策があります。まずは、専門 家にご相談してはいかがでしょう



☎029-870-5880

水曜·金曜·第一日曜定休) てくてく館 🔍 牛久市栄町2-6〈10:00~20:00〉



誰に相談すればいいの? どこに相談すればいいの? 行政書士は 必要に応じ専門家へ繋ぎます 商品価格40%OFF ■ 健康・省エネリフォーム ■

行政書士 いちのさわ事務所 galapagos ガラパゴスリフォーム 代表行政書士 市ノ澤 克久 **○○○** 0120-797-593 水曜·祝日定休

☎090-4247-5478 かすみがうら市高倉 営業時間/9:00~18:00





10%0FF

つくば市高見原1-1-47 スタービル1-A

ご相談ください







家を相続。

誰かに貸したい!

|査定無料!お気軽にお問い合わせください‼

相続した土地。

使う予定がない!