

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

ふさと通信

次の発行は令和7年11月1日です

9-10 2025

土浦・つくば・牛久版 第86号

暮らしの瓦版	2
健康医療ナビ「脳血管障害(脳梗塞)」	3
老犬&老猫ホームってどんなところ?	4
人生の身支度を始めよう	5
空き家・空き地の活用法、元氣な庭づくり	5
食と栄養特集「秋バテ予防食&生活習慣」	6
Dr. 田中の健康コラム、暮らしの110番、元氣ごはん	7
高齢期の住まい特集	8~11
命のつながり	12
足のトラブル解決法	13
聞こえナビ、元氣なうちに考える終活	13
わが街だより	14~16
読者の投稿コーナー	15
敬老の日特集	16

発行元／株式会社ふさと通信社

〒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1200円(送料)で
ご自宅に郵送いたします。
詳しくは左記まで。



土浦全国花火競技大会

土浦の花火

澄んだ夜空に 2万発の輝き

秋の夜空を彩る「土浦の花火」が、今年で100周年を迎える。慰霊と地域復興を目的として始まったこの花火は、時代を越えて受け継がれ、今では全国屈指の花火競技大会として知られる存在に。打ち上げられる花火には技術だけでなく、先人たちの思いも込められている。

花火の種類 (一例)

菊(割物)



牡丹(割物)



千輪(小割物)



柳(ポカ物)



蜂(ポカ物)



打ち上げられる花火玉は、2.5号玉から10号玉まで。号数が大きくなるほど玉は重く、高く舞い上がる。中でも10号玉は重さが約7kg、直径は30cmほどの大形の花火玉で、東京タワーとほぼ同じ高さまで打ち上がり、夜空に直径約300mもの壮大な花を咲かせる。

花火には多彩な種類があり、花火の構造や仕掛けによって「割物」と「ポカ物」に大別される。「割物」は、花火玉が上空で破裂した際に星(火薬玉)が均等に球形に広がるタイプで、菊や牡丹の模様が代表的。割物花火において、打ち上げられた玉が最高点で開くものを最高とし、『玉の座りが良い』という。星が放射状に広がる『肩のほり』、真円に開く『盆の良さ』、同時に消える『消え口が揃う』も鑑賞ポイントに。一方、『ポカ物』は花火玉が上空でポカッと2つに割れ、中から星や仕掛けが飛び出し、柳や蜂などの動きを演出する。

知っていると、もっとおもしろい 夜空に咲く花火の楽しみ方

現在の土浦の花火は、全国から選りすぐりの花火師たちが集い、伝統の技に磨きをかけた渾身の一発を打ち上げる国内最高峰の競技大会。最も優秀な花火師に内閣総理大臣賞が授与されることから、全国の花火師たちの大きな目標となっている。

土浦の花火は大正14年、神龍寺(土浦市文京町)の住職・故 秋元梅峯師が、霞ヶ浦海軍航空隊の殉職者の慰霊と、関東大震災後の活気を失っていた地元経済の再生を願い、私財を投じて霞ヶ浦湖畔での開催をきっかけに始まった。不況に苦しむ商店街を活気づけたこの花火は、地元、商業者の協力を得られるようになり、土浦をあげての一大行事として、毎年盛大に開催されるようになった。今年で記念すべき100周年を迎える。

百年の伝統、夜空に咲く 「土浦の花火」が節目の年

11月1日(土)

会場 桜川畔(学園大橋付近)

時間 17:30~20:00

〔荒天の場合は8日に延期〕

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、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



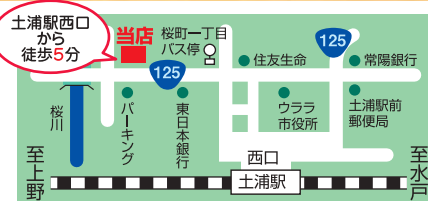
029-827-1220

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



安全安心 **暮らしの110番**

薄暮時・夜間の交通事故防止について

▶▶▶ ドライバー編 ▶▶▶



薄暮時には交通事故が多く発生します。早めにライトを点灯し、自分の車の存在を知らせるようにしましょう。

月別点灯目安時間
9月 17:00
10月 16:30

▶▶▶ 歩行者編 ▶▶▶

秋は、日没時間が早くなるため、急に暗くなったと感じます。反射材を着用し自分の存在をアピールしましょう。



茨城県警察本部

ヘルスメイトの 作ってかんたん!

元気ごはん

vol.75

ワカメの簡単白和え

今回は、常備しておく便利な「乾燥ワカメ」を使った和え物を紹介。ワカメには食物繊維やミネラルが豊富に含まれ、毎日の食事に嬉しい栄養が詰まっています。本日の献立にいかがですか。

材料 (2人分)

乾燥カットワカメ ……………4g
絹ごし豆腐 ……………150g
シメジ ……………60g
ニンジン ……………20g
すりごま(白) ……………大さじ1
しょうゆ ……………大さじ1/2
砂糖 ……………大さじ1/2

栄養ひとことメモ【ワカメ】

- 不足しがちな、食物繊維やミネラルが豊富に含まれています。なかでも、カリウムやビタミンKが多い海藻です。
- カリウム(高血圧予防・むくみ予防)
 - 食物繊維(便秘・糖尿病・動脈硬化・ガンなどの予防)
 - ビタミンK(骨粗しょう症予防)



1人分の栄養素
エネルギー 95kcal
たんぱく質 6.0g
脂質 4.9g
カルシウム 133mg

作り方

- ①食品保存袋に乾燥ワカメと絹ごし豆腐、すりごま、しょうゆ、砂糖を入れる。空気を抜いて袋の口を閉め、丁寧に袋をもむ。
- ②豆腐が崩れ、調味料が全体に混ざったら、ワカメが戻るまで15～20分程冷蔵庫で味をなじませる。
- ③ニンジンはせん切りにし、シメジは小房に分けて、それぞれ耐熱皿に入れてふんわりとラップをかけて、それぞれ耐熱皿に入れてふんわりとラップをかけて、600Wの電子レンジでニンジンは1分強、シメジは30秒程度加熱する。
- ④②に③のニンジンと、シメジを加えて和える。

フコイタン、アルギン酸カリウムは食物繊維の一種で、ぬめりのもとになっています。

第34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



運動前後のタバコ(喫煙)



健康のために運動をやり始めたものの、運動の前後に喫煙してしまう人がいます。タバコを吸う行動には、(1)身体的依存性(2)心理的依存性の2つの理由があります。

一つ目の身体的依存はニコチン依存とも言われ、タバコに含まれるニコチンが脳の神経伝達物質(ドーパミン)を過剰に分泌させます。ドーパミンとは、「幸せホルモン」とも呼ばれており、その行動を繰り返したくなるような依存性に作用します。二つ目の心理的依存は、いわゆる習慣です。「食後」や一段落した「仕事の後」、バスを待つ間のように「時間が空いて手持無沙汰な時」など、決まった行動と合わせてタバコを吸う時は、心理的依存性が強いと考えられます。

さて、重要なポイントですが、「運動や仕事の前後での喫煙」は、おそらく習慣になっている心理的依存によるものが多いと考えられます。「喫煙回数を減らしたい」のか、それとも「禁煙を完全に目指したい」のかによってアドバイスは変わってきますが、まず「なぜ喫煙をやめたいのか」を明確にしましょう。喫煙による肺がんを恐れているとか、加齢に伴い運動中や労働中のスタミナ低下を感じているのであれば、完全に禁煙することをお勧めします。

「禁煙する」と決めたなら、①禁煙する理由を明確にする、②禁煙開始日を定める、③禁煙開始日の前日までにタバコに関連する物(ライター、灰皿など)を全て処分する、④タバコを吸いたいと思ったときの代償行動を考えておく、⑤禁煙開始から3日～1週間は、吸いたい衝動が出やすい期間なので、タバコを吸える環境を遠ざけるなどの工夫をとりましょう。④の代償行動として、ウォーキング、筋トレ、水泳などを楽しむ、または孫の遊びに加わるなどがあります。

代償行動には、その他、「ガムを噛む」「鉛を舐める」「水を飲む」「深呼吸する」「腕立て伏せ」などもあります。一人で頑張らず、「家族や周囲に禁煙宣言をして応援してもらう」「ニコチン製剤(ニコチンガム・ニコチンパッチ)を使用する」「禁煙外来に行く」などの方法も有効です。自身に合った方法を見つけてみましょう。また、周囲に禁煙に成功した人がいたら、ぜひアドバイスを求めてみてください。タバコは安静時や睡眠時の心拍数や血圧を高めるため、基礎代謝量の慢性的な上昇による減量効果を生みますが、基礎代謝量の上昇は不健康状態(がん、悪液質、パセドウ病など)のサインで、寿命は短くなります。

食と栄養
特集

サツマイモ
エネルギー源となり、ビタミン

夏の疲れが残る「秋バテ」を予防するには、毎食バランスの良い食事を摂ることが重要です。主食・主菜・副菜が揃った食事を心がけることで、自然と多種類の栄養素を取り入れることができます。特に旬の食材は栄養価が高く、うま味が豊富で、比較的購入しやすいところも魅力です。

秋の不調に負けない！
季節の恵みで元氣回復

秋は朝晩が涼しくなる一方で、日中は冷房が必要な日もあり、寒暖差が大きい季節です。寒暖差が激しいと、体内の温度を調節するために多くのエネルギーが使われ、疲労回復に必要なエネルギーが不足します。その影響で疲労が蓄積し、免疫力や抵抗力が低下して、だるさ、めまい、胃腸の不調など、さまざまな症状が現れることがあります。また、秋特有の台風や長雨による気圧の変動も自律神経を乱す原因となります。頭痛や胃腸のトラブルを引き起こすことが多く、特に冷たい飲み物や食べ物、冷房による冷えが、内臓に負担をかけることもあります。こうした影響を抑えるには、体を冷やさないよう心がけることが大切です。

Cが豊富で免疫力を高める効果も期待できます。鉄分の吸収を良くする働きもあり、疲れにくい身体づくりに役立ちます。ふかしたり焼いたりするほか、きんぴら風味やサラダなど、いろいろな食べ方があります。

キノコ類



食物繊維が腸内環境を整え、代謝を助けるビタミンB群が疲労回復をサポートします。キノコ、豚肉(ビタミンB群)、ピーマン(ビタミンC)の炒め物は、栄養価の面でも秋バテ対策にも効果的な組み合わせです。

温の維持にもつながります。同じ食品ばかりを食べるのではなく、健康のためには、さまざまな食品をバランスよく摂取することが大切です。そこで、多様な食品を取り入れるための合言葉「さあにぎやかにい」を参考に、魚・油・肉・牛乳・野菜・海藻・イモ・卵・大豆・果物などを意識的に選択し、健康維持に役立てましょう。米やパンなどの主食に加え、1日に4種類以上、できれば7種類以上を毎日の食事に取り入れることが目標です。

自律神経の乱れを整えるには、早寝早起きや決まった時間の食事など、規則正しい生活が欠かせません。冷房の効いた部屋ではカーディガンや靴下を活用し、体を冷やさない工夫をしましょう。さらに、適度な運動で筋肉を保つことは、血のめぐりを良くし、体を温めるため、冷えによる不調の予防につながります。

旬の食材を楽しみつつ、栄養を意識した食事や規則正しい生活を心がけ、体を冷やさない工夫をしながら快適な秋を過ごしてください。

言葉は
さあ、にぎやかにい

目標は1日7種類以上

さかな 油を使った料理
あぶら OIL
にく ハム・ウインナー等
ぎゅうにゅう 乳製品
やさい 海藻・セジキ等
かいそう 海苔・セジキ等
いも 芋類
たまご 卵
だいず 大豆製品
くだもの 果物

+ 主食 米、パン

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。

天然温泉
源泉かけ流し

9/13(土)～23(火・祝)
イベント開催

内湯
医療業界でも注目の高濃度炭酸泉
肩こり、関節痛、高血圧の方にオススメ

プルガマ(火釜)&岩盤浴
自然治癒力を高めたり、体内組織の
活性化などの効果が期待されます

入館料
(平・日)大人1,200円 小学生700円
(土・休・日)大人1,400円 小学生800円
タオル・バスタオルは備え付けがこさい

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。
2025年9月9日(火)は休館日とさせていただきます。

平日限定 岩盤浴無料
クーポン
お住まいの郵便番号をご記入ください！

※1枚につき、2名様まで有効
(有効期限:2025年10月31日まで)

湯の楽しみ、癒しの湯心地
ゆったり浸かれば、至福の湯

9/13(土)～23(火・祝)
イベント開催

高濃度の炭酸泉をはじめ、
心も温まる癒しの湯巡りをご堪能ください。

露天風呂
高濃度炭酸泉(露天風呂)
血行が良くなり、新陳代謝が活性化。
老廃物を追い出し、アトピーや
ダイエット、さらに美肌効果も期待。

ロウリュウサウナ
熱せられたサウナストーンに水をかける
ことで、瞬時に立ち昇る蒸気の熱波を
送り、発汗を促します。

敬老の日限定! 65歳以上のお客様に入浴招待券をプレゼント
※年齢の確認のため、身分証をお持ちください

露天風呂 湯楽の里 土浦店
029-825-1526 土浦市真鍋新町20-43

営業時間 9時～深夜1時(最終受付24時30分)

●シャンプー・コンディショナー・ボディソープは備え付けがこさい。
●タオル・バスタオルはご持参ください。(有料の販売タオル・貸しバスタオルあり)
●小学生以下のお子様のみでのご入館はお断りしております。

大人(中学生以上)
平日 750円 土・休 850円
小人(4歳～小学生以下) ※3歳以下は無料
平日 350円 土・休 400円

クーポン券
ログ入り白タオル
プレゼント
お住まいの郵便番号をご記入ください！

※お1人1枚、同伴者含め、計2名まで有効
(有効期限:2025年10月31日まで)

第25回 全国
大陶器市

9/13(土)～9/28(日)
10:00～17:30(最終日は16:00終了予定)

会場 牛久浄苑・牛久大仏
(駐車場特設会場) 茨城県牛久市 久野 2083

美術工芸から日常食器まで
陶磁器約20万点を展示即売!

入場無料

新天(有田焼) 林陶器店
落合旅館 落合旅館
同時間開催 しまのの市 海老蔵・お茶・つくば 八幡宮
山崎商店 山崎商店
萬古焼水盤 1,500円～3,000円
落合旅館 落合旅館
同時間開催 しまのの市 海老蔵・お茶・つくば 八幡宮
山崎商店 山崎商店

業務用も大量入荷!
全商品激安放出

雨天決行 会場はテントの中なので、雨の日でも大丈夫! ※商品は多数をご用意しておりますが、万一品切れの際はご容赦ください

お問い合わせ 090-5691-7712 主催/全国大陶器市振興会
山口県宇部市川上 58-12tel.0836-21-7033

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!

ビュッフェ
スタイル
ランチ

どきどきレストラン

新鮮な野菜がたくさん食べられるレストラン

早割
お得

前日15:00までにご予約し、当日開店後
30分以内にご入店できる方対象
※定休日の翌日にご利用の場合は定休日前日までにご予約

平日 大人 2,300円 小学生 1,200円
土日祝 大人 2,400円 小学生 1,300円
※シニア70歳以上 大人 2,000円 小学生 1,000円
※シニア70歳以上 大人 2,000円 小学生 1,000円

ご予約はレストラン直通 ☎029-879-8801

営業時間
平日 11:00～15:00
土日祝 10:30～15:30
※平日は時間制限なし、土日祝は90分制

平日限定 (ドリンクバー付)
レストランのお得な
カフェタイム
13:30～16:30(L.O. 15:50)

シニアメニュー
大人・シニア 900円
小学生 600円
未就学児 200円
Free Wi-Fi

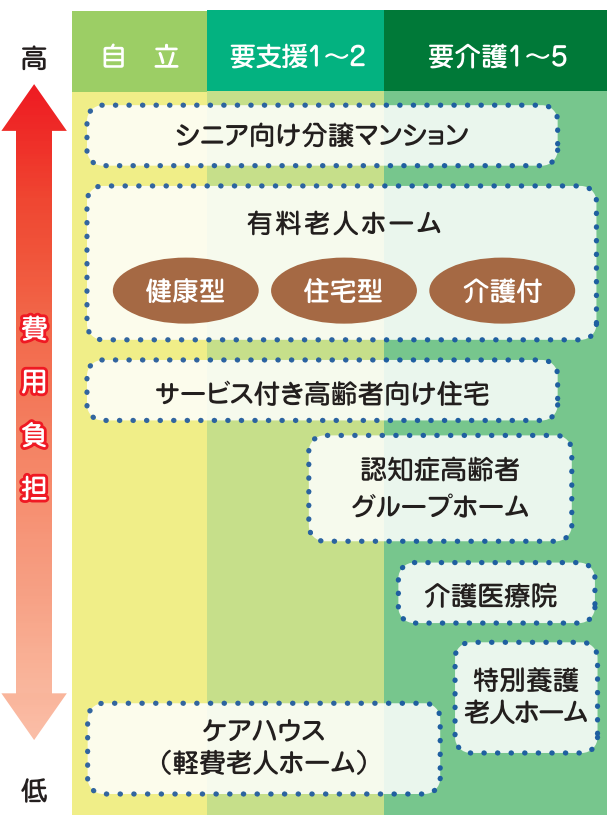
JA全農いばらき直営の直売所&レストラン
ポケサツファーム ときどき つくば牛久店
牛久市猪子町967-1 10:00～17:30(土日祝は9:30から営業)

TEL.029-879-8800
FAX.029-878-5030
直売所定休日:水曜日
レストラン定休日:水曜日、第2・第4火曜日

高齢期の住まい特集

高齢期の住まい特集

住まい・施設選びの目安



高齢者向け住まいの種類

住まい・施設	対象者	特 徴
有料老人ホーム	元気な方 要支援の方 要介護の方	・介護、食事、生活支援等のサービスを受けることができる。 ・4つの類型(介護付(一般)/介護付(外部)/住宅型/健康型)があり、要介護時のサービスの提供方法が異なる。 ・契約内容や料金はホームごとに異なる。
サービス付き 高齢者向け住宅	元気な方 要支援の方 要介護の方	・「安否確認」と「生活相談サービス」が必須のサービスで、バリアフリー構造や一定の設備、設備等が定められている。 ・必須以外のサービスは、住まいごとに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。
シニア向け 分譲マンション	元気な方 要支援の方 要介護の方	・一般的分譲マンションと同じように居室を不動産として買い取る住まい。 ・バリアフリー構造や24時間スタッフの常駐、レストラン・大浴場・フィットネスジムなどの共用施設の設置はマンションごとに異なる。
認知症高齢者 グループホーム	要介護 (認知症)の方	・認知症の高齢者が、5~9人以内を1グループとし、共同生活を送る。 ・入浴や食事等の日常生活上の介護サービスを受けることができる。
特別養護老人ホーム (介護老人福祉施設)	要介護3以上の方 (※要介護1・2でも一定の要件を満たせば特別に入所可能)	・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ことができる。 ・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	・長期的な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やその他の支援、機能訓練、および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がある。

生活が保障されています。前払金の支払い方法は、「一括支払い」「二部を入居時に、残りを月払い」「月払い」など、施設によつて異なるので確認が必要です。

また、月額利用料には家賃、管理費、食費、水道光熱費、介護費などが含まれますが、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**
(無理のない範囲の支払いが、キャンセル時の返還金制度があるか)

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

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

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

◆**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)

生活が保障されています。前払金の支払い方法は、「一括支払い」「二部を入居時に、残りを月払い」「月払い」など、施設によつて異なるので確認が必要です。

また、月額利用料には家賃、管理費、食費、水道光熱費、介護費などが含まれますが、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**
(無理のない範囲の支払いが、キャンセル時の返還金制度があるか)

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

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

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

◆**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)

生活が保障されています。前払金の支払い方法は、「一括支払い」「二部を入居時に、残りを月払い」「月払い」など、施設によつて異なるので確認が必要です。

また、月額利用料には家賃、管理費、食費、水道光熱費、介護費などが含まれますが、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**
(無理のない範囲の支払いが、キャンセル時の返還金制度があるか)

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

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

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

◆**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)

生活が保障されています。前払金の支払い方法は、「一括支払い」「二部を入居時に、残りを月払い」「月払い」など、施設によつて異なるので確認が必要です。

また、月額利用料には家賃、管理費、食費、水道光熱費、介護費などが含まれますが、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**
(無理のない範囲の支払いが、キャンセル時の返還金制度があるか)

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

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

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

◆**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)

株式会社 長寿館
安心と信頼のケアで、笑顔の毎日を

デイサービス・グループホーム・高齢者住宅	介護付き有料老人ホーム
永国長寿館 土浦市永国1048-1 ☎029-823-1951	阿見長寿館 稲敷郡阿見町中央6-8-18 ☎029-891-3777
デイサービス・居宅介護支援	住宅型有料老人ホーム
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
小規模多機能型居宅介護	居宅介護支援
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
住宅型有料老人ホーム	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 ☎029-878-5015	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
住宅型有料老人ホーム	住宅型有料老人ホーム
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

株式会社 桑林
いきいきと意欲を持って暮らせるお手伝いをします

住宅型有料老人ホーム	デイサービス・訪問介護・居宅介護支援
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	桑林 土浦市荒川沖東3-17-28 ☎029-843-7116
水戸桑林(デイサービス)、水戸長寿館(サービス付き高齢者向け住宅)もごぞいます	居宅介護支援 ☎029-843-3373

多くのの人に支えられ30余年
「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

介護付有料老人ホーム かがやきの郷

土浦市街を一望に見渡せる高台に位置し、
天気の良い日は各部屋から富士山が望めます。

健康な方から介護が必要な方まで入居できます。

一般居室(Bタイプ) ※一例
最上階の多目的ホールラウンジ
土浦全国花火競技大会

※家具は搬入付付ではございません

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

どこで、どんな暮らし方？

高齢期の「住まい」選び 確認ポイント

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

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ておきましょう。

ホーム等で暮らす 自宅で暮らす

高齢者向け 理想の住まい選び

高齢期をどこで、どのように暮らしたいと思つていますか？元気な時には考えにくいことですが、介護が必要になってからでは納得のいく選択ができません。高齢者向け住まいには種類も多く、内容やサービス、費用もそれぞれ。自分に合った高齢期の住まい選びができるように多くの知識を持ちましょう。

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】介護スタッフや看護スタッフが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。

【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。

入居する際には確認したい、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を確認することは、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、介護食などの提供)

■**介護サービス**(食事・入浴・排泄などの身体介護、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、買い物などの代行、安否確認)

■**健康管理サービス**(健康相談、服薬管理、緊急時の対応など)

■**アクティビティ**(日帰り旅行、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)

生活が保障されています。前払金の支払い方法は、「一括支払い」「二部を入居時に、残りを月払い」「月払い」など、施設によつて異なるので確認が必要です。

また、月額利用料には家賃、管理費、食費、水道光熱費、介護費などが含まれますが、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**
(無理のない範囲の支払いが、キャンセル時の返還金制度があるか)

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

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

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

◆**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)

生活が保障されています。前払金の支払い方法は、「一括支払い」「二部を入居時に、残りを月払い」「月払い」など、施設によつて異なるので確認が必要です。

また、月額利用料には家賃、管理費、食費、水道光熱費、介護費などが含まれますが、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**
(無理のない範囲の支払いが、キャンセル時の返還金制度があるか)

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

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

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

◆**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)

生活が保障されています。前払金の支払い方法は、「一括支払い」「二部を入居時に、残りを月払い」「月払い」など、施設によつて異なるので確認が必要です。

また、月額利用料には家賃、管理費、食費、水道光熱費、介護費などが含まれますが、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**
(無理のない範囲の支払いが、キャンセル時の返還金制度があるか)

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

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

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

◆**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)

生活が保障されています。前払金の支払い方法は、「一括支払い」「二部を入居時に、残りを月払い」「月払い」など、施設によつて異なるので確認が必要です。

また、月額利用料には家賃、管理費、食費、水道光熱費、介護費などが含まれますが、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**
(無理のない範囲の支払いが、キャンセル時の返還金制度があるか)

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

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

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

◆**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)

介護付有料老人ホーム Sunshine Tsukuba Resort 自家源泉の天然温泉(露天風呂)

サンシャインつくばリゾート

四季を感じる 広大な庭園

美しい四季折々の草花に囲まれ心やすらぎ豊かな暮らし

敷地内にクリニック隣接
旬の食材を使った選択食
大きな庭園と遊歩道整備

介護付有料老人ホーム
サンシャイン・ヴィラつくば倶楽部
つくば市谷田部6107-2
☎029-875-5151

「健康」と「やすらぎ」に満ちた夢のある暮らし

専属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

24時間看護職員が常駐の安心体制
介護支援専門員・生活相談員が在籍

■一般居室 ■介護居室 全50室

ご見学・資料請求・体験入居のお問い合わせ
☎0120-701-305
つくば市手代木1932(つくば保健所前)

3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

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

ホーム選びをする前に、自身の状況や家族と考えること

これからの生活について希望を☑チェック

本人は家族へ自身の希望を伝え、家族は本人の希望を聞いておきましょう。お互いの心の準備のためにも大切。

- ☐ 自分でホームを選び、元気にうちに入居したい。
- ☐ 自分でホームを選び、介護が必要になったら入居したい。それまでは生活の支援や介護サービス等を受けながら自宅で生活したい。

現在の状況を☑チェック

今の環境で生活を続けていくのは難しいと感じた場合は、生活を支援してくれるホームへの入居を前向きに検討しましょう。

- ☐ 急な体調不良やけがの際に身近に頼れる人がいない
- ☐ 1日に誰とも話さない日がある
- ☐ お風呂に入らない日が多い
- ☐ 近隣の方から気遣われることが増えてきた
- ☐ 毎日の戸締りや火の始末に不安を感じる
- ☐ 物の片付け、食事の準備等に支障が出てきた
- ☐ 要介護認定を受け、訪問介護等の居宅サービスを利用している
- ☐ 認知症状が出てきた

1人部屋か2人(夫婦等)部屋かを☑チェック

1人か2人(夫婦等)か、また健康状態等によっても選ぶホームが違ってきます。

- ☐ 1人入居
 - ☐ 自分のは自分でできる
 - ☐ 入居時自立の方が対象のホーム
 - ☐ 要介護認定を受けている
 - ☐ 入居時要支援・要介護の方が対象のホーム
- ☐ 2人とも自立
 - ☐ 入居時自立の方が対象のホーム

どのような場所を希望するかを☑チェック

地域の特性(気候・ことば・味・風習等)も重要な検討要素です。

- ☐ 自身の健康状態等によって、家族の選択にまかせたい。
- ☐ 自宅を中心とした場所を選択
- ☐ 家族・親族が通いやすい場所を選択
- ☐ 自然・景色が豊かな場所
- ☐ 交通の便、公共施設の多さ等、利便性のよい場所

どのようなサービスに重点をおくかを☑チェック

ホームにどのようなサービスを求めるのかを整理し、ホームの支援体制はどのようなになっているのか、確認してみましょう。

- ☐ 日常の安否確認や見守り
- ☐ ホーム内での社会性・コミュニケーションの機会
- ☐ 栄養やバランス等に配慮した食事の提供や治療食への対応
- ☐ 一人ひとりの希望にあわせた生活支援サービスの提供
- ☐ レクリエーション等を通じた生活機能の向上、介護予防
- ☐ 医療機関との連携体制
- ☐ 家族等の手厚い連絡や報告
- ☐ 個人情報取り扱いやプライバシーへの配慮
- ☐ ホーム運営に関する入居者や家族の意見反映の機会や仕組み(要介護で入居する場合)

家族間の共通認識に☑チェック

本人の希望を踏まえて親子・兄弟姉妹間等で十分に冷静に話し合い、本人のためにどうすることが最善なのか、皆が納得し、協力していくことが必要。

- ☐ 本人の現状について認識し、話し合っている
- ☐ 連帯保証人や身元引受人を誰とするのか話し合っている
- ☐ ホームとの連絡窓口を誰にするのか決めている
- ☐ 金銭管理をどのようにするのか話し合っている

どのようなサービスに重点をおくかを☑チェック

ホームにどのようなサービスを求めるのかを整理し、ホームの支援体制はどのようなになっているのか、確認してみましょう。

- ☐ 日常の安否確認や見守り
- ☐ ホーム内での社会性・コミュニケーションの機会
- ☐ 栄養やバランス等に配慮した食事の提供や治療食への対応
- ☐ 一人ひとりの希望にあわせた生活支援サービスの提供
- ☐ レクリエーション等を通じた生活機能の向上、介護予防
- ☐ 医療機関との連携体制
- ☐ 家族等の手厚い連絡や報告
- ☐ 個人情報取り扱いやプライバシーへの配慮
- ☐ ホーム運営に関する入居者や家族の意見反映の機会や仕組み(要介護で入居する場合)

家族間の共通認識に☑チェック

本人の希望を踏まえて親子・兄弟姉妹間等で十分に冷静に話し合い、本人のためにどうすることが最善なのか、皆が納得し、協力していくことが必要。

- ☐ 本人の現状について認識し、話し合っている
- ☐ 連帯保証人や身元引受人を誰とするのか話し合っている
- ☐ ホームとの連絡窓口を誰にするのか決めている
- ☐ 金銭管理をどのようにするのか話し合っている

シニアライフを楽しむ「安心」「快適」な住まい



JR常磐線ひたち野駅直結徒歩1分 (約80m)

多彩なお部屋をご用意しています

1LDK 47.24㎡ ～ 3,090万円(税込) ～

2LDK 61.43㎡ ～ 4,010万円(税込) ～

シニア向け分譲マンション サンミットひたち野東ステーションフロント

資料請求 見学予約 ☎0120-555-712

営業時間 10:00～18:00/火曜・水曜定休(祝日を除く)

健康長寿を目指した生活環境

人生100年時代が現実のものとなってきている現在、健康な自立生活ができるだけ長く、介護生活ができるだけ短くする理想のセカンドステージに向けて、生活環境を早めに考えておくことは大切なことです。

高齢化社会で注目されるシニア向け分譲マンション

まだまだ元気なシニア層の間で、シニア向け分譲マンションが注目されている理由は、提供されるサービスがシニア世代のニーズに基づいて設定されているところに特徴があります。主な特徴として、バリアフリーをはじめとする高齢者仕様の設備や、24時間スタッフが常駐している安全な暮らし。温度差により起こりえるヒートショック対策、栄養士が管理する食事が提供されるレストラン(ご自宅での調理も当然できます)。心身のリフレッシュやリラックス効果のある大浴場。また、医療機関や介護事業所との連携も安心感につながり、緊急時も迅速な対応が可能です。共用施設でのおしゃべりや趣味サークル、イベントなどの触れ合いのある充実した時間は、高齢者の健康を維持していくことに繋がっています。

さらに、分譲マンションなので所有権があり、資産でもあるため相続・譲渡・賃貸が可能です。子どもに資産を残すことができます。持ち家のため住み替えや暮らしの自由度が高いことも人気の理由となっています。

有老協チャンネル(YouTube)

有料老人ホームに関する役立つ情報やシルバー川柳を動画で配信。

有老協・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!

お気軽にご相談ください!! 「なんでも相談会」開催

10月2日(木)・3日(金) 各日10時～16時(相談無料) ☎0120-180-885 (期間中のみ利用可)

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。

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)

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。

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です。

資料やホーム

シニア向け分譲マンションとは

(ふるさと通信社調べ)

シニア向け分譲マンションも有料老人ホーム等と同様に、高齢者が快適に暮らせるよう設計された住まいです。

分譲会社によっても異なりますが、段差のないソリッドフリー構造をはじめ、24時間スタッフ常駐、レストランや大浴場、フィットネジムなどの共用施設を多彩に備えているところもあります。また、万が一の時の安心感につながるよう医療機関や介護事業所と連携を図っているところもあります。

分譲マンションであるため所有権が発生し、相続や譲渡が可能です。子どもに資産として残すこともできます。

住まい探しは信頼できる紹介事業者にご相談を

高齢者向け住まい情報や費用の目安など、知りたい情報をすぐ見つけるには、インターネット検索を利用して情報収集する人が増えてきています。特定の施設を検索するほかに、行政の公式サイトや公益社団法人 全国有料老人ホーム協会のサイトでも有料老人ホームの検索が可能です。

また、電話・対面・ウェブ等で住まいを紹介する「紹介センター」もあります。同センターは、一人ひとりの希望条件に合った施設を紹介してくれる便利なサービスですが、中には利用者本位ではない業者もあるので注意が必要です。利用する際は、「紹介事業者届出公表制度」に登録されているか確認しましょう。

高齢者住まい事業者団体連合会(高住連)では、高齢者向け住まい紹介事業を行う事業者(紹介事業者)の一覧を公表し、紹介事業者の相談・紹介の質を高めることを目的として「紹介事業者届出公表制度」を運営しています。

行動指針 遵守項目の厳守に同意した事業者が届出(毎年更新)

届出している紹介事業者の情報を高住連ホームページで公表

遵守項目が履行されない場合、または届出項目に虚偽が判明した場合、公表取消

相談所の所在地や紹介可能エリアを指定して検索可能

利用者・家族・ケアマネジャーが紹介事業者を選ぶ手がかりに

介護付有料老人ホーム

ロイヤルハウス石岡新館

自立の方も入居可能

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

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

9月17日(水) 高齢者住宅の選び方を丁寧に説明します

9月27日(土) ご自宅からの送迎も承ります

いずれも11:00～14:00

参加無料(要事前予約)

お問合せ・資料請求・ご見学のお申込み ☎0299-23-2300

T 315-0001 石岡市石岡13920

あなたの誇りと笑顔のために

(公社)全国有料老人ホーム協会・正会員

ケアホーム常陸国府館

介護付有料老人ホーム

石岡市府中1丁目3番9号 ☎0299-35-5631

健康な方から介護が必要な方までご入居できます!!

- 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
- 施設見学・体験入居も随時受付中

上層階からは筑波山や季節によっては富士山を眺めることもできます

福祉のつし 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。

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

- 居室の掃除機かけ
- 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) ※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)

時間 8:00～17:00の間(1件あたり1時間程度)

資格 介護初任者研修(ヘルパー2級)正・准看護師など

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

週1日、1日1件からOKです!

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 ☎029-886-9790

株式会社 ふるさと通信社 土浦市荒川沖5-44-101

きこえ **Navi 補聴器選びで大切なこと**

Part.17 協力：関東補聴器土浦店 代表 深沢尚規

補聴器の「充電式」と「電池式」の違いとは

充電式補聴器

- 短時間の充電で長時間使用することができる。
- 充電器にセットするだけで充電ができる。
- 電池のフタの開け閉めがないため、汗や湿気が入りにくい。

電池式補聴器

- 電源が無くても電池交換ですぐに使用可能。
- 電源のオン・オフが分かりやすい。
- 初期費用が抑えられる。

手の大きさや器用さは、一人ひとり異なります。実際に手に取って操作性を確かめてからの購入がおすすめです。毎日身に着けるものだからこそ、「使いづらいな…」と感じてしまうと、使用を避けてしまいがちです。専門のスタッフに相談し、取り扱いやすい補聴器を購入しましょう。

※専門のスタッフ(認定補聴器技能者)のいるお店での購入をおすすめします。

関東補聴器の広告は1面に掲載

第10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

Q 実家とともに、隣にある農地も相続しましたが、その土地を賃貸駐車場にして活用したいと考えています。どのような手続きが必要ですか？

A 農地を相続した場合、まず自治体の農業委員会へ「権利取得の届出」を行い、他の不動産と同様に、法務局で所有権移転登記を行う必要があります。その農地を駐車場として活用したい場合、その地域が「市街化区域内」か「市街化区域外」によって必要な手続きが「届出」か「許可」に分かれます。

また、農地の種別が「甲種農地」や「第1種農地」に該当する場合は、原則として駐車場への転用はできません。農地は農地法により保護されており、「農地転用」の手続きには農地法4条、農地法5条の申請が必要になります。申請には、「事業計画書」「転用の必要性」「周辺環境への影響」「建築基準法上、道路に面しているか」などの説明が求められ、審査期間は数カ月から数年に及ぶこともあります。

なお、許可を得ずに無断で駐車場として利用した場合、原状回復命令などの行政処分が科されるほか、場合によっては懲役または罰金の対象となるため、必ず適正な手続きをする必要があります。

超大型補助金を利用して 賢くリフォーム!

詳しくは下記までお問い合わせください

断熱性アップで光熱費ダウン 今ある窓の内側に つける **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

頼れる街の法律家

遺言 後見 相続

どこに相談すればいいの? 暮らしのお困りごと **お悩み相談**

必要に応じ専門家へ繋ぎます

全国42支部 会員数約2300名 公益社団法人 成年後見サポートセンター茨城

行政書士 **いちのさわ事務所**

☎090-4247-5478

かすみから市高倉 営業時間/9:00~18:00

RAIZE — ライズ —

大容量のラゲージにたっぷり荷物を積み込んで、さあ出かけよう!

ライズ Z 2WD
1.2L CVT A201A-GBSF
ターコイズブルーマイカメタリック・B886 2,152,700円(税込)

茨城トヨタ自動車株式会社

牛久店	牛久市壺子町995-153 ☎029-872-9151
ひたち野うしく店	牛久市ひたち野東2-1-8 ☎029-880-3111
土浦南店	土浦市永国757 ☎029-823-0181
土浦店	土浦市下坂田1760 ☎029-822-3311
土浦北店	土浦市東中貫町1-8 ☎029-832-6811
つくば中央店	つくば市竹園2-19-5 ☎029-855-3611
つくばみどりの店	つくば市谷田部2416-45 ☎029-839-3381

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20回 足指の使い方を意識して歩こう

現代人の多くが悩まされている肩こり。その原因は姿勢の悪化だけではなく、足指の使い方が肩こりに深く関係していることもあります。足指は身体の土台として重要な役割があります。地面を蹴って前に出る推進力を生み出し、重心を安定させることで身体のバランスを保ちます。さらに、地面からの衝撃を分散することで、膝や腰への負担を軽減する働きもあります。現代人は靴の影響や運動不足により、足指を十分に使えていないことが多く、それが全身の歪みや肩こりにつながっているのです。

靴の中で足指が曲がったままの状態を「ハンマートゥ」といいます。足指が常に緊張しており、それが足裏の緊張にもつながり、その結果、体全体の筋肉が常に緊張した状態になり、自然な動きが妨げられてしまいます。これが猫背を引き起こす一因となります。このような環境を作り出しているのが、靴の形状やサイズです。靴の中で足指が曲がったまま歩いたり立ったりしていると、立っただけでも足裏や全身の筋肉が緊張し、バランスが崩れやすくなります。足指が曲がった状態が「癖」になってしまうと、歩き方や姿勢にも悪影響を及ぼしていきます。

また、足爪の形も姿勢と深く関係しています。常に足の指先が曲がっている人は、指先に適切な圧力がかからず、爪がまっすぐに伸びる環境が失われ、爪が反ってしまう傾向があります。爪が反っている人には、歩行時に体を左右に揺らすような動きが見られることがあります。

足指をしっかりとかすためのトレーニングとして、「タオルギャザー」や「足指グーパー運動」を取り入れてみましょう。タオルギャザーは床にタオルを敷き、かかとを固定したまま足指でタオルをたぐり寄せる運動です。足指グーパーは、足指をぎゅっと握り、パッと開く動作を繰り返します。血流が促進され、冷えやむくみ対策にも効果があります。足元の環境を整えることは、肩こりや姿勢の根本的な改善につながります。健康歩行につながるよう、足指の動きを意識して歩いてみましょう。

タオルギャザー
足の指だけを使って
タオルをたぐり寄せる

大切なお父さん、お母さんの足のケアを承ります

無料相談会実施中 10月31日まで

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

足爪の施術

専用器具やマシンを使い爪を削り、最後は紙やすりで丁寧に磨きをかけます。

ひざの痛みや外反母趾が楽になる

インソール 3,000円～
オーダーメイドインソール 10,000円～

肥厚爪・変形爪(25分) 3,630円～
うおのめ・タコ(25分) 3,630円～
巻き爪ケア(30分) 8,580円～

靴とオーダーメイドインソール専門店 **てくてく館**

〒029-870-5880

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)

シリーズ第33弾

命のつながり

〜ご先祖様に感謝の心を〜

秋のお彼岸は9月20日〜26日。ご先祖様を偲ぶこの機会に、生きていることに感謝し、穏やかに生きるための心の持ち方について、真言宗豊山派如宝寺の笹本裕尽住職に話を伺いました。

如宝寺の歴史と
木食盛辨上人の霊地

如宝寺はおよそ800年前の1230(寛喜2)年、法印祐尊上人によつて開山されました。元々は小岩田堂地にありましたが、火災により中居へさらに現在の村中央へと移転したとされています。

本寺の墓地には、「日本回國木食盛辨入定霊地」と刻まれた石碑が建立されています。300年ほど前に木食盛辨上人が即身仏を願つて、生入定(生きたままお墓に入る)ことした霊地であることを表しています。盛辨上人は土浦市小

岩田の農家に生まれ、幼くして出家し、如宝寺で修業をしました。学問が好きで高僧の門をたたく、全国を回りながら人里離れた奥深い自然豊かな山中で修行し、その間は五穀を口にせず、木の葉と草の実だけを食べて命を繋いでいたそうです。

やがて故郷に帰ってきた上人は即身仏になることを願い、1723年4月9日、修行時に持ち歩いてた鈴と仏具を携えて土中の棺にこもりました。青竹の管で水を送り、鈴の音を頼りに生存確認する約束でしたが7日目に音が絶えたことでこの地が墓所となり、病氣平癒の霊地と評判が立ち多くの参詣者が集まりました。後に「上人は黄金の鈴を持つて入定した」との噂が立ち、首謀者が墓を

弘法大師空海が開いた真言宗では、密教の重要な教えの一つとして三密があります。これは「身密」「口密」「意密」の三つから成り立ちます。

自分の日々の行動を見直すことも立派な修行に

掘り返すと、密教法具(五鈷三鈷、独鈷)が発見されたが、黄金の鈴は出てきませんでした。その法具は今もなお、如宝寺に保管されております。

掘り返すと、密教法具(五鈷三鈷、独鈷)は発見されたが、黄金の鈴は出てきませんでした。その法具は今もなお、如宝寺に保管されております。

動、優しい言葉、感謝の心を持つことなど、この教えを日々の生活に取り入れることで、仏教の深い知恵に触れることができるでしょう。

仏花に込める想い、お供えの心得と感謝の心

法事の後にお話をさせていだだく際に、仏花のお供えについて触れることがあります。見栄えのいい方を「表」と例えるならば、仏花を供える際、どちらに向けてお供えしますか。

そもそもお花は美しく尊いもの。仏様のために買ったり摘んだりした花は、温かい気持ちで込められたお供物の一つです。このような尊いお供え物は、仏様側から私たちを守護するかのように向けられているのだと感じます。お供えをする際には、表をまず仏様側に向け、「今日はこのお花だよ」など一言言かけてから、いつものように向け直すと皆様の温かく優しいお気持ちが一層届くのではないかと思います。

9月は秋のお彼岸があります。ぜひ、お墓参りに行つて手を合わせ、お線香の煙とともにご先祖様に感謝の気持ちを送りましょう。

秋のお彼岸セール

〜ご先祖様へ、香りを贈る。〜

ご進物用線香 **10%引き**

白檀とフローラルのゆかい香り
鈴香芝山桐線香寸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

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

↑ホームページをご覧ください

※ 選択肢の一如となれば幸いです

家具の処分 低料金で引き受けます

お気軽にご相談ください

料金の目安(搬出・処分代含む)
1階から搬出の洋服ダンスの場合(高さ180×幅90×奥行60)
↓ **5000円** 値下げしました

家庭の片づけも相談ください
女性スタッフが丁寧に手付けいたします

(株)家具のマスダ

土浦市東並木町 3317-1
☎029-821-0397 ☎090-3334-6905

お彼岸はご先祖様に 感謝の心を伝えましょう

直葬・火葬式 **9.5万円** 104,500円(税込)〜

安心のお葬の指針

24時間 365日

人形供養祭 10月4日 受付...9時~14時 供養祭続経...14時~

供養料 1体=300円 | 2体以上=1袋(45袋) 1,000円 | ガラスケース付=500円

同時開催 司法書士(つくば相続遺言相談センター)による **相続の相談会**

仏壇・仏具・葬儀 なんでも **相談会**

相談会で希望の方は事前にご予約ください

心を含めて供養いたします

株式会社 **大日**

総合葬祭 つかば市東原4102 ☎0120-28-9401

つかば市民劇場 一ノ矢バス停から徒歩1分/つかば駅より車で10分

ひたち野うしく 家族葬式場

1日1組限定

事前相談 式場見学

家族葬 **かれん** ひたち野

牛久市ひたち野西 2-19-1 ☎0120-69-1156

直葬・火葬式 **9.5万円** 104,500円(税込)〜

安心のお葬の指針

24時間 365日

