

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

ふるさと通信 3-4 2026

次回の発行は令和8年5月1日です

土浦・つくば・牛久版 第89号

暮らしの瓦版	2
命のつながり	3
健康医療ナビ「リハビリテーションの役割」	4、5
高齢者向け住まい見学・体験ツアー	5
あなたを狙う特殊詐欺の手口	6
安心・安全デジタルのある暮らし	7
終活特集「おひとり様問題への対応策」	8、9、10
聞こえナビ、元気な庭づくり	11
足のトラブル解決法	11
認知症特集、わが街だより	12、13
空き家・空き地の活用法、元気ごはん	14
Dr.田中の健康コラム	14
読者の投稿コーナー	15
老後資金を守る暮らし	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1200円(送料)で
ご自宅に郵送いたします。
詳しくは左記まで。



桜川堤

約4kmにわたり約500本のソメイヨシノが咲き誇る(田中3丁目～港町・蓮河原地区)

土浦市

土浦桜まつり2026

3/20(金・祝)～4/12(日)

- * 桜ライトアップ 18:00～22:00
亀城公園・桜川堤・新川堤・乙戸沼公園
- * 亀城公園イベント
4/4(土)・5(日)・11(土)・12(日)
「桜うまいもんまつり」「お堀de桜ボート」他
- * 土浦二千本桜クイズラリー など

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



亀城公園(土浦城址)

歴史と桜の調和が格別な人気の花見スポット。



新川堤(ライトアップ)

枝を広げて水面を覆い、約2kmの桜のトンネルをつくる

写真提供: 土浦市観光協会



土浦市
観光協会
二次元コード

桜 特集

春風に誘われて— 心ほどける桜の名所めぐり

春風に誘われて、心までふわりと軽くなる季節。満開のトンネル、湖面に映る桜、歴史ある名所を彩る古木—その土地ならではの心を満たす美しさに出会える名所を巡ってみませんか。

桜の種類



ソメイヨシノ

桜前線の基準に使われる日本の桜の代名詞。咲き始めは淡い紅色で、満開時は白色に近くなる。



ヤエザクラ

花びらが幾重にも重なって咲く華やかな桜。色や形が多彩なうえ、遅咲きなので長く楽しめる。



シダレザクラ

枝がしなやかに垂れ下がる優雅な桜で、枝を覆うように咲く。古木が多く、寺社などでよく見られる。



科学万博記念公園

▲ 満開時には約300本のソメイヨシノが咲き誇り、公園全体が淡いピンク色に包まれる。

つくば市

筑波山を背景に桜が咲き競う。水面に映し出される桜が美しい花見の名所。



北条大池

写真提供: つくば市



牛久大仏

写真提供: 牛久大仏管理事務所



牛久シャトー

写真提供: 牛久市

▲ 歴史あるレンガ造りの建物を背景に約250本の桜が優雅に彩る。夜間のライトアップも人気。

牛久市

◀ 約120本の桜が池のほとりを淡く染め、芝桜との彩り豊かな競演も楽しめる。

常陸牛山水

大切な時を、もっと美味しく



厳選した常陸牛は、きめ細かくとろけるように柔らかで濃厚な味わいと甘い脂が特徴の逸品。そんな常陸牛の美味しさをぜひご堪能ください。



ホテル日航つくば
本館2階

つくば駅より徒歩2分

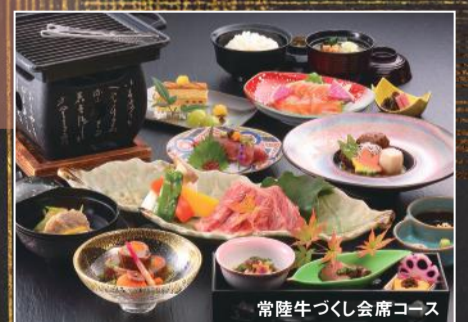
各種お集まりには落ち着いた個室もご用意しております。



山水亭グループ
常陸牛山水
Hitachi Gyu Sansui

- ◆昼の部 11:30～14:00(L.O.13:30)
- ◆夜の部 17:30～21:00(食事L.O.20:00/飲物L.O.20:30)
- ◆火曜定休(祝日の場合は営業)

つくば市吾妻1丁目1364-1 TEL.029-855-3313
E-mail: hitachigyuu@sansuitei.jp



常陸牛づくし会席コース

- 常陸牛づくし会席コース ……12,000円
- 常陸牛極上会席コース …… 8,500円～
- 常陸牛御膳 …… 6,500円
- 常陸牛セット …… 4,900円
- 常陸牛ハンバーグランチ …… 2,200円

※上記料金はすべてサービス料込・税込となります

土浦市

シルバーハビリ体操参加者募集

シルバーハビリ体操は茨城県知事認定の介護予防体操。いつでも・どこでも一人でもできる体操で、身体機能の向上にも効果が有り、立つ・座る・歩くなどの日常生活に必要な動作の訓練にもなる。

土浦市では、高齢者が地域で気軽に通える市民主体の運動教室として、同体操を各地区公民館等で定期的に開催している。参加時は動きやすい服装で飲み物、タオル、上履きを持参すること。参加無料。日程は下記表の通り。

参加条件の制限や開催

場所	開催日	時間
一中地区公民館	第2金曜	10:00~11:30
二中地区公民館	第4金曜	9:30~11:30
三中地区公民館	第2・4水曜	13:30~15:00
四中地区公民館	第2月曜	13:30~15:00
上大津公民館	第2水曜	14:00~15:30
神立地区コミュニティセンター	第1・3金曜	13:30~15:00
六中地区公民館	第1・3火曜	13:30~15:00
都和公民館	第3木曜	13:30~15:00
新治地区公民館	第2火曜	9:30~11:15
イオンモール土浦	第3木曜	10:30~11:30
土浦ピアタウン	第2火曜	10:00~11:00

※上記の他にも開催しています。詳しくは土浦市高齢福祉課まで

家事支援で自立を応援「緩和型訪問サービス」

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歳以上の人を対象として自立した日常生活の支援を目的に、生活支援や介護予防などさまざまなサービスを提供している。

同事業の一つである「緩和型訪問サービス」は、掃除や洗濯、調理などの家事を援助するサービス(身体介護は対象外)で、次の条件をすべて満たす人が対象となる。

- ①土浦市に住んでいる
- ②要支援1・2の介護認定を受けている人、または市の作成した基本チェックリストで生活機能低下と判定された人
- ③一人暮らし、または同居家族等による家事が困難な世帯

1回あたり1時間程度の生活援助で、利用料金の自己負担は100円。支援は同市社会福祉協議会、またはシルバー人材センターの協力会員がサービスを担当する。

問い合わせ ☎029-826-1111 / 土浦市高齢福祉課



つくば市

市民の憩いの場「ゆるり庵」4月1日リニューアル

「茎崎老人福祉センター」つくば市下岩崎2068の入浴施設が「ゆるり庵」という愛称で4月1日(水)にリニューアルオープンする。

館内の大広間も改修され、ゆったりと過ごせる「くつろぎスペース」と、eスポーツ機器を導入した「活動スペース」が新たに設けられた。活動スペースでは、ゲームを楽しみながら身体機能や認知機能の向上を図れるほか、利用者同士の交流の場としても期待されている。

利用は主に同市内に居住する60歳以上の人を対象とし、利用料金は60歳以上の高齢者および障がい者とその介助者、小学生以下の児童については、つくば市民は無料、市民以外は210円。これら以外の方は510円。利用時間▽入浴施設 午前9時～午後7時(月曜、年末年始は休止)、▽大広間等の施設 午前8時30分～午後7時(年末年始のみ休館)。

問い合わせ ☎029-876-1181 / 茎崎老人福祉センター(4月より「高齢者支援センター」に名称が変わります)

牛久市

健康維持につながる「集団健診」5月から

令和8年度5月の「集団健診」の申込受付が下表の期間で始まる。生活習慣病の早期発見を目的とした健診や各種がん検診があり、対象年齢に応じて受診が可能。健康状態の把握や病気の予防に役立つ。

5月の健診日は、保健センターで5月22日(金)・24日(日)・25日(月)・26日(火)・27日(水)・28日(木)・29日(金)に実施される。当日の受付は、いずれも午前8時から同11時20分まで。

問い合わせ ☎029-873-2111 / 牛久市健康づくり推進課

申し込み方法・申込期間

- 1.牛久市公式LINE
 - 【申込期間】3月24日～4月20日
 - 【受付時間】24時間受付
- 2.インターネット
 - けんこうリンク健診Web予約サービス
 - 【申込期間】4月7日～9日(事前登録)
 - 【受付時間】申込初日9時～最終日23時59分
- 3.電話
 - 茨城県総合健診協会健診予約センター
 - ☎0570-077-150(ナビダイヤル)
 - 【申込期間】4月7日～9日【受付時間】9時～17時

※年間の集団健診日程は、「広報うしく」(4月1日号)に掲載されます。

命のつながり

〜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、曹洞宗東林寺(牛久市)の羽成敦道住職に話を伺いました。



曹洞宗 福寿山 東林寺
牛久市新地町203

なります。今年3月17日に入り、20日の中日、23日に明けます。春分の日は「自然をたたえ、生物をいっくしむ」国民の祝日であり、季節の変わり目を通して自然の恵みやご先祖様、周りの人々、あらゆるものに感謝し、命の尊さを改めて考える日本独自の行事です。

お彼岸の由来は古代インドのサンスクリット語「パラミター(波羅蜜)」にあります。これを漢訳すると「到彼岸」となり、悟りの境地である彼岸に到達するための修行を完成させるという意味になります。昼と夜の長さがほぼ同じになるこの時期は、仏教の教えと結びつき、煩惱にとらわれるこの世「此岸」と、煩惱から



羽成 敦道 住職

お彼岸に込められた意味と春分の日のごころ

春の彼岸は、春分の日を中日とした前後3日ずつの7日間に

四摂法に学ぶ、心を育てる「愛語」の力

曹洞宗のお経「修証義」には、四摂法(布施・愛語・利行・同事)という、人々の悩みや苦しみを和らげ、救いへと導くための実践

現代社会では、季節の恵みや気候の変わり目も曖昧になりつつあり、「感じる」と「認識すること」が薄れてきているように思います。だからこそ、お彼岸には改めて、先祖様や周りの人々への感謝を深め、自己と向き合う日々を過ごしていただきたいと祈念します。

解き放たれた悟りの世「彼岸」が最も近づくことされています。そのためこの期間はいつも以上に善行を心がけ、功徳を積む生活を送ることが大切だとされてきました。

亡き人を想う心と「身心一如」の教え

人は時の流れと日々の忙しさの中で、亡き人を想い感じるものが少しずつ薄れていってしまうのです。お墓参りも「お花やお線香をただ供えるだけ」になってしまう人も多いのではないのでしょうか。

禅宗には「身心一如」という言葉があります。私たちの身と心(身体と精神)は一つであり、日常の行動や行事には心も現れるという教えです。姿、形として会えなくなってしまう亡き人を思い、目の前にいるように丁寧に仏壇・お墓、故人を感じられる場所を綺麗に掃除してお花や好物を供え、手を合わせ供養することで初めて成就し、自身の心にも安らぎがもたらされます。お参りの際に、この言葉を思い出していただければ、いつもより心を込めて手を合わせられるでしょう。

四摂法(ししよぼう)

- 布施 相手に分け与えること
- 愛語 相手に優しい言葉をかけること
- 利行 相手のために行動すること
- 同事 相手と同じ立場に立ち、考えること

すべき四つの行いが示されています。その中の一つ「愛語」とは、優しく愛情のこもった言葉を心がけましょうという教えです。修証義の中でも「面(おもて)を喜ばしめ、心を楽しくす。愛語能く廻天の力あることを学すべきなり」とあります。

30名様限定 家族葬式場

安心のお預り施設 霊安室 完備

直葬火葬式 9.5万円(税抜) 104,500円(税込)〜

24時間 365日 対応

家族葬ハウス かれん ひたち野 牛久市ひたち野西2-19-1 ☎0120-69-1156

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

太陽さくら箱 短寸10入

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

土浦市露ヶ岡町2-18 【月曜定休】 ☎029-823-1716

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

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

株式会社 大日 つくば市民斎場

0120-28-9401

信頼と実績 ふたたび大切な方のお見送りをお手伝い

火葬 家族葬 一般葬

霊安室 24時間対応

約8割はこれまでご縁をいただいたご家族からのご依頼です

無料事前相談 随時 受付しております

火葬場(つくばメモリアルホール)に一番近い葬儀社【車で約5分】

bz4x https://toyota.jp/bz4x/

BEV(電気自動車)と過ごすことが、ごく普通の毎日へ。

Z-2WD プラチナホワイトパールマイカ 5,500,000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

土浦北店 土浦市東中買町1-8 ☎029-832-6811

つくば竹園2-19-5 ☎029-855-3611

つくばあひのり店 ☎029-839-3381

つくば学園の森店 ☎029-899-2626

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 ガラバゴスリフォーム

0120-797-593

大切な思い出の行き先を一緒に考えてみませんか?

買取 回収 終活 生前整理 お引越し 施設入居時 遺品整理 査定・相談 無料

029-846-0730

世話好き屋 ともて。

牛久大仏 季節のお花情報

4月上旬(中旬) 桜・芝桜

4月下旬 5月上旬

7月中旬(下旬) ブルーサルビア

10月上旬(中旬) コスモス

牛久大仏では四季折々の花を感じられます

牛久大仏管理事務所 〒300-1288 牛久市久野町2083 TEL029-889-2931

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**(昼食付)

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

申込期限 4月3日(金)まで

※申込多数の場合は抽選とし、当選者のみご連絡いたします。

当日はご自宅まで送迎いたします

4月9日(木) 定員 **5名様**

9:00~ ご自宅へお迎え

10:15 介護付有料老人ホーム つくば市手代木

11:15 **サンシャインつくばリゾート**
自家源泉の天然温泉や、四季折々の植物が楽しめる広大な庭園も魅力の住まい。健康な人から介護が必要な人まで入居が可能。全50室。24時間看護師が常駐し医療面もサポート。

つくば市を中心に薬局やクリニックをはじめ、有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅など、幅広く高齢者向け住まいを展開する今川医療福祉グループが運営している。

11:45 介護付有料老人ホーム

13:30 **かがやきの郷** 土浦市常名

土浦市街を一望に見渡せる高台に位置し、見晴らしと眺望の良さが自慢。冬期の空気が澄んだときには富士山も望める。全室南向き。元気な人から介護が必要な人まで入居可能。

一般民家にも隣接し、地域に溶け込んだホームとして開業33年を迎える。土浦全国花火競技大会は部屋や屋上ラウンジから一望でき、毎年、家族らも集まり観賞を楽しんでいる。

14:00 介護付有料老人ホーム

15:00 **ケアホーム常陸国府館** 石岡市府中

JR常磐線「石岡駅」から徒歩3分と利便性が良い。明るく開放的な空間の共有スペースも多く設けられ、入居者同士の交流や趣味活動などにも利用することができる。7階建ての全92室。

夏祭りや敬老会、外出ドライブなど季節行事も充実。介護職員は24時間常駐し、看護師は夜間オンコール体制をとっているため緊急の場合も安心。自立の人から要介護者まで入居可能。

15:00~ ご自宅までお送り

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!!

- 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 48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。

尿路感染がおきやすくなる

●便秘
●痔瘻(痔すれ)
●意欲や関心の低下
●気持ちが沈んで、やる気が薄れる

こうした状態は「廃用症候群」と呼ばれ、生活の質を大きく下げる原因になります。活動量が減ると、フレイル(虚弱)やロコモティブシンドロームにもつながるため、できる範囲で体を動かすことが非常に重要です。

寝返り、起き上がり、座る、食べる、話すといった日常の何気ない動作すべてがリハビリテーションの一部です。少しずつでもこれらの動作を取り戻すための「寄り添い」が大切です。

リハビリテーションでは、身体機能をできるだけ高いレベルに引き上げる、生活動作を最大限できるようにする、そして、その人らしい形で社会に参加できるようにすることを大切にしています。

「自分で「飯を食べたい」など、どんな願いでも構いません。その気持ちを大切に、「やってみよう」と促すことで前向きな気持ちが生まれます。小さな「できた」という経験を積み重ねると、自信にみなが意欲を引き出します。本人が気持ちを言葉にできない場合は、いろいろなことを試しながら、興味を示した瞬間を見逃さずに拾い上げることが大切です。家族も一緒に取り組める方法を探していくことで、本人の可能性はさらに広がります。

リハビリテーションは、失われた機能を取り戻すための訓練だけではなく、段階的に身体活動を高め、できる動作を増やし、小さな成功体験を積み重ねながら、その人らしい生活を再構築していく取り組みです。これからも、皆さんが自分らしく生活できるように、私たちは寄り添いながら継続的に支えていきます。

入浴時の転倒による危険や不安の軽減に

介護保険の認定を受けている方対象

折りたたみシャワーベンチ ユニットバス対応浴槽手すり

ひじ掛け・高さ調整ができ安心。浴槽での座位移動もスムーズ。

工事不要で素早く取付。浴槽をまったく時も安心。

内寸38 販売価格 **38,500円**(税込)

65 75 介護保険1割負担の方は **3,850円**(税込)

41.5 64.5 販売価格 **41,800円**(税込)

30.5-36.5 21 介護保険1割負担の方は **4,180円**(税込)

介護保険福祉用具購入制度
要介護・要支援の認定を受けている方(居宅)を対象に、各市町村が年間最大10万円まで費用の一部補助する制度です。介護サービスの自己負担(1~3割)に応じてご利用いただけます。

高齢者の皆様が安心して生活が送れるようにサポートします!

福祉用具レンタル・販売/住宅改修
福祉用具ふるさと ☎029(886)9790
事業所番号:0870303278 土浦市荒川5-44-101 (株)ふるさと通信社

健康医療ナビ

なるほど! 知っ得

その人らしい生活を取り戻すために

リハビリテーションの役割

リハビリテーションは、失われた機能を取り戻すための運動・訓練ではなく、病気やけがで変わってしまった日常を自分らしく生きられるように整えていくこと。筑波記念病院(つくば市要)副院長の伊佐地隆先生にリハビリテーションの役割について話を聞きました。

筑波記念病院 副院長 伊佐地隆 先生
医学博士 日本リハビリテーション医学会 リハビリテーション科専門医/指導医

リハビリテーションの意味とは?

一般的にリハビリテーションと聞くと、ケガや病気の人が歩行練習や関節を動かす訓練をしている場面を思い浮かべるかもしれません。しかし、リハビリテーションはもっと「名譽の回復」や「社会復帰」を指す言葉であり、その意味はもっと広く深いものです。つまり、失われた身体機能を再び取り戻すだけでなく、その人が再び自分らしく社会で生活できるように支えることが、本来の目的なのです。

この考え方を明確にするために、医療や介護の分野では「国際生活機能分類」が用いられています。これは、病気や障害だけを見るのではなく、「どのような生活を送りたいのか」「どのような環境で暮らしているのか」「社会とのつながりはどうか」といった生活全体を含めて支援することを重視する考え方です。

たとえ同じ病気であっても、家族の支援体制や価値観、生活背景が異なる場合は、それぞれに合わせたリハビリテーションの目的や内容が変わります。

病気の発症直後や、手術をしたばかりの時期。治療と並行して、寝たきりによる筋力低下や誤嚥性肺炎などの合併症を防ぐため、できるだけ体を起こし、少しずつ動くことを目指します。

病気が落ち着いた後、体の回復が進んでいく時期。歩行・着替え、食事などの日常生活の自立と自宅復帰を目指します。必要に応じて福祉用具や住環境の調整、介護サービスなど自宅での生活に向けた準備を進めます。

病気が落ち着いた後、歩行・着替え、食事などの日常生活の自立と自宅復帰を目指します。必要に応じて福祉用具や住環境の調整、介護サービスなど自宅での生活に向けた準備を進めます。

病気が落ち着いた後、歩行・着替え、食事などの日常生活の自立と自宅復帰を目指します。必要に応じて福祉用具や住環境の調整、介護サービスなど自宅での生活に向けた準備を進めます。

病気の経過に合わせたリハビリテーションの時期

リハビリテーションは特定の病気に限らず、さまざまな疾患やケガ、さらには加齢による体力低下など、生活に不便が出ている多くの人が対象になります。

リハビリテーションの対象疾患

- 脳卒中
- 運動器の疾患・外傷
- 脊髄損傷
- 神経筋疾患
- 切断(外傷)(血行障害)
- 小児疾患
- 関節リウマチ
- 心疾患
- 呼吸器疾患
- 摂食嚥下障害
- がん(悪性腫瘍)
- 腎臓病
- 糖尿病
- サルコペニア

生活の質を大きく下げる動かないことへの影響

どの時期でも重要なことは「体を動かすこと」です。「ベッドで過ごす時間が長い」「痛みが怖くて動けない」など、動かない状態が続くと、次のようなさまざまな問題が生じます。

- 筋力低下
- 立つ歩くが難しくなる
- 関節拘縮
- 関節が固くなる
- 嚥下機能低下・誤嚥性肺炎
- 食への飲み込みにくくなる
- 肺炎になりやすくなる
- 心機能低下
- 息切れしやすい
- 尿路感染
- 尿が出にくくなる

医療法人社団 希望会

TKGRリハビリテーション病院(ルヴィーブル)

2026年6月1日開院

~Revivre~生きる力をもう一度

地域での自分らしい暮らしを取り戻す
回復期から生活期まで切れ目のないリハビリテーション医療を提供する病院です。患者さんにとって最高の身体機能を引き出し、日常の活動を最大限に広げ、その人らしく最高の社会参加できる力を取り戻します。

当院の特徴

- 回復期リハビリテーション病棟(120床) 早期受け入れ早くよくして早く地域へ
- 地域包括ケア病棟(32床) 地域の架け橋となり、在宅生活を支援
- 外来リハビリテーション 自分らしい暮らしを支える生活期リハビリテーション

医療法人社団 希望会
TKGRリハビリテーション病院(ルヴィーブル)
茨城県つくば市要159番地1 ☎029-864-1212

医療法人社団 希望会

烏山診療所

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
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

土浦市烏山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。

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)

発熱外来専用
風邪症状や発熱がある方へお困り感を感じた際、直接来院せず、まずはお電話で相談ください。

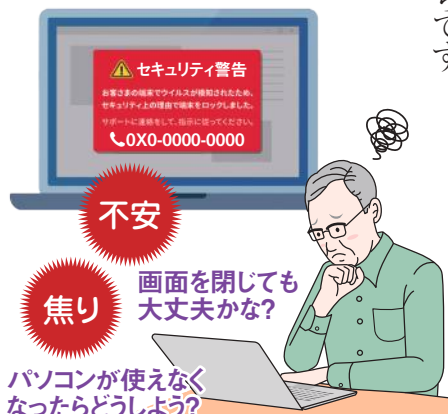
脳神経外科 脳ドック 内科 整形外科
内科専門医による生活習慣病等の診察を行っております
医療法人財団 県南病院 茨城県土浦市中1087 TEL:029(841)1148

デジタルライフプランナーが支える 安心・安全 デジタルのある暮らし

デジタルが暮らしに溶け込み、手続きも買い物も指先ひとつでできる時代に。その便利さの影で、操作に不安を抱える人にとっては戸惑いも多いはず。だからこそ、気軽に頼れる「デジタルの味方」がそばにすることが安心につながります。

取材協力 PCデポスマートライフ土浦BASE / PCデポスマートライフつくば研究学園BASE

デジタル化が進むほど、フィッシングメールや偽サポート詐欺、AI音声によるなりすましなど、サイバー犯罪も巧妙化しています。特に高齢者は狙われやすく、操作への不安や相談相手の不在といったデジタルの孤立が、被害を拡大させる大きな



デジタル化が急速に進む中、技術の発展によって私たちの暮らしは大きく変わりました。行政手続きや病院の予約、銀行取引、チケット購入など、パソコンやスマートフォンでできることは年々増えていきます。使い方が分かれば、複雑した窓口へ行く必要もなく、いつでもどこでも手続きができるため、生活は格段に便利になりました。

デジタル化の進展と広がる利用格差について

- デジタルライフプランナーの支援サービス(一部)
- スマホ・パソコンの使い方サポート
 - 通信料金の見直し相談
 - オンライン予約や行政手続きサポート
 - SNS・ネットショッピングの使い方
 - セキュリティ対策のアドバイス
 - 写真や動画など思い出データのバックアップ
 - 最適な機器選び・購入相談
 - 困ったときの訪問サービス など

「このボタンを押して大丈夫?」「このメールを開いていい?」そんな小さな不安でも、すぐに相談できる。会って話せる関係性こそが、犯罪を未然に防ぐ最後の砦になります。最も強いセキュリティとは、信頼できる人がそばにいることです。

「頼れる家庭のデジタル担当」「デジタルライフプランナー」

要因となつていきます。犯罪者は人の心の隙を突いてくるため、セキュリティソフトを入れていだけでは安心とは言えません。

「デジタルに近道なし」「一人ひとりに寄り添う支援」

PCデポでは、パソコンやスマートフォンの販売・サポートを行うほか、地域の暮らしを支える「デジタルの拠点」としての役割を大切に活動にも力を入れています。その一つとして、高齢者を対象にした「暮らしのデジタル安全教室」(写真)を定期的

「デジタルに近道なし」「一人ひとりに寄り添う支援」



スタッフと一緒に操作を確認する参加者

自分自身や家族が安心できる暮らしのために

PC DEPOT 暮らしのデジタル安全講習

同時開催 土浦店・つくば研究学園店
ご希望の店舗にご予約ください

参加無料
各回10組様まで
事前ご予約制

3月7日(土) 11:00~12:00
3月21日(土) 11:00~12:00
4月4日(土) 11:00~12:00
4月18日(土) 11:00~12:00

お席に限りがございますので、先着順とさせていただきます。必ずご予約の上ご参加ください。

安全講習の内容 当日は手ぶらでOK

「怪しいメール・画面」の即時チェック
心当たりのない連絡や、急かすような警告画面が出た時の正しい対処法をお伝えします。

「忘れない・使い回さない」パスワード管理
「手帳に書く」といったアナログな工夫を交え、安全で楽な管理術を伝授します。

家族を守る「偽物・詐欺」の見破り方
安すぎる通販サイトの罠や、最新のAI音声による「なりすまし詐欺」の防ぎ方を学びます。

PCデポスマートライフ土浦BASE
029-821-3111 土浦市湖北2-1-5 10:30~19:00(水曜日定休)

PCデポスマートライフつくば研究学園BASE
029-860-6755 つくば市学園南3-16-5 10:30~19:00(水曜日定休)

あなたを狙う詐欺の手口

～あなたの電話が狙われています!!～

被害件数や被害金額が増加傾向にある特殊詐欺。これまで主流だった電話での「なりすまし」に加え、スマートフォンを使ったSNS型投資詐欺やロマンス詐欺など、新しい詐欺の種類も増えています。最近増えている詐欺の手口や被害を防ぐ対策について、茨城県警察本部二セ電話詐欺対策室長の栗山和宏さんに話を聞きました。



茨城県警察本部 組織犯罪対策第一課 二セ電話詐欺対策室長 警視 栗山 和宏 さん



「あなたに逮捕状が出ています」
電話で「あなたは捜査対象」とは言いません。
SNSで連絡しません。
ATM
どんな理由があろうと振込を要求しません!



警察官になりすました犯人から、固定電話や携帯電話に「あなたを詐欺事件の共犯」として特に注意したいのが、警察官を名乗る「二セ警察詐欺」という新たな手口です。

「逮捕状が出ています」
「警察官を装った詐欺に注意」

「あなたに逮捕状が出ています」

「あなたに逮捕状が出ています」

「あなたに逮捕状が出ています」

「あなたに逮捕状が出ています」

「あなたに逮捕状が出ています」

「あなたに逮捕状が出ています」

「あなたに逮捕状が出ています」

「あなたに逮捕状が出ています」

「あなたに逮捕状が出ています」

「あなたに逮捕状が出ています」

「あなたに逮捕状が出ています」

「あなたに逮捕状が出ています」

「あなたに逮捕状が出ています」

「あなたに逮捕状が出ています」

「あなたに逮捕状が出ています」

「あなたに逮捕状が出ています」

終活特集

これまでに体験したトラブル事例

保証人を引き受ける事業者を紹介されたが、適切な対応をしてくれなかった。

入院中に業者へ家の片付けを依頼したが、後日、あるはずの金品や貴重品が見当たらなかった。

親族に遺贈する内容の遺言書を作成したが、一切実行してもらえなかった。

入院や施設入所中に、自宅の荷物整理や庭の除草・剪定などを依頼したところ、高額な料金を請求された。

退院後は家に帰ることができず、施設(ショートステイ)への転所となった。入院中、病院のATMからお金を引き出して支払いをしていたが、施設にはATMがなく、友人に通帳やカードを預けたところ、勝手に使用されてしまった。

以前は、「身元引受事業者」と言われていたが、ここ数年

このように、保証人の役割には、ご本人の生活や健康を守るためのさまざまな支援が含まれます。

また、ご本人の判断能力が低下した場合には、財産管理や法的手続きなどを適切に行うため、成年後見人を選任することが望ましいとされています(任意後見制度を除く)。

「身元保証人」の大切な役割

保証人には、次のような幅広い役割があります。

ご本人の意思を尊重し、安全で快適な生活を確保する

ご本人の意思確認や生活面での配慮・見守り

心身の状態を把握し、健康管理や医療面への配慮を行う

資産や負債の状況を把握し、毎月・年間の収支を確認する

施設や病院からの連絡・相談の窓口となり、必要な連携・調整を行う

ケアマネジャー、相談員、民生委員、ご近所などとの関係者の連携・調整

さらに、入院時のお金や通帳の金銭管理、自宅に届く郵便物の管理、自宅の片づけや整理などは信頼できる人に頼みたいものです。保証人がいないことで、葬儀や相続手続きがスムーズに進まないといった問題も増えていきます。

全国的に「身寄りのない高齢者」や「関わる親族のいない高齢者」(以下、おひとり様)が増加しています。国の推計によると、2050年には全世帯の約半数が独居世帯になると見込まれています。

おひとり様での生活の場合、急な体調不良などの緊急時に誰が対応できるのか、入院時に必要となる各種申請手続きを頼める人がいるのか、そして入院や施設入所の際に求められる身元保証人(以下、保証人)などについて、あらかじめ考えておくことがとても重要です。

増えるおひとり様高齢者 これからの身元保証の備え

大切なことです。周囲の協力や支援が得られない場合に困るのはご本人です。いざという時に備えて、「身元保証人」などの準備を進めておくことが安心です。

もしもの時を支える存在 「身元保証人」とは

病院や施設などで保証人を必要とする理由は、ご本人に何かあった時に必要な対応をしてもらうためです。日本では、入学や就職をする場合にも保証人が求められることがあります。

さらに、2025年11月には厚生労働省が主管する「全国高齢者等終身サポート事業者協会」

「静岡市終活支援優良事業者認証事業」として、一定の基準を満たした事業者を認証し、市民に紹介する仕組みを整えています。

そのような中、自治体レベルでは前向きな取り組みも始まっています。例えば静岡市では「静岡市終活支援優良事業者認証事業」として、一定の基準を満たした事業者を認証し、市民に紹介する仕組みを整えています。

「身元保証引受事業者」と名乗る事業者が増え、契約後の追加料金や解約時の返金などを巡るトラブルが多発するようになり、2023年には総務省が全国の身元保証引受事業者の実態調査を実施しています。

その後、身元保証だけでなく、日常生活支援や死後事務なども含めて支援する事業者が多くなっています。

「お願いできる人」が 近くにいるという現実

少子化の影響もあり、保証人のなり手がいない方や、核家族化によって近くに頼れる親族がいない方が増えています。

一方で、保証人を頼まれた側も、時間的な負担や知識不足などが不安で引き受けを断るケースも増えています。

「お願いできる人」が 近くにいるという現実

「お願いできる人」が 近くにいるという現実

「お願いできる人」が 近くにいるという現実

「お願いできる人」が 近くにいるという現実

「お願いできる人」が 近くにいるという現実

「お願いできる人」が 近くにいるという現実

「お願いできる人」が 近くにいるという現実

「お願いできる人」が 近くにいるという現実

「お願いできる人」が 近くにいるという現実

「お願いできる人」が 近くにいるという現実

「お願いできる人」が 近くにいるという現実

「お願いできる人」が 近くにいるという現実

「お願いできる人」が 近くにいるという現実

「お願いできる人」が 近くにいるという現実

「お願いできる人」が 近くにいるという現実

「お願いできる人」が 近くにいるという現実

「お願いできる人」が 近くにいるという現実

「お願いできる人」が 近くにいるという現実

「お願いできる人」が 近くにいるという現実

「お願いできる人」が 近くにいるという現実

「お願いできる人」が 近くにいるという現実

「お願いできる人」が 近くにいるという現実

「お願いできる人」が 近くにいるという現実

「お願いできる人」が 近くにいるという現実

「お願いできる人」が 近くにいるという現実

「お願いできる人」が 近くにいるという現実

「お願いできる人」が 近くにいるという現実

「お願いできる人」が 近くにいるという現実

「しんらいの会」は、厚労省が主管する『全国高齢者等終身サポート事業者協会』の幹事事業者です。身寄りのない方、頼れる親族や家族のいない方 必見! しんらいの会にご相談ください。会員様には 緊急時でも駆けつけます(24時間365日対応) 身元保証人を引き受けます 弁護士に協力いただきます

人生をさらに豊かにする。洗練された「我が家」という選択。豊富なシニアライフを支える4つの価値。1.ホテルのような安心感 2.次世代へ引き継げる資産 3.スマートなご入居 4.圧倒的な利便性と活気。施設ではなく、誇り高き邸宅を所有しませんか。『サンミットひたち野東ステーションフロント』は、上質な日常と確かな安心を兼ね備えたプレミアムなシニア向け分譲マンションです。



一般社団法人 しんらいの会 理事長 青木 規幸さん

安心のための“頼れる人”づくり おひとり様問題への対応策

高齢の単身世帯が増えるいま、入院時の手続きや緊急時の対応を誰に任せるのかは、暮らしの安心を左右する大きな課題となっています。信頼できる身元保証人や支援体制を早めに整えることが欠かせません。必要な備えや事業者選びのポイントについて、一般社団法人しんらいの会(土浦市下高津)理事長・青木規幸さんに話を聞きました。

全国的に「身寄りのない高齢者」や「関わる親族のいない高齢者」(以下、おひとり様)が増加しています。国の推計によると、2050年には全世帯の約半数が独居世帯になると見込まれています。おひとり様での生活の場合、急な体調不良などの緊急時に誰が対応できるのか、入院時に必要となる各種申請手続きを頼める人がいるのか、そして入院や施設入所の際に求められる身元保証人(以下、保証人)などについて、あらかじめ考えておくことがとても重要です。

大切なことです。周囲の協力や支援が得られない場合に困るのはご本人です。いざという時に備えて、「身元保証人」などの準備を進めておくことが安心です。もしもの時を支える存在 「身元保証人」とは 病院や施設などで保証人を必要とする理由は、ご本人に何かあった時に必要な対応をもらうためです。日本では、入学や就職をする場合にも保証人が求められることがあります。

「お願いできる人」が 近くにいるという現実 少子化の影響もあり、保証人のなり手がいない方や、核家族化によって近くに頼れる親族がいない方が増えています。一方で、保証人を頼まれた側も、時間的な負担や知識不足などが不安で引き受けを断るケースも増えています。

人生をさらに豊かにする。洗練された「我が家」という選択。豊富なシニアライフを支える4つの価値。1.ホテルのような安心感 2.次世代へ引き継げる資産 3.スマートなご入居 4.圧倒的な利便性と活気。施設ではなく、誇り高き邸宅を所有しませんか。『サンミットひたち野東ステーションフロント』は、上質な日常と確かな安心を兼ね備えたプレミアムなシニア向け分譲マンションです。

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23回 O脚が招く全身トラブルは靴選びで改善

O脚には、生まれつきの骨格による「先天性」と、生活習慣や歩き方によって後から形成される「後天性」があります。特に多いのは後天性で、猫背で歩く癖や足に合わない靴を履く習慣など、日々の積み重ねによって徐々に脚のラインが崩れていきます。加齢による筋力低下が重なる、膝・股関節・足首に負担が集中し、痛みや変形が進みやすくなります。

O脚そのものに痛みはありませんが、放っておくと膝や股関節の痛み、外反母趾、足裏のタコ・ウオノメなど、さまざまな足のトラブルを引き起こします。さらに高齢者の場合、痛みや転倒の不安などから外出を控えるようになると、活動量が減ってしまい、その結果、認知症になるリスクが高まることも指摘されています。O脚は見た目問題ではなく、日常生活の質に大きく影響する問題なのです。

こうしたトラブルを防ぐうえで、重要なのが「靴」です。O脚や膝痛のある人の多くが、かかとが柔らかく足を支えられない靴や、前滑りしやすい靴を履いており、これが姿勢の崩れや歩行の不安定さにつながっています。まず靴を見直し、自分の足をしっかり支える靴に変えると、歩行が安定し、姿勢が自然に起き、膝の痛みが軽くなる場合があります。実際、杖をつきながら猫背で歩いていた80代の女性が靴を適切なものに変えたことで歩行が改善した例もあります。靴は治療ではありませんが、身体を支える「土台」として非常に大きな役割を持っています。

靴選びのチェックポイント

かかと かかとの高さがしっかりしていてホルドされている

つま先 靴との間に1cm程度の余裕がある

土踏まず 土踏まずが支えられている

足指の変形がO脚のサイン

足の小指の裏が三角に尖っている

体重が足の外側(小指側)へ寄りやすいので、O脚気味の歩行癖がある。

インソールも有効な場合がありますが、靴との相性が重要で、すべての人に効果が出るわけではありません。まずは靴を適切なものにし、そのうえで必要に応じてインソールを追加するのが理想的です。

O脚を完全に治すことは難しいものの、「悪化を防ぐ」「痛みを減らす」「歩ける体を保つ」ことはできます。靴選び、姿勢、歩き方といった生活習慣を見直すことが、改善への確かな第一歩になります。

きこえ Navi 補聴器の「豆知識」

協力: 関東補聴器土浦店 店長 土肥樹里

Part.20 補聴器の音に慣れる

補聴器を着けると、これまで聞こえていなかった音が大きく聞こえることがあり、うるさいと感じることもあるかもしれません。しかし、聞き逃していた音は生活に必要な音であることも多いため、少しずつ補聴器の音に慣れていきましょう。

STEP 1 着用1~2週間 **STEP 2** 着用1ヶ月頃 **STEP 3** 着用2~3ヶ月頃

補聴器の取り扱いや音に徐々に慣れてきますが、生活音・周囲の雑音・高音(金属や食器がぶつかる音)・自分の声が大きく感じる場合は、技能者に調整を依頼しましょう。

生活音や周囲の雑音にも慣れ、自分の声の違和感も徐々に軽減してきます。テレビの音量が以前より小さくなるなどの変化も感じられます。

こまめにお店に通い、調整を受けながら音に慣れていくことが大切です。補聴器の音に慣れるまでには、一般的に約3ヶ月といわれています。快適な聞こえを目指していきましょう。

認定補聴器専門店にて認定補聴器技能者の調整・測定を受けることをおすすめします

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

春の芽吹きに合わせた病害虫ケアと肥料管理

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ります。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、茎の汁を吸い、生育を阻害することで、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は、風通しを良くし、殺虫剤や殺菌剤を散布することが有効です。これらには予防効果もあり、梅雨に向けた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・新芽の発芽」に大きく影響します。土中の肥料濃度が高くなりすぎると、根が水分を吸収しにくくなるため、適正な施肥量を確認することが大切です。

ユキヤナギ

春に可憐な白い花を咲かせる愛らしい低木。新芽期にアブラムシ対策をしておくとお花つきが安定する。

安心の歩行をサポートする ケアシューズや杖も取り揃えています

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

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

ひざの痛みや 外反母趾が楽になる

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かけます。

インソール 3,000円~ 肥厚爪・変形爪(25分) 3,630円~

オーダーメイドインソール 10,000円~ うおのめ・タコ(25分) 3,630円~

巻き爪ケア 初回 8,360円~3,300円

靴とオーダーメイドインソール専門店

セブンイレブン てくてく館★

〒270-0202 千葉県市川市 船橋駅 徒歩10分

☎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)

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

お好み補聴器

- 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、私たちに相談ください

関東補聴器 KANTO HEARING AID 補聴器専門店

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**~利用できます

春を迎える前の施肥は 申込期限 3月8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26日(日)まで 病害虫が発生し始める時期でもあり

早春の施肥 作業時期: ~3月中旬 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 ☎0120-018-028

ダスキン観音台トータルグリーン

身寄りのない独居の方の安心を! “幸齢社会”に向けて

高齢の単独世帯が増加する中、課題はひとり暮らしそのものではなく、いざという時に頼れる人がいないという不安が深まっている点にあります。医師としての経験に加え、厚生労働省で医療・介護・福祉政策に従事してきた衆議院議員 国光あやのさんに、地域で支え合う新たな仕組みづくりの重要性についてご寄稿いただきました。

外務副大臣 衆議院議員 国光あやのさん

医師。医学博士。長崎大学医学部卒。臨床医、厚生労働省医系技官を経て、米国カリフォルニア大学ロサンゼルス校(UCLA)公衆衛生大学院修士課程、東京医科歯科大学大学院博士課程修了。現在、4期目。

平素より大変お世話になっております、外務副大臣 衆議院議員 国光あやのです。地域の皆様に日頃より多大なるご支援頂いており、心より感謝申し上げます。

急増する単独世帯と「頼れない不安」の深刻化

いま日本では単独世帯が急増しています。推計では、2050年には全世帯の約44%が単独世帯になるとされています。配偶者との死別、未婚、離婚、子どもが遠方に住んでいるなど、理由はさまざまです。

しかし問題は、「ひとり暮らししている」「ことそのものではない」「頼れない」「いざという時に頼れる人がいない、あるいは頼れない状態にあること——それが不安の本質です。

特に深刻なのが、保証人を確保できない高齢者世帯の課題です。入院や施設入所の際、いまだに身元保証人を求められる慣行が残っています。保証人が見つからず入院できない、手術の同意が得られない、住まいを借りられないといった事例も現実にあります。本来、医療

地域で支える「新しいセーフティネット」

では、どうすればよいか。答えは、「新しい支え合いの仕組み」を地域につくることです。家族だけに責任を負わせるのではなく、行政だけに依存するでもない。自治体、医療・介護関係者、民生委員、NPO、企業、そして地域住民が連携し、多層的に支える「地域共生型セーフティネット」を構築していくことが必要です。具体的には、

- 保証人不在でも入院・入所できる運用の徹底
- 高齢者等終身サポート事業の質の確保と認証制度の整備
- 自治体による包括的な相談窓口の設置
- 成年後見制度の柔軟な見直し
- マイナンバー等を活用した事前の意思・緊急連絡先登録

これらを組み合わせることで、「困つてから支える」社会から、「困る前に備えられる」社会へ転換できます。

「他人事」ではなく「自分事」へ 幸齢社会の実現に向けて

重要なのは、これは一部の人の問題ではないということです。今は家族がいる方でも、身寄りのない独居状態になる可能性は皆等しくあります。だからこそ、この課題は「他人事」ではなく、「自分事」として取り組むべきテーマなのです。

人生100年時代。年齢を重ねてもひとりでも安心して暮らして続けられる「幸齢社会」へ。

「身寄りがなければ不安」ではなく、「地域があるから安心」と言える未来を、私たちは必ず実現できます。支え合いを支える社会へ。今こそ、その一歩を踏み出す時です。

皆様へのご支援を政策で実現させるため、地域のため国のためこれからも全力で尽力して参ります。今後ともご指導ご鞭撻賜りますようお願い申し上げます。

「不安やご相談を」ごまじしたら
Info@kunihiko-ayano.jp
Jij連絡先へ。

ふるさと通信社は「シニアふるさと通信」と「訪問介護」を通じて高齢者の暮らしを支えます

私たちと一緒に働きませんか? 訪問介護ふるさと スタッフ募集中

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 他

時給 1270円~1500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) 介護福祉士 / 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!

60歳以上の人も 活躍中です

未経験でも 大歓迎!

短時間でも OK

利用者様からの「ありがとう」の言葉がうれしいです

初めの方も blanksのある方もお気軽にお問い合わせください

訪問介護事業所 **ふるさと** ☎029-886-9790 土浦市荒川沖5-44-101 株式会社 ふるさと通信社

事業所番号: 0870303039

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。



どきどきレストラン「莓フェア」開催中

季節の食材を使った60種類以上の料理やデザートがビュッフェスタイルで味わえる「ポケットファームどきどきレストラン」では、3月下旬まで「莓フェア」を開催。上品な甘さのイチゴが食べ放題。同レストランは前日までの予約で料金がお得になる「早割」も実施している。詳しくは電話またはQRコードより確認を。



◆水曜日休
◆牛久市猪子町967の1
0209-879-8800-1

※莓フェアはイチゴの入荷状況により予告なく終了となる場合もあります。



常陸牛山水つくば駅より徒歩2分
つくば市吾妻1-1364の1
0209-855-3313
ホテル日航つくば本館2階
[夜の部]17時30分~21時(土・日・祝)
[夜の部]17時30分~21時(土・日・祝)
◆火曜日休(祝日の場合は営業)

「いばらき認知症あんしんナビ」は、認知症に関する情報をまとめた県民向けのサイトです。認知症の基礎知識から、気づきのチェックリスト、相談窓口、医療機関、介護サービス、家族向け支援まで、必要な情報を分かりやすく整理して掲載しています。気になることがあれば、まずはこのサイトであなただけの「安心」につながる情報を見つけてみてください。

いばらき認知症あんしんナビ



自分でできる認知症の気づきチェックリスト

「ひょっとして認知症?」と、気になり始めたら自分でチェックしてみましょう。

※このチェックリストの結果はあくまでもあなた自身の目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

チェック項目	最も当てはまるところに○をつけてください	頻繁にある	時々ある	全くない
チェック① 財布や鍵など、物を置いた場所が分からなくなることがありますか。	1点	2点	3点	4点
チェック② 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか。	1点	2点	3点	4点
チェック③ 周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあるとされますか。	1点	2点	3点	4点
チェック④ 今日が何月何日か分からないときがありますか。	1点	2点	3点	4点
チェック⑤ 言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか。	1点	2点	3点	4点
チェック⑥ 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか。	1点	2点	3点	4点
チェック⑦ 一人で買い物に行けますか。	1点	2点	3点	4点
チェック⑧ バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか。	1点	2点	3点	4点
チェック⑨ 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか。	1点	2点	3点	4点
チェック⑩ 電話番号を調べて、電話をかけることができますか。	1点	2点	3点	4点

①~⑩の項目をチェックし、点数を合計する → 合計 点

※20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。かかりつけ医または市町村の相談窓口(地域包括支援センター)に相談してみましょう。

出典:東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課「知って安心認知症」(令和6年3月発行)

社会福祉法人 欣水会 笑顔のある暮らし

小規模特別養護老人ホーム 土浦市中央1988-1
滝の園 ねもの里 ☎029-893-2110

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

特別養護老人ホーム 土浦市中央1935
滝の園 ☎029-826-1110

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

社会福祉法人 めぐみ愛育会

丈夫な体 元気な子
自分で考え行動できる子
誰にでもやさしい子

めぐみ保育園 ぼの保育園
土浦市右新2509-2 ☎029-869-6006

牛久めぐみ保育園
牛久市下根町774-1 ☎029-893-2616

新生めぐみ保育園
土浦市中村南1-24-1 ☎029-841-0575

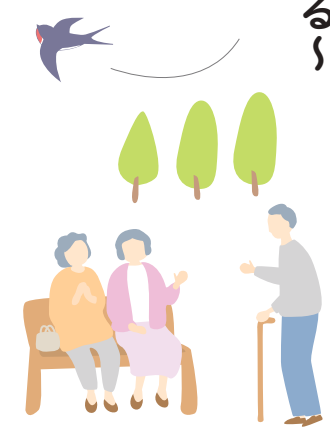
めぐみ保育園
土浦市烏山5-2263-8 ☎029-841-2838

「古布創作展」開催
4月16日(木)~21日(火)、ギヤラー長屋門(つくば市吉瀬1679の1)で古布作家・松嶋紀代子さんによる創作展が開催される。午前11時~午後6時(最終日は午後5時まで)。入場無料。

ラフォーレスタ演奏会
つくば市を拠点に活動するマンドリン・ギターアンサンブル「ラフォーレスタ」の『グラン・ドコンサート2026』が4月18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分開演)。入場無料。

認知症を知ろう

茨城県保健医療部健康推進課



高齢化が進む今、認知症は誰にとっても身近なテーマです。もの忘れや気分の変化など、日常の小さなサインに気づき、早めに相談につなげることが安心への第一歩に。正しい知識と周囲の理解があれば、認知症になっても自分らしい暮らしを支えます。

3人に1人が認知症と向き合う時代に

認知症とは脳の神経細胞の働きが徐々に低下し、記憶や判断力などの認知機能が衰え、日常生活に支障が出る状態を指します。日本では高齢化に伴い認知症の人が増えており、令和4年度の推計では65歳以上の約12%が認知症、約16%がその前段階とされる軽度認知障害(MCI)とされています。両者を合わせると、3人に1人が認知機能に関わる症状を持つことになり、誰にとっても身近な問題になっていきます。

MCIは認知症の一手前前の状態で、認知機能の低下はみられるものの、家事や買い物などの日常生活には大きな支障がないことが特徴です。1年で約5%、15%が認知症に進行するとされる一方、約16%、41%は健康に戻ることもわかっており、必ず認知症に進むわけではありません。早い段階で適切な予防策を講じることで、進行を遅らせた改善が期待できる場合があります。もの忘れが増えたと感じたり、周囲から指摘が続くときは不安を抱え込まず、早めに関わる支援センターや医療機関に相談しましょう。

早期発見は進行を遅らせるために重要です。「もの忘れがひどい」「同じことを繰り返す」「慣れた道で迷う」「怒りっぽくなる」「不安が強い」「意欲が低下する」など、日常の変化がサインとなる場合があります。歳を重ねると誰でも、物事をすぐに思い出せなかったり、新しいことを覚えるのが大変に

認知症の主な種類

アルツハイマー型認知症 血管性認知症
認知機能の低下が入らないしびれなど

レビー小体型認知症 前頭側頭型認知症
幻視、幻聴、手足の震えなど 社会性の欠如など

認知症による「もの忘れ」と加齢に伴う「もの忘れ」の違い

早期発見は進行を遅らせるために重要です。「もの忘れがひどい」「同じことを繰り返す」「慣れた道で迷う」「怒りっぽくなる」「不安が強い」「意欲が低下する」など、日常の変化がサインとなる場合があります。歳を重ねると誰でも、物事をすぐに思い出せなかったり、新しいことを覚えるのが大変に

加齢に伴うもの忘れ

- 体験したことの一部を忘れる
- 朝ごはんを食べたことは覚えているが、メニューが思い出せない
- もの忘れを自覚できる
- ヒントを出すと思い出せる
- 年次や日付、曜日を間違えることがある
- 日常生活に大きな支障はない

認知症によるもの忘れ

- 体験したこと自体を忘れる
- 朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまっている
- もの忘れを自覚できない
- ヒントを出しても思い出せない
- 年次や日付、季節がわからなくなる
- 日常生活に支障が出る

認知症は早期診断・早期治療が重要です。認知機能低下をもたらす様々な病気(うつ、せん妄、甲状腺機能低下症など)もあるため、早期の鑑別診断が欠かせません。

認知症は誰にでも起こり得ますが、「これをすれば絶対にならない」という予防法はありません。ただし、運動習慣、禁煙、適切な食事、節度ある飲酒、認知トレーニング、社会参加、体重管理、高血圧、糖尿病、脂質異常症の改善などに取り組むことで、発症リスクを下げられるとされています。生活習慣病の予防や治療、バランスの良い食事、適度な運動、家族や地域との交流が大切となります。

認知症は防げないがリスクを減らすことはできる

「我が家」のように変わることも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。

健康な方から介護の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

医療法人社団 桜水会

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

救急指定 24時間対応

筑波病院 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

株式会社 長寿館

介護付き有料老人ホーム

阿見長寿館 土浦市大角豆6-8-18 ☎029-891-3777

花室長寿館 つくば市大角豆1807-1 ☎029-854-8228 (代)

豊里長寿館 つくば市高野1197-64 ☎029-848-0577

住宅型有料老人ホーム

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 土浦市荒川沖東3-9-22 ☎029-886-3520

アステッドリビング 守谷市松崎4-2-1 ☎029-748-8331

アステッドリビング 取手市本郷5-5-7 ☎029-779-6677

株式会社 桑林

介護付有料老人ホーム

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

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)もごさいます

☎029-843-7116 ☎029-843-3373

何が違うの？

老後資金が足りる人・足りない人 老後資金を守る暮らし

物価上昇や医療費の増加など、日々の暮らしの中で気になる「お金」の悩み。将来の不安が高まる今こそ、日々の暮らし方やお金の守り方の見直しが大切です。シニア世代が実践しやすい工夫や安心して暮らし続けるためのヒントについて、明治安田生命保険つくば支社 土浦営業所長でファイナンシャル・プランニング技能士(国家資格)の藤原宙夢さんに話を聞きました。



明治安田生命保険つくば支社 土浦営業所長 藤原 宙夢さん

あなたはどう派？

定期預金	貯蓄型保険
いつでも引き出せて元本が守られる「安心のお財布」	続けるほど増えやすく、税金面でも有利な「育てるお金」
いつでも解約できる分、利率は低い	5年・10年と長期で預けるほど増えやすい仕組み
途中解約しても元本が100%保証される	途中解約すると元本割れの可能性も
安全でリスクなし	生命保険料控除で税金面が有利
近い将来のために確実にお金を貯めておきたい人	計画的に長期でコツコツ積み立てられる人

年金だけで暮らす人の上手なお金の使い方

年金生活に入ると、多くの人が「この先、ずっと暮らしているだろうか」と不安を感じます。しかし、老後の暮らしは「収入の多さ」よりも「お金の使い方」で大きく変わります。まずは、毎月入ってくるお金を、毎月出ていくお金、この2つを見直すことが、安心した生活への第一歩となります。

● 住居費を最優先で抑える
老後の家計で最も大きな負担になるのが住居費です。持ち家でローンが完済している、賃貸でも家賃を5万円以下に抑えて

● 食費は削りすぎない
食費を極端に節約すると健康を損ね、結果として医療費の増加につながることもあります。外食を控え、自炊を中心にした、栄養バランスを意識することが、長い目で見て家計を守ります。

● 車の維持費を見直す
車は便利ですが、ガソリン・保険・車検などで年間30〜40万円、月にすると2.5〜3万円の固定費になります。本当に必要なかどうか、生活スタイルに合わせて見直すことが大切です。

● 固定費をしっかりと管理する
水道光熱費、通信費、保険など、毎月必ず出ていくお金を見直すことが大切です。スマホを格安プランに変更するなど、不要な保険を整理するなど、小さな工夫が長期的に大きな節約につながります。

● 生活の小さな見直しができるポイントです。
また、「お金を使いすぎているかも」と感じる人は、支出そのものよりも、お金の向き合い方を整えるだけでも、大きな効果を生みます。なんとなくの習慣を止めるのも立派な見直しです。もし、自分だけでは判断が難しいと感じる場合は、専門家に相談するのも良い方法です。

● 娯楽・交際費にはメリハリを
図書館や散歩、公民館の講座など、無料で楽しめるものや、お金の上手な活用し、お金を使う月と使わない月を分けることがポイントです。娯楽や交際費は「毎月必ず使う」という習慣にしないことが、家計の安定につながります。

一方、年金だけでは生活が難しいと感じる人は、家賃や車の維持費、交際

第37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

Q BMI(肥瘦度)が28を超えています。趣味の運動は大いに楽しめていますが、確実に痩せられるという薬(マンジャロ)をクリニックで処方してもらいたいと考えています。いかがでしょうか？

A BMI(肥瘦度)が25以上、しかも28だと減量したいですよね。「確実に痩せられる薬があるなら使ってみよう」という気持ちもよくわかります。年々体重が増えていくと、将来への不安や焦りが募るものです。運動を楽しんでいる今のご自分を大切にしながら、健康的に体重を管理したいという願いは、とても前向きなものです。最近、特に話題の「マンジャロ(一般名:チルゼパチド)」は、糖尿病治療薬として開発された注射薬で、食欲を抑える作用があります。体重は確かに減少するものの、骨格筋量や骨量の減少、筋質や骨質の低下、基礎代謝量の低下、月経不順や停止、めまい、ふらつき、活力の低下などの副作用も報告されています。これらは、単なる「痩せることでのメリット」以上に、将来の健康や生活の質に深く関わる怖いデメリットです。自分に合う薬か、主治医としっかり話し合いを！

運動習慣がある人にとっても、骨格筋量の減少は大きなマイナス面となります。運動・スポーツを楽しむためには、筋力とバランス感覚が欠かせません。薬によって体重が減っても、体の土台が弱くなってしまえば、本末転倒です。マンジャロは糖尿病専門医の管理下で使用されるべき薬です。肥満治療を目的とした使用は、現時点では保険適用外であり、医学的な適応や副作用のリスクを慎重に判断する必要があります。自己判断での使用や、減量目的での処方では推奨されていません。

では、どうすればよいのでしょうか？まずは、「楽しめている運動習慣」を味方につけることです。週に数回、少し長めに行なうだけでも、負荷を増やせず。加えて、食事の見直しや睡眠の質の改善など、生活習慣全体を整えることで、体は徐々に変化していきます。

おすすめなのは、運動・スポーツを楽しむ上での具体的な目標を立てること。例えば「パフォーマンス向上」や「フォーム改善」に向けたカラダの質向上などの目標があると、自然とバランスの取れた食事や運動習慣につながり、日々の行動がより効果的になります。適度に身体を動かした日は、質の高い睡眠が得られやすいでしょう。

HbA1cなどの血糖関連の数値が高い場合は、糖尿病専門医に相談し、必要に応じて服薬を検討することが大切です。薬に頼る前に自分の体と丁寧に向き合うこと、それが健康を長く保つための第一歩です。



つながる暮らし 空き家・空き地の活用

第6回 使わない実家を貸す時のメリット・デメリットは？

実家が空き家になったとき、そのまま放置することに不安を覚え、賃貸として活用すべきか悩むケースも少なくありません。立地が良い、将来住む可能性があるという場合は賃貸が向いています。賃貸のメリットは、家賃収入が得られること、人が住むことで家の劣化を防げること、治安維持につながることで、必要になれば再び住めることです。

一方で、リフォーム費用や原状回復費用などの初期・維持費がかかるほか、賃料滞納や近隣トラブルなど大家としての対応が必要になるデメリットもあります。また、借主が見つからない期間は税金や光熱費の基本料金などが負担になります。トラブルを避けるには、契約期間を限定できる定期借家契約の活用や、信頼できる不動産会社への依頼が重要です。

しばらく使わない実家がある場合には、空き家にするのではなく、賃貸を検討してみてもいいかもしれません。

協力：一誠商事株式会社

ヘルスマイの 作ってかんたん! 元気ごはん vol.78

協力/土浦市食生活改善推進員協議会

やわらかロールキャベツ

春キャベツは葉がやわらかくロールキャベツにすると、ふんわりやさしい口当たり。パン粉を多めに使うことで冷めても硬くならず、旬の旨みを引き出したホッとする一品に仕上がります。

1人分の栄養量	エネルギー/145kcal	たんぱく質/10.3g	ビタミンC/62mg
	脂質/3.1g	食物繊維/6.6g	糖質/15.3g
	カルシウム/32mg	食塩相当量/1.5g	

材料(2人分)

- キャベツ 100g
- 鶏むねひき肉 80g
- タマネギ 30g
- 生シイタケ 20g
- ジャガイモ 1/2個
- ブロッコリー 2房
- パン粉 20g
- 塩 少々
- コショウ 少々
- コンメ 1個(5g)
- 水 400cc

作り方

- キャベツは1枚ずつはがしてさつとゆで、太い茎をそぎとる。ジャガイモは一口大に、ブロッコリーは小房に切る。
- タマネギと生シイタケは粗みじん切りにし、パン粉・鶏むねひき肉・塩・コショウとよく混ぜ合わせる。2つに分け、まどめておく。
- 鍋にAを入れてコンメスープを作る。
- キャベツで②の肉団子を包み、スープで30分くらいジャガイモと一緒に煮る。
- ジャガイモの芯まで火が通ったら、ブロッコリーを加えて、色落ちしない程度に煮る。

栄養ひとことメモ【キャベツ】

キャベツにはビタミンUが多く含まれており、胃の粘膜を丈夫にし、傷ついた胃壁を修復して、胃炎や胃潰瘍を予防する作用があります。また、ビタミンCの含有量は淡色野菜ではトップクラスです。外葉や芯の周辺は栄養価が高い部位なので、捨てずに調理しましょう。

永代納骨堂

見学・ご相談受付中
事前電話にてご予約ください

春季彼岸会
3月22日(日)午後1時半〜3時半
法話：中村啓誠師(本願寺派布教使・広島)

あんのおん法話会
4月21日(火)午後1時半〜3時半
法話：大江和正師(本願寺派布教使・東京)

※築子・ドリンク付き・駐車場あり 参加無料
となた様もお気軽に御参りください

◆ 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
◆ 懇志 三十万円

宇都宮恵光寺 つくば恵光寺

浄土真宗 本願寺派 恵光寺 つかば市二の宮2-9-1 TEL.029-855-7676

明治安田 ひとに健康を、まちに元気を。

地元の元気プロジェクト

明治安田土浦営業所は、水戸ホーリーホックを応援しています

明治安田土浦営業所は、地域に「健康」と「元気」をお届けしていきます。保険・資産運用のご相談は気軽に相談ください。

茨城県土浦市川口1-1-26 アーバンスクエア土浦ビル8F ☎029-821-1076

時計修理・ジュエリー修理はお任せください

大切な時計を未永く使っていただくためのメンテナンス

- ◆ 電池交換
- ◆ ガラス交換
- ◆ リューズ交換
- ◆ 分解掃除
- ◆ ハンド交換・調整 など

一生輝き続ける宝物に
◆ 指輪サイズ直し
◆ ネットレスのチェーン切れ修理
◆ 真珠ネックレスの糸替え など

金・プラチナ・シルバー・宝石 高価買取致します

腕時計の電池交換 時計の分解掃除
ジュエリーの修理

20%割引 10%割引

有効期限：2026年4月末まで

★ 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] 駐車場あり

安全安心 暮らしの110番

新年度 交通事故防止に努めましょう!!

1 交通環境の変化に注意!

転勤や進学などにより、通勤や通学のルートが変わることから、慣れない道路を運転する方が増える時期です。時間には余裕を持って出発し、「思いやり・ゆずり合い運転」を心がけましょう。

2 青切符交付対象になります!

4月1日から、自転車の交通違反が交通反則通告制度(青切符)の対象になります。自転車に乗るときはヘルメットを着用し、交通ルールを守って運転しましょう。

茨城県警察本部

不動産を相続すると3年以内に登記が必要

相続登記しないと、正当な理由がない限り10万円以下の過料が科される場合も...

終活 相続で家族に迷惑をかけたくない!
処分 相続した土地、使う予定がない!
賃貸 家を相続、誰かに貸したい!

家や土地の相続でお悩みの方、ご相談ください

売却 買取 管理

査定無料! お気軽にお問い合わせください!!

ISSEI 一誠商事株式会社

街と暮らしを考える 神立支店 TEL.050-1880-5271 阿見支店 TEL.050-1880-5273
土浦支店 TEL.050-1880-5272 水戸支店 TEL.050-1880-5274

国土交通省の認定を受けたボランティア団体 登録番号: 関東福第70号

あなたの出かけたいを応援します!!

対象者 土浦市、つくば市、牛久市、阿見町にお住まいの高齢者(65歳以上)の方

会員登録が 必要です

料金 規定料金(タクシーの半額程度)

◆ 運転資格を持つ協力会員が送迎 ◆ 運送料金は国土交通省より、低価格な対応にて対応

国土交通省が認定する福祉有償運送サービスをご利用ください

一般社団法人 絆 -きずな- お問い合わせ・ご予約
事務局 つくば市高崎1793-1 ☎080-7974-0781