

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

1-2 2023

土浦・つくば・牛久版 第70号

次回の発行は令和5年3月1日です

各市長の新年ごあいさつ、暮らしの瓦版	2, 3
特養「木の花さくや」市民健康のついで特集	4
食と栄養特集「栄養バランスの良い献立」	5
文化財特集	6
わが街散策「とりで利根川七福神を巡り」	7
住まいの基礎知識	8
高齢期の住まい見学・体験ツアー	9
健康医療ナビ「リハビリの意義」	10
自宅で出来る介護予防体操	11
わが街だより	12
栄養ガイド、元気ごはん、読者の声	13
Dr.田中の健康コラム、元気な庭づくり、聞こえナビ、暮らしの110番	14
読者の投稿コーナー	15
足のトラブル解決法、一運托生	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 E-mail info@s-furusato.com
 〒300-0873 土浦市荒川沖5-44-101 FAX 029-886-9791 HP https://www.s-furusato.com

年間購読 募集中 年間1000円(送料)で
 ご自宅に郵送いたします。
 詳しくは左記まで。

厳選食材を生かし本格和食を提供 3組6名様 ちらし寿司ランチ

本格的な日本料理を堪能できる鮭・割烹料理店。「ちらし寿司ランチ」(=写真)はちらし寿司、サラダ、小鉢、茶碗蒸し、デザート、ドリンク付き。ランチは平日の午前11時~午後2時。



鮭・割烹 「清瀧」
 牛久市中央5-3-4 ☎029-878-2713

香りもよく風味豊か 5名様 深蒸し茶「嶺雲」

天皇陛下が昭和58年につくばご来賓時に献上した銘茶。時間を掛けて蒸すことによって、渋みが抑えられ葉も細かくなり抽出すると濃い緑色に。深いコクがあり、まろやかな味わい。



岡野製茶
 つくば市九万坪52-13 ☎029-876-0345

かすみがうら市のサツマイモ生産者 5名様 石塚さんの干しいも紅はるかセット

サツマイモを蒸して薄く切り、干して乾燥させることで甘さが濃縮。紅はるかは強い甘み、しっとりした食感の良さ、美しい黄金色の色味と三拍子そろった人気品種。



ポケットファームときどき つくば牛久店
 牛久市猪子町967-1 ☎029-879-8800

日頃のご愛読に感謝を込めて **プレゼントをお届け!**

新春のお慶びを申し上げます

おかげさまで **創刊10周年**

これからもシニアの皆様の生きがいづくりを応援します

応募方法は15面に記載

健康とおいしさ考えた大人のチョコレート 10名様 チョコレート効果(カカオ72%)

チョコレート効果はポリフェノールをたっぷり含んだ「健康を考えるチョコレート」。華やかな香りとお上品な苦味が特徴。健康に食べるなら1日3~5枚を目安に毎日コツコツと。カカオ由来の食物繊維も豊富。



明治
 ☎0120-041-082 (商品に関する問い合わせ)

小えび、白魚、わかさぎ入り 5名様 土浦ブランド認定品「佃煮セット」

創業120余年の佃煮専門店。土浦ブランド認定品にも選ばれている小えび佃煮は、昔ながらの甘めのたれで炊き上げ、味はえぐみが少なく風味豊か。頭から全部食べられ、カルシウムも豊富。



田中屋川魚店
 土浦市川口1-5-9 ☎029-821-1650

すっきりとした辛口白ワイン 2名様 シャトー・デュ・ヴァンデラウェア2020

牛久シャトーは実業家の神谷傳兵衛が創業した日本初の本格的ワイン醸造施設。山形県産のデラウェア(ぶどう)を使用し、山形県で醸造した辛口の白ワイン(=写真)は、すっきりとした飲みやすさが特徴。アルコール分12度。



牛久シャトー
 牛久市中央3-20-1 ☎029-873-3151

最新の映画から話題作まで上映 10組20名様 USシネマつくば 映画鑑賞券

全10スクリーン、総座席数約1800席を備えた大型劇場。体感型上映システム「4DX®」シアターでは、遊園地のアトラクションのような感覚を映画を見ながら楽しめる。

USシネマつくば イオンモールつくば2F
 つくば市稲岡66-1 ☎029-839-5255

聞こえに不自由のない快適な生活!!

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。

- 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のタイプは耳の型を取らせていただきます。

認定補聴器技能者有籍 補聴器販売店協会加盟店 聴覚障害者総合支援法 委託契約店

☎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

当店のごこだわり **装用効果測定**
 装用効果測定は補聴器をしている時と、していない時、聞こえにどのような違いがあるかをデータで可視化し、それを元に調整を重ねていきます。この測定は聞こえの向上にとっても重要です。当店では、この測定に力を入れ、装用の効果を高めていきます。

当店は認定補聴器専門店です!

新春クーポン券 各種商品 **10%引き** 2月末まで有効

暮らしの瓦版 —かわらばん—

認知症を学ぶ市民講演会を開催

「認知症—つらい介護をキムな介護にする講座」と題した市民講演会が、2月4日(土)クラフトシビックホール土浦(市民会館)で開催される。午後2時〜同3時30分。参加対象は土浦市民または同市内に在学・在勤する人。講師は看護師・認知症ケア専門士であり、認知症ケア研究所統括管理者を務める高橋克佳さん。入場無料。

参加希望者は1月20日(金)までに、電話または二次元コードから申し込む。定員140人(先着順)。

問い合わせ ☎02998261111
土浦市高齢福祉課

土浦市



つくば市長 五十嵐 立青

あけましておめでと〜うございませう。健康やかな新年をお迎えになられたこととお喜び申し上げます。

依然として、新型コロナウイルス感染症が市民生活へ影響を与え続けていますが、皆さまの感染防止への協力をより、拡大を抑えることができていくことに、改めて感謝申し上げます。つくば市では、昨年も新型コロナウイルス感染症への対応を最重要課題と位置付け、引き

牛久市

行方不明時の早期発見・保護へ

牛久市では、認知症高齢者や障がい者が行方不明になってしまった時に、市や警察署、消防署のほか、市内の登録事業所や協力の人が捜索に協力することで早期発見、保護に繋がることを目的にSOSネットワーク事業を展開している。徘徊のおそれがある人を事前登録しておくことで、行方不明時に本人の情報が協力者にFAXで斉送信されるシステム。登録希望者は牛久市地域包括支援センターで随時、受け付けている。

申し込み、問い合わせ ☎02998732111
牛久市地域包括支援センター

つくば市

シニアの生きがい発見情報誌発行

つくば市とふるさと通信社の協働事業で、シニア世代の生きがい発見情報誌「ツクパネ!」を作成した。高齢者が住み慣れた地域で生きがいをもつて暮らしているよう、健康体操教室やボランティア活動、地域での交流活動、就労関連情報などを紹介。発行部数は2万部。地域のシルバークラブ、民生委員を通じて配布されるほか、市役所高齢福祉課窓口や市内の各窓口センター、地域交流センターなどにも設置される。

問い合わせ ☎02998831111
つくば市高齢福祉課(在宅福祉係)

2023年が皆様にとって幸多き年でありますように



土浦市長 安藤 真理子

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。皆様におかれましては、輝かしい新春を健やかに迎えのこと、心からお慶び申し上げます。また、日頃から市政の推進に深いご理解と温かいご支援をいただき、厚くお礼を申し上げます。

昨年は、長期化するコロナ禍において、感染防止対策を徹底した上で、多くの方々にご支援・ご協力を賜り、3年ぶりに様々なイベントを開催することができました。また、



牛久市長 根本 洋治

令和5年を迎え、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

一進一退の状況が続く新型コロナウイルス感染症につきましても、感染拡大防止対策の徹底とワクチン接種の推進に「理解」ご協力をいただき、心から感謝申し上げます。今後も、迅速かつ地域に密着した支援を行い、皆様の健康と暮らしを守ることを重点とした感染症対

本市の人口が増加に転じるなど、一部に明るい兆しが見えてきております。

さて、健康寿命の延伸により、我が国は「人生100年時代」を迎えようとしております。このような中、本市では令和4年4月より、まちづくりの新たな指針となる「第9次土浦市総合計画」がスタートしました。本計画では「ふれあいとたたかさあふれる福祉のまちづくり」を基本目標のひとつに掲げ、高齢者が地域社会との関わりを保つことができるよう、社会活動や生涯学習等への支援とともに、9月を市独自の「つちうら認知症バリアフリー月間」と設定し、認知症施策に重点的に取り組むなど、各種施策を

策に取り組んでまいります。

全国的な超高齢化と人口減少が急速に進行し、ひとり暮らし高齢者や日常生活で支援を必要とする高齢者の増加が見込まれる中で、医療・介護の需要に応じたサービス提供体制のより一層の充実や、高齢者が安心して地域で生活を続けていくことができる仕組みづくりが急務となっております。

そのような中、牛久市では高齢者福祉施策を計画的に推進するため、「牛久市高齢者保健福祉計画 牛久市介護保険事業計画」うしく安心プラン21「第8期改訂版」に基づき、医療・介護・住まい・介護予防・

推進し、一人ひとりの生活を総合的に支援しているところです。

今後も、高齢者が住み慣れた地域において孤立することなく、生きがいと誇りを持つて、元気に安心して暮らし続けることができるよう、「夢のある、元氣のある土浦」の実現に向け、全力で取り組んでまいります。ご協力をお願いします。お申し込み、お問い合わせは、

結び、本年が皆様にとりまして健康で幸多き年となりますことを心からご祈り申し上げますとともに、新型コロナウイルス感染症の一日も早い収束を願ひまして、新年のご挨拶といたします。

生活支援サービスを体的に提供していく「地域包括ケアシステム」の強化を図ってまいりました。地域包括支援センターの機能強化や、小学校区単位に助け合い、地域福祉活動を進める「地区社会福祉協議会」への支援、介護予防と保健事業の一体的な実施事業を推進するなど、心身の健康や生きがいにつながる施策を展開することで、高齢者が住み慣れた場所で安心して暮らし続けることができるまちづくりを実現してまいります。

結び、皆さまのご健康とご多幸をお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

駅直結リゾート 自由で安心な新しい暮らし始まっています。

分譲価格

- 1LDK+大容量ウォークインクローゼット 47.24㎡~52.45㎡ 2,780万円~3,540万円
- 2LDK+大容量2ウォークインクローゼット 61.71㎡~74.67㎡ 3,770万円~4,820万円

入居者専用レストラン・大浴場(人工)併設 専属看護師・24時間管理スタッフ常勤 医療法人社団 牛久愛和総合病院連携/クリニック・調剤薬局併設

物件概要 ●所在地/茨城県牛久市ひたち野東一丁目32番8 ●交通/JR常磐線「ひたち野うしく」駅徒歩1分 ●用途地/商業地域、防火地域、牛久北部特定土地区画整理事業、ひたち野地区地区計画(センター地区) ●地目/宅地 ●建ぺい率/80% ●容積率/400% ●敷地面積/3,719.05㎡ ●建築面積/1,853.72㎡ ●建築延床面積/18,799.75㎡(容積対象面積14,875.66㎡) ●構造/規模/鉄筋コンクリート造、地上14階建 ●建築確認番号/BCJ18本建確215号 変2(2020年1月31日付) ●総戸数/226戸(他にクリニック1区画、店舗1区画) ●販売戸数/226戸 ●即取り/1LDK~2LDK ●専有面積/44.39㎡~82.19㎡ ●バルコニー面積/5.33㎡~20.16㎡ ●駐車場/73台(昇降機用機械式41台、平置き31台、身障者対応平置き1台)(月額使用料2,000円~6,500円) ●自転車置場/51台(屋根付平置)(月額使用料100円) ●バイク置場/2台(屋根付平置)(月額使用料1,500円) ●ミニバイク置場/3台(屋根付平置)(月額使用料1,000円) ●管理形態/区分所有者全員により管理組合を結成し、管理会社に委託予定 ●分譲後の権利形態/敷地専有面積の割合による所有権の共有、建物共有部分等は専有面積の割合による所有権の共有 ●建物竣工/2020年9月竣工 ●入居予定/即入居 ●売主/サンヨーホームズ(株) 〒550-0005大阪府西区西本町1丁目4番1号オックス本町ビル8階 国土交通大臣(5)第6105号(一社)大阪府宅地建物取引業協会会員(公社)近畿地区不動産公正取引協議会加盟 ●設計・監理/飛鳥建設(株) 一級建築士事務所 ●施工/飛鳥建設(株) 首都圏建築支店 ●管理会社/サンヨーホームズコミュニティ(株) ●第2期1次先着順販売概要 ●販売戸数/30戸 ●販売価格(税込)/2,780万円~4,950万円 ●即取り/1LDK+WIC~2LDK+2WIC ●専有面積/47.24㎡~74.67㎡ ●バルコニー面積/5.33㎡~13.61㎡ ●管理費(月額)/50,070円~79,150円 ●入居者一名増加につき20,000円(月額)加算 ●修繕積立金(月額)/4,720円~7,470円 ●修繕積立一時金(引渡時一括払)/708,000円~1,120,500円 ●管理準備金(引渡時一括払)/50,070円~79,150円 ●施設費用/インターネット・TV共視聴料(月額)2,970円、ホームセキュリティ監視費(月額)528円、見守りサービス費(月額)550円、コミュニティ会費(月額)300円 ●販売スケジュール/先着順受付中 ●先着順受付場所/「サンミットひたち野東ステーションフロント」現地販売事務所 ●先着順受付時間/10時~18時 ●取引条件の有効期限/2023年2月末日※先着順につき、ご希望の住戸が販売済みの場合がございます。予めご了承ください。 ※表示金額は税込表示です(非課税項目を除く)。 ※掲載の外観写真は2020年10月に撮影したもので一部加工を施しています。 ※1 光明石を泉源体として使用し、有効シタル成分を含んでおります。適宜循環ろ過を行い、水質を維持します。

JR常磐線「ひたち野うしく」駅 駅直結 徒歩1分 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

0120-555-712 サンミットひたち野東 受付時間/10:00~18:00 定休日/水・曜日(※祝日除く) 資料請求受付中 事業主(売主) サンヨーホームズ

うちの「結婚」しないのかしら? いつか結婚してくれるだろう...

…と軽く考えていたのだが、いつの間にか「うちの子、結婚しないのかしら?」になり、「孫の顔を見られないかも」と不安がる親御さんが増えている。

独身のお子様の結婚相談承ります! まずはお気軽に仲人に相談。お気軽にご連絡ください。

親の婚活といえば 結婚相談所ムスベル 出張相談可

つくば店 ☎029-869-9128 茨城県つくば市小野崎131-1 松本ビル2階 受付時間/午前10時~午後7時(第2・4水曜定休)

暖房の効きがまるで違う! 断熱性アップで暖房費ダウン! 冬はやっぱり内窓「インプラス」

商品価格今なら50%OFF (1月31日お申し込み分まで) 国からの補助金が使えます。詳しくは下記までお問い合わせください。

健康・省エネルギーフォーム ガラパゴス工房 0120-797-593 つくば市高崎1793-1(水曜・祝日定休)

運転免許の返納などにより使用しなくなった車を納得価格で買い取ります 出張査定対応 お気軽にご相談ください

買い物代行サービス 指定いただいたお店に買い物代行いたします 2,980円(お一人様1回限り)

一茨城県交通安全協会協賛店 D&P株式会社 ☎029-869-8211 つくば市桜戸783-12 https://dp-inc.jp

新しいクラウン、はじまる。 CROWN https://toyota.jp/crown/

独身のお子様の結婚相談承ります! まずはお気軽に仲人に相談。お気軽にご連絡ください。

CROSSOVER G "Advanced-Leather Package" (2.5Lハイブリッド車)5,700,000円(税込) ボディーカラーのフレッシュアプロンス(4Y6)(55,000円)はメーカーオプション。

1/5 9 本 後月 初売 初売 1/5 9 本 後月 初売 初売

茨城トヨタ自動車株式会社

- 牛久店 牛久市猪子町995-153 ☎029-872-9151
- ひたち野うしく 牛久市ひたち野東2-1-8 ☎029-880-3111
- 土浦南店 土浦市水国757 ☎029-823-0181
- 土浦店 土浦市下坂田1760 ☎029-822-3311
- 土浦北店 土浦市東中買町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

食と栄養 特集

食生活を豊かに健康に

栄養バランスのよい献立を立てる

栄養素のはたらきの特徴ごとに「食品群」に分けて献立を考えてみましょう。それぞれのグループから偏りがないように選ぶことで、栄養バランスのよい食事に。(3色食品群と6つの基礎食品群がありますが、使い方はどちらも同じ)

3色食品群

栄養素のはたらきによって「赤」「黄」「緑」の3つのグループに分けたもの。

赤

おもにタンパク質、ミネラル
体をつくるもとになる
魚・肉・豆類・乳・卵

黄

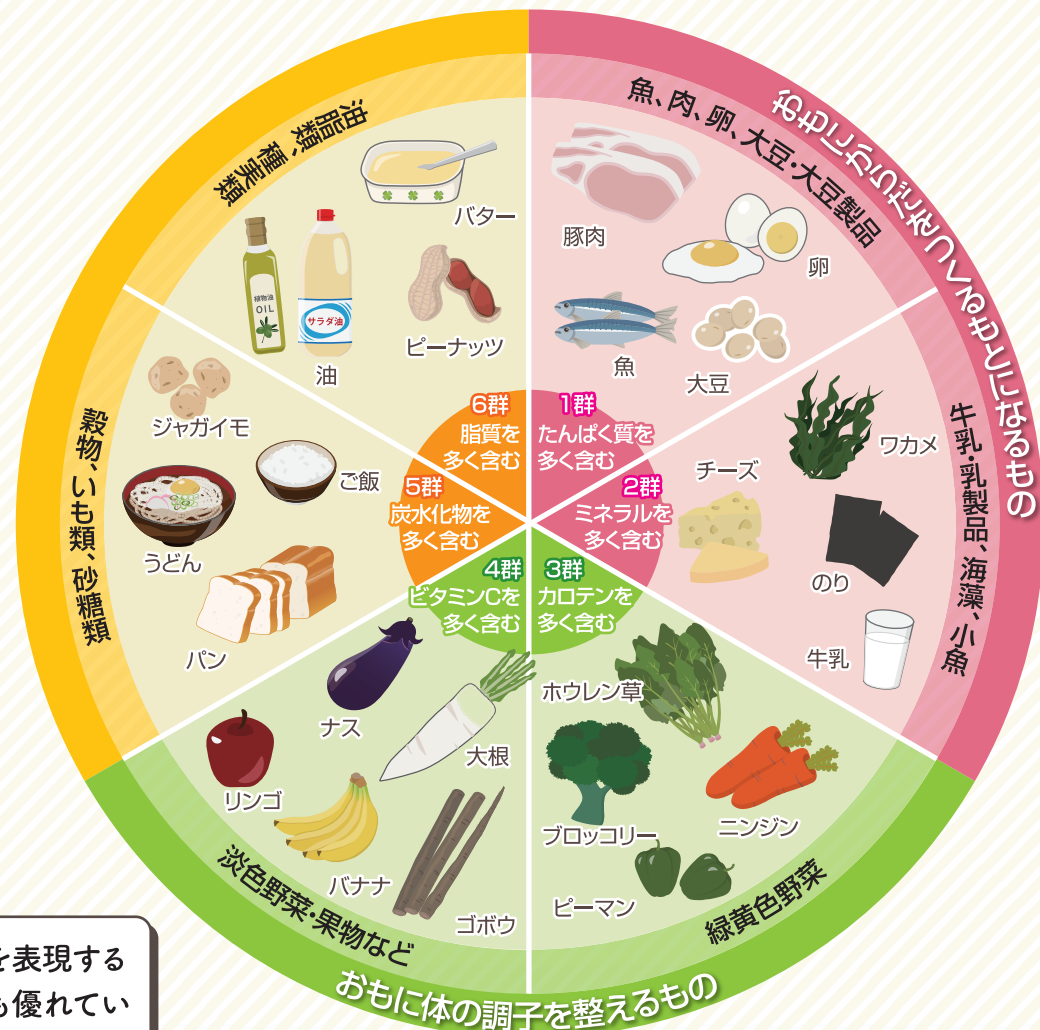
おもに炭水化物、脂質
体を動かす熱や力になる
穀類・砂糖・油脂・いも類

緑

おもにビタミン、ミネラル
体の調子を整える
緑黄色野菜・淡色野菜・海藻・きのこ

6つの基礎食品群

3色食品群よりも細かく分類したもので、くわしい栄養バランスが確認できる。



旬の食材を生かして季節を表現する和食は、栄養バランスにも優れています。和食に、肉や乳製品を組み合わせれば、理想的な食事に!

Advertisement for 'ときどきレストラン' (Doki Doki Restaurant) featuring seasonal dishes, lunch specials, and a 'Shimoda Day' (シニアの日) for 65+ customers.

New Year's (新年) advertisement for '清瀧' (Kiyotaki) restaurant, offering special menus and reservations.

Advertisement for 'おばあちゃんの知恵袋' (Grandmother's Wisdom Bag) about using sweet potato peels for cleaning glass.

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14回 市民健康のつどい

紙上開催



ごあいさつ
社会福祉法人のぞみ会 理事長 今高 國夫

高齢期を自分らしく生きる

特別養護老人ホーム「木の花さくや」(つくば市鬼ヶ窪)では、地域貢献の一環として「市民健康のつどい」と題し、毎年さまざまなテーマで講演会を実施。今年も昨年に続き、新型コロナの影響を受け、紙上開催となります。



茨城県立健康プラザ管理者
大田 仁史先生 (医学博士)

医療と介護は一体のもの、我が家と同じような暮らしを目指して「木の花さくや」は開所14年が経ちました。「笑顔の花を咲かせる」を施設の一貫した理念として職員一同取り組んでいます。

シルバーリハビリ体操とは
シルバーリハビリ体操の教室は、一人で来られる方が対象ですが、理学療法士がついていけば要介護の方も一緒に体操ができます。

トイレを使うことができれば、車で外出して人と会うこともできます。それには動作として「背もたれなしで座る」ことが大切で、早期リハビリテーションの第一目標にもなります。

寝たきりにならなくても、やらなければならないことがあります。関節の動きをよくしておくことです。あらゆる関節をよく動かすようにして、おむつを替えてもらう時、股間を清拭してもらうためには、開脚(蛙)の股開きが必要です。

寝たきりの期間を短くするために
いくら頑張っても加齢には勝てません。大事な体力や機能が落ちていくスピードを遅くし、最期の寝たきりの期間を短くすることを考えるべきです。

自立自尊は修身
「独立自尊は修身」は福沢諭吉が慶應義塾の修身要領で話した言葉です。これは若い人には大切ですが、高齢者は、人に頼ることは頼る、そして自分がすべきことを手伝ってくれた人に常に感謝の気持ちを伝える、「ありがとう」を連発することが大切だと思います。

年を取らないと分からないことがたくさんあります。決して辛いことばかりでなく、かつての不快なことも「そうだったのか」と納得できることもあります。とにかく今日一日を人に頼り、感謝しながら、また自助の精神で精いっぱい生きることが大切だと思います。

自力でトイレに行けるか
日常生活を営むための4つの基本動作
寝ている
座っている
ひざ立ち
立っている
守るも攻めるもこの一線
自力でトイレに行けるか」が重要

壁ではなく、毎日が壁なのです。一日過ごすのに精いっぱい努力が要ります。そして、あつという間に一日が終わりますが、今日は残った自分の人生の中で一番若い日、元気な日と考えるようにしています。

Advertisement for '谷田部診療所' (Taniyama Clinic) and '鳥山薬局' (Toriyama Pharmacy), listing services, contact info, and location.

1年の福徳を願い、巡礼する七福神の旅

わが街散策

とりで利根川七福神巡り



特製の色紙に、参拝朱印スタンプを押して集めることができます。

01 健康・長寿の神 寿老人

光明寺
取手市桑原1133 ☎0297-72-2378

02 福徳・円満の神 布袋尊

普門院
取手市井野994 ☎0297-74-8328

03 漁業・商売繁盛の神 恵比寿

明星院
取手市小文間3911 ☎0297-74-7715

取手駅東口 徒歩35分

1 光明寺 徒歩15分

2 普門院 取手駅東口へ戻る 徒歩30分

取手駅東口 バス15分
●「平石バス停」下車 徒歩5分

3 明星院 徒歩10分

4 福永寺 徒歩10分

5 東谷寺 徒歩10分

徒歩10分
●「中妻バス停」乗車 バス10分
●「市民会館入口」下車 徒歩5分

6 念仏院 徒歩10分

7 長禅寺 徒歩10分

取手駅東口

04 戦勝の神 毘沙門天

福永寺
取手市小文間4264 ☎0297-77-8953

07 五穀豊穡の神 大黒天

長禅寺
取手市取手2-9-1 ☎0297-74-0008

06 長寿・立身出世の神 福祿寿

念仏院
取手市東2-6-52 ☎0297-74-2200

05 音楽・学問の神 弁財天

東谷寺
取手市小文間5458 ☎0297-77-8148

明けましておめでとうございます 本年もよろしくお願いたします

読売新聞・日本経済新聞・スポーツ報知・茨城新聞 読売センター 牛久中央 牛久市牛久町3298-1 ☎029-873-1111	読売新聞・日本経済新聞・スポーツ報知 (有)ナカタニ ひたち野うしく・阿見 牛久市下根町500-1 ☎029-871-8864	朝日新聞・日本経済新聞・産経新聞・東京新聞 茨城新聞・毎日新聞 (株)朝日新聞学園都市販売 つくば市桜1-23-8 ☎029-852-0843	各種新聞販売 (株)黒澤新聞舗 つくば市谷田部4692-20 ☎029-837-1001代
読売新聞・日本経済新聞・茨城新聞・スポーツ報知 読売センター 土浦並木 土浦市並木3-1-25 ☎029-886-9266	読売新聞・スポーツ報知・日本経済新聞・茨城新聞 (株)山本新聞店 土浦市大和町5-1 ☎029-822-4311	産経新聞・毎日新聞・茨城新聞 朝日新聞・東京新聞 菊地新聞店 つくば市北条5047-4 ☎029-867-0258	毎日新聞・スポーツニッポン・茨城新聞・産経新聞 三森新聞店 土浦北部 土浦市真鍋5-554-1 ☎029-822-6210
佐藤新聞舗 SATO Newspaper Store 新聞販売事業 エコクリーン事業部 保険見直し相談事業部 特産案内事業部 地域活性化事業部 出前館事業部 — 牛久本店 — 土浦支店 — 牛久市刈谷町2-172-13 ☎029-873-2476 土浦市虫掛3651-1 ☎029-822-3242	安全で美味しい「富士山の天然水」をお届けします。 マーキュロップ南茨城 牛久市ひたち野西2-26-7 ☎0120-86-2232	朝日新聞・日本経済新聞・東京新聞 茨城新聞・産経新聞・毎日新聞 多名部新聞店 つくば市上横場2573-89 ☎029-839-9950	毎日新聞・茨城新聞 学園都市専売所 つくば市上ノ室678-1 ☎029-857-3821
茨城新聞 (有)三井新聞店 土浦市文京町18-26 ☎029-821-0265	毎日新聞・日本経済新聞・東京新聞・茨城新聞 (有)宮本新聞店 牛久市牛久町385-3 ☎029-872-3439	毎日新聞・スポーツニッポン・茨城新聞 (有)阿部新聞店 土浦南部・荒川沖・阿見 土浦市荒川沖東1-3-35 ☎029-843-5260	

永い歴史の中で守り伝えられてきた 先人からの貴重な財産を後世に

県指定文化財
・木造薬師如来立像
・五結鈴

市指定文化財
・木造千手観音菩薩立像
・絹本着色涅槃図
・石造五重塔

管理者 檀所山 観音寺
土浦市神立町 1215

県指定文化財
絹本着色観音像

市指定文化財
・入江善兵衛の墓
・神龍寺日本堂天井の雲龍図

管理者 神龍寺
土浦市文京町 1-27

市指定文化財
・木造地藏菩薩立像
・石造浮彫馬頭観音像
・信太範宗の墓
・銅製柄鏡(布袋図)
・貝多羅葉

管理者 宝積寺
土浦市木田余 2515

文化財を子孫に伝え、仲間と楽しむ会員募集

土浦市文化財愛護の会

土浦市上高津1843番地
上高津貝塚ふるさと歴史の広場考古資料館内
☎029-826-7111

地域に伝わる文化財を守ろう

文化財とは永い歴史の中で生まれ育ち、今日まで守り伝えられてきた貴重な国民的財産の総称で、歴史上、芸術上、学術上、価値の高いものである。文化財保護法に基づき、「有形文化財・無形文化財・民俗文化財・記念物・文化的景観・伝統的建造物群」の6つに区分されている。

■有形文化財：建造物、工芸品、彫刻、書跡、典籍、古文書、考古資料、歴史資料など。これらのカテゴリにおいて、特に価値の高いものを「国宝」として分類している。

■民俗文化財：衣食住、生業、信仰、年中行事などに関する風俗習慣、民俗芸能、民俗技術およびこれらに用いられる衣服や器具、家屋など、人々の生活の推移を示すもの。

■記念物：遺跡、貝塚、古墳、都城跡、城跡旧宅など▽名勝地：庭園、橋梁、峡谷、海浜、山岳など▽動物、植物、地質鉱物など。これらのカテゴリのうち、

本県では、土浦市立博物館所蔵の「短刀 銘 筑州住行弘ちくしゅうのじゅうゆきひろ」と、鹿島神宮所蔵の「直刀 黒漆平文太刀拵(くろうるしひょうもんたちこしらえ)」の2件が国宝として指定されている。

■無形文化財：演劇、音楽、工芸技術など。人間の技そのものであり、その技を体得した個人または集団によって体系される。

■民俗文化財：衣食住、生業、信仰、年中行事などに関する風俗習慣、民俗芸能、民俗技術およびこれらに用いられる衣服や器具、家屋など、人々の生活の推移を示すもの。

■記念物：遺跡、貝塚、古墳、都城跡、城跡旧宅など▽名勝地：庭園、橋梁、峡谷、海浜、山岳など▽動物、植物、地質鉱物など。これらのカテゴリのうち、

重要なものを「史跡」「名勝」「天然記念物」に、特に重要なものには「特別史跡」「特別名勝」「特別天然記念物」に指定される。

■文化的景観：地域における人々の生活や生業、風土などによって形成された景観地。

■伝統的建造物群：城下町、宿場町、門前町など全国各地に残る歴史的な集落町並みを形成している伝統的な建造物群。

本県の国指定文化財は1300件(令和4年12月1日現在)で、県や市町村指定を含めると相当な数にのぼる。私たちの郷土茨城は、知恵、技術、自然が一体となった見事な文化財が各地に残されている。私たちの役目として、先人からの貴重な財産を後世に伝えていかなければならない。

市指定文化財
(建造物)
八坂神社本殿・幣殿・拜殿
刻の太鼓

管理者 八坂神社
土浦市真鍋 5-9-1

毎年1月26日は「文化財防火デー」。1949年(昭和29年)のこの日、世界最古の木造建造物である法隆寺金堂、奈良県が大火、国宝の仏教壁画が焼損した。この出来事を教訓に、「文化財防火デー」が定められ、火災や自然災害などから文化財を守るため、文化財防火運動が全国的に繰り広げられている。

本県では、土浦市立博物館所蔵の「短刀 銘 筑州住行弘ちくしゅうのじゅうゆきひろ」と、鹿島神宮所蔵の「直刀 黒漆平文太刀拵(くろうるしひょうもんたちこしらえ)」の2件が国宝として指定されている。

■無形文化財：演劇、音楽、工芸技術など。人間の技そのものであり、その技を体得した個人または集団によって体系される。

■民俗文化財：衣食住、生業、信仰、年中行事などに関する風俗習慣、民俗芸能、民俗技術およびこれらに用いられる衣服や器具、家屋など、人々の生活の推移を示すもの。

■記念物：遺跡、貝塚、古墳、都城跡、城跡旧宅など▽名勝地：庭園、橋梁、峡谷、海浜、山岳など▽動物、植物、地質鉱物など。これらのカテゴリのうち、

市指定文化財
・観音堂
・佐久良東雄書「聖観音」木額
・佐久良東雄夫妻の墓
・木原老谷の墓
・久保要の墓
・照井(井戸)・石造燈籠

真言宗豊山派
管理者 照井山 善應寺
土浦市真鍋 3-12-1

県指定文化財
金銅造阿弥陀如来立像
山口剛の墓

管理者 浄真寺
土浦市立田町 3-28

郷土の宝を守ろう

■参考 文化庁/文化財
<http://www.bunka.go.jp/>

市指定文化財
・宝篋印塔
・田宮山薬師寺参道並木
・金剛界大日如来石仏

管理者 田宮山 薬師寺
牛久市田宮町 248

市指定文化財
・観音堂
・佐久良東雄書「聖観音」木額
・佐久良東雄夫妻の墓
・木原老谷の墓
・久保要の墓
・照井(井戸)・石造燈籠

真言宗豊山派
管理者 照井山 善應寺
土浦市真鍋 3-12-1

市指定文化財
・銅造十一観音菩薩像
・絹本着色釈迦如来図
・木造千手観音菩薩立像
・五結鈴・五結杵
・木造大日如来立像
・四條・眞鍮
・沼尻盛徳の墓

管理者 瀧泉寺
土浦市中央 2-11-12

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

施設の違いや特徴を一緒に学びましょう!

大好評につき! **第8弾**

有料老人ホーム、特別養護老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅など、さまざまな住まいがありますが、特徴やサービス内容の違いについてご存じない方も多いのではないのでしょうか。実際に見学することで、多くの情報を得ることができます。この機会に、ふるさと通信のスタッフとともに高齢者向けの住まい巡りをしてみませんか。

当日はご自宅まで送迎いたします

対象 土浦市・つくば市・牛久市にお住まいの方

申込方法 お電話にてお申し込みください

参加費 お1人様 **1000円**(昼食付き)

申込期限 1月26日(木) ※希望者多数の場合は**抽選**とさせていただきます

ご予約は「シニアふるさと通信」まで ☎029-886-9790 受付: 平日10時~17時

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、中止となる場合があります

2月2日(木) 定員 **5名様** \お待ちしています/

9:00~ ご自宅へお迎え

10:15 **住宅型有料老人ホーム** **にれの家** 牛久市ひたち野東

11:00 **ケアハウス** **もりの家** 土浦市北荒川沖町

11:15 **介護付有料老人ホーム** **かがやきの郷** 土浦市常名

12:30 **介護付有料老人ホーム** **サンシャインつくばリゾート** つくば市手代木

14:15 **介護付有料老人ホーム** **かがやきの郷** 土浦市常名

14:45 **介護付有料老人ホーム** **かがやきの郷** 土浦市常名

15:45~ ご自宅までお送り

高齢者向け施設の種類(一部)

<h4>特別養護老人ホーム</h4> <ul style="list-style-type: none"> ◆常に介護が必要な寝たきりや認知症等の高齢者が入所。 ◆入浴・食事・排せつ等の介護、日常生活の世話、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。 	<h4>介護老人保健施設</h4> <ul style="list-style-type: none"> ◆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、看護や医学的管理の下で介護、機能訓練、必要な医療および日常生活上の世話を受ける。 ◆3カ月ごとにケアプランを作成し、自宅での生活の復帰を目指す。
<h4>認知症高齢者グループホーム</h4> <ul style="list-style-type: none"> ◆認知症の高齢者が、5~9人以内を1グループとして共同生活を送る。 ◆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。 	<h4>ケアハウス(軽費老人ホーム)</h4> <ul style="list-style-type: none"> ◆日常生活を行うことはできるが、身体機能が低下しつつあり、自立した生活が不安な高齢者が利用する。 ◆介護必要時は、ホーム提供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と、外部サービス(訪問介護等)を利用しながら生活することができるものがある。
<h4>有料老人ホーム</h4> <ul style="list-style-type: none"> ◆介護、食事、生活支援等のサービスを受けることができる。 ◆【介護付(一般)】・【介護付(外部)】・【住宅型】・【健康型】の4つの類型があり、要介護時の介護サービスの提供方法がそれぞれ異なる。 ◆契約内容や価格(料金)はホームごとに異なる。 	<h4>サービス付き高齢者向け住宅</h4> <ul style="list-style-type: none"> ◆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、設備基準等がある。 ◆必須サービス以外は、住宅ごとに異なり、介護が必要になった場合は、外部から(訪問介護サービス等)を利用しながら生活する。 ◆契約内容、価格(料金)は、住宅ごとに異なる。

多くの人に支えられ30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)の一例 | 最上階の多目的ホールラウンジ | 土浦全国花火競技大会

感染症対策のため、**ご見学は予約制**となります。ご協力をお願い致します

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

住宅型 有料老人ホーム にれの家

私たちが皆様の暮らしのお手伝いをします

生協が運営する良心的な価格の住まい

24時間体制で安心サポート

デイサービス併設 同一法人診療所から訪問診療

牛久市ひたち野東3丁目 24-3 ☎029-878-3212

医療福祉生活協同組合いばらき

ケアハウスもりの家

併設: 特別養護老人ホームもりの家

社会福祉法人 霧桜会

土浦市北荒川沖町8-2 ☎029-841-8885

あなたに合った 無料 老人ホーム探し

ご相談からご入居まで完全無料でサポート致します

老人ホームの費用はどのくらい? | キレイな部屋の施設が良い | どの施設に入居できる? | 親に合った施設を選んでほしい

何から相談していいかわからない、という方も相談員が丁寧にお伺いします

老人ホーム紹介センターライフステージ

茨城県と栃木県で全16店舗の調剤薬局を運営する会社です

運営: ファーマシー中山株式会社 ☎0120-5656-81

茨城県土浦市虫掛3603

Instagram開設 動画で詳しくサービス内容を紹介しています

暮らしやすい 快適住まい

シリーズ 住まいの基礎知識

第4回 ライフステージの変化に合わせる

「子どもが巣立った」「実家を相続した」など、節目となる出来事のタイミングで住まいのリフォームを考える人も多いのでは。新しいライフステージが始まった時が、住まいを見直す機会かもしれません。今回はライフステージの変化によるリフォーム事例を紹介します。

出版元 一般社団法人住宅リフォーム推進協議会「令和4年度版住宅リフォームガイドブック」をもとに一部抜粋し編集作成

子どもたちが独立して空き部屋に。換気や掃除が面倒だし、使わないのはもったいない…。

空き部屋を有効活用して、セカンドライフを快適で楽しいものにしませんか。

使わなくなった子ども部屋を放置しておくのはもったいないし、管理も大変。生活を充実させるために、趣味や収納の空間にしたり、長時間過ごすLDKを広くするなど有効活用しませんか。家が広すぎると感じるのなら、「減築」してコンパクトに。日々の手入れが簡単になるだけでなく、空調効率や耐震性能の向上にもつながります。

リフォーム事例 不要になった部屋を趣味空間や収納スペース等に活用 LDKを広げてゆったりした暮らしに

もとは2部屋を、ご夫婦の大切な蔵書を収納する本棚に囲まれた書斎にリフォーム。

1部屋を大容量の収納スペースにして、室内全体をすっきり。

ご夫婦での暮らしとなり、築20年を越えた住まいを一新。眺望のよい位置に大きなLDKを配置しました。

リフォーム事例 家を「減築」して ゆとりのある生活を楽しむ

子どもが独立後に不要となった2階部分をなくし、高齢化に備えて全ての生活空間を1階に集約した平屋への減築リフォーム。耐震・断熱改修も行い、安心で快適な住まいが実現しました。

リフォーム事例 親の家をリフォームして 子世代が住み継ぐ

親から相続した家を、リフォームして子世代が住み継ぎリフォーム。構造部の耐久性を高めたうえで、間取りや内外装を一新すれば建物がよくあがります。

失敗のない! リフォームするための リフォームの進め方④ポイント

- 事前の準備**
 - 要望を洗い出す
 - 老朽箇所や不具合点を洗い出す
 - 目的と優先順位を決める
 - 予算の目安をつける など
- 見積りの依頼**
 - インスペクション(建物状況調査)
 - 複数の業者に依頼
 - 支払い可能限度額を確認
 - リフォーム野紙保険利用の検討
- 依頼先を決める**
 - リフォームの提案と見積書の比較検討
 - 不明な点を確認
 - 総合的に判断する
- 工事内容の詳細を決める**
 - 家具や家電の配置を検討
 - ショールームで実物を確認
 - 見積りの調整と資金計画 など
- 契約する**
 - 必要な契約書類と内容を確認
 - 契約書を取り交わす
- 工事**
 - 工事中のチェックポイントの確認
 - 現場責任者と定期的に打ち合わせ
 - 追加や変更があるときは書面に残す
- 引渡し・メンテナンス**
 - 支援制度等の手続き
 - 竣工検査をする
 - 契約書・図面・保証書を保管
 - アフターメンテナンスの確認

外壁・屋根の専門店

いばらき高齢者優待制度 「いばらきシニアカード」ご提示で **外壁塗装 5%引き**

こんな症状が現れていたら外壁・屋根からのSOSです!

外壁	屋根
チョーキング化	ひび割れ
コーキング割れ	剥がれ

屋根も割れや汚れによる劣化で、雨漏りなど日常生活に支障がでます。自分で見にくい場合は専門家にお申しませう。

代表の小林がご自宅へお伺いします。ぜひ、ご相談ください。

コバヤシ塗装では **無料建物診断**を行っております。

株式会社 **コバヤシ塗装** ☎029-842-6417 土浦市乙戸南2-8-26

リフォーム専門店 EBISU

地域密着 | 適正価格 | 充実の施工・管理体制

水廻りのリフォーム

水道パッキン取替	8,000円 <small>(税込)</small>
キッチン、ユニットバス	2,370円 <small>(税込)</small>
トイレ、洗面化粧台など	15,000円 <small>(税込)</small>
現場調査お見積り無料	量表替え 7,800円 <small>(税込)</small>

どんな小さなことでもご相談ください。

株式会社 恵比寿 | 土浦市荒川沖61番8 | ☎029-869-7312

大感謝セール

健康管理用品から介護用品まで 安心価格でご提供

車いす、介護シューズ、ポータブルトイレなど、多数商品を取り扱っております。住宅改修についてもご相談ください。

申込締切 **2月末日**

シニアふるさと通信カタログ販売 ☎029(886)9790

シブール (株)幸和製作所	パソカST (株)リッチェル	ポシェットS-II 須恵工業(株)
ネイビー	フルデニム	55%
感謝価格 大幅割引	感謝価格 大幅割引	感謝価格 大幅割引
19,580円 <small>(税込)</small>	24,200円 <small>(税込)</small>	25,080円 <small>(税込)</small>
↓	↓	↓
15,600円 <small>(税込)</small>	19,300円 <small>(税込)</small>	20,000円 <small>(税込)</small>

[重量3.8kg/積載荷重3kg/最大使用者体重80kg] | [重量4.3kg/バック積載量10kg/最大使用者体重80kg] | [重量4.2kg/バック耐荷重5kg/最大使用者体重75kg]



理学療法士 大沢 誠さん

自宅でできる介護予防トレーニング

B-leafメディカル内科 リハビリテーションクリニック所属
理学療法士と作業療法士がおすすめします!!

「ながら運動」をおすすめします。介護予防トレーニングは、生活の中で「ちょっと動く」だけでも効果があります。外出機会が少なく、じっとしている時間があるのであれば、積極的に自宅で「ながら運動」を取り入れて活動量を増やしましょう。

認知トレーニングは上手く出来なくても問題ありません。そこから考えて修正するという過程が脳を活性化させるためにとても重要だからです。最初はゆっくりと、慣れたら速く、家族や友人に教えながらやってみるなど、段階を踏んで挑戦してみてください。



作業療法士 児島 香織さん

日常生活でできる認知症予防 認知機能に直接はたらきかける「脳のトレーニング」を実施しましょう。

エピソード記憶	注意分割機能	計画力
自分が経験した出来事の内容を思い出す力を鍛えましょう。	複数のことを注意しながら同時に行う力を鍛えましょう。	新しいことを行う段取りを考え実行する能力を鍛えましょう。
例 ● 一昨日の朝食メニューを思い出す ● レシートを見ないで家計簿をつける ● 昨日観たテレビ番組の内容を思い出す	例 ● 歩きながら会話をする ● 料理をしながら鼻歌を歌う ● 散歩をしながら引き算をする	例 ● 新しい料理レシピを見ながら作ってみる ● 旅行の計画を立てる ● 買う順序を考えて効率よく買い物する

体と脳を同時に鍛える「コグニサイズ」

1~30まで数をかぞえながら、腕を振って足踏みします。3の倍数で手をたたき、5の倍数で頭をさわります。

膝痛の予防 筋力トレーニングは息を止めず、呼吸をしながら行いましょう。

10回×1セットから始め、可能であれば3~4セットが目安

①膝のはし運動

片方の膝をゆっくりとまっすぐ伸ばす。3秒間止め、ゆっくりと下ろす。

②スクワット

立った姿勢からお尻を突き出すように膝を曲げる。膝がつま先から出ないように。

③O脚の予防

クッション(座布団)をはさみながら両膝の内側に力を入れる。

膝周囲のマッサージ

上から下に向かって親指でほぐすようにこすりながらマッサージする。

通院やお買い物などでお困りの方へ

あなたの出かきたいを応援します!!

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

福祉有償運送とは、高齢者や障がい者など、単独ではバスやタクシーなどの公共交通機関を利用することが困難な方を対象に、車を使用して有償(国で定められた規定料金・タクシーの半額程度)で病院、買い物、公共施設などの外出支援を行うサービスです。車での移動だけでなく、車両への乗り降りの支援、目的地での付き添いなど、利用者の個別ニーズに合わせた介助を行うのが特徴です。

● 運転資格を持つ協会の会員が送迎いたします ● 運送料金は国土交通省より、低価格な対価に決められています

ご利用には会員登録が必要です 詳しくはお電話ください

福祉有償運送 ドライバー募集

退職後空いている時間を活用しませんか?

送迎車 自分の車を使用できる方
資格 2種免許をお持ちの方。講習会を受けると、1種免許でも大丈夫です(講習会費用は事務局が負担します)。詳細についてはお問い合わせください

一般社団法人 絆

事務局: つくば市高崎1793-1 (ガラパゴス工房内)

お問い合わせ・ご予約の電話番号 **080-7974-0781**

ガラパゴス工房は地域の暮らしをトータルで守り続けます

健康医療ナビ

なるほど! 知って得

元気な毎日を! 元気な身体を! リハビリで取り戻そう

病気やケガの治療の一環として行われるだけでなく、自立した生活を維持するためにも必要なリハビリ。リハビリにはどのような意義があるのか、B-leafメディカル内科リハビリテーションクリニック(つくば市小野崎)の小野間優介院長に解説していただきました。

B-leafメディカル内科 リハビリテーションクリニック 院長 小野間 優介 先生

心身機能の回復だけでなく、社会生活力を高める目的も。皆さまは、「リハビリ」や「リハビリテーション」という言葉を聞いてどんなイメージをお持ちですか?

脳梗塞や骨折などの後に後遺症が残ってしまった時に「リハビリ」が何をしてくれるのか、自立ができない時に「リハビリ」が何をしてくれるのか、実はそれだけではありません。「リハビリテーション」という言葉には広い意味があります。「リハビリテーション」(Rehabilitation)は、ラテン語から由来した言葉で、「(再)び、戻す」と「habilis(適した、さわしい)」から成り立っています。

つまり、日常生活に適した状態(＝日常生活を快適に過ごせる状態)に戻る。復帰するというのが本当のリハビリテーションの意味です。年齢とともに出来なくなってしまうことや、諦めてしまったことを再び取り戻すために「リハビリテーション」を進めたいという方も、また、そのような状態を進行させないことも「リハビリテーション」なのです。

リハビリテーションというワードを聞くと、おそらく多くの方は「筋トレ・ストレッチ・歩行練習」といった病院で行われているようなことを思い浮かべられると思います。これらを総称して「機能訓練」というのですが、「機能訓練」はリハビリテーションではないのです。

「認知症」ですが、これを予防したり、進行を遅くしたり、一部改善させたりするために、活動もリハビリテーションです。当院は「リハビリテーションクリニック」と掲げており、後遺症をお持ちの方への機能訓練もリハビリテーションの一つとして行っています。

しかし、人は何のために歩いたり、物を持ったり、会話をしたりするのでしょ? それは、トイレに行ったり、食事をしたり、買い物に行ったり、友達と遊んだり、仕事をしたりなどの目的があるはずなんです。その目的を達成するために必要なことを「すべて」行うのが、本当のリハビリテーションです。

リハビリテーションとは単に訓練をさす言葉ではなく、障害をもった方が可能な限り、もとの社会生活を取り戻すことを意味します。それは障害自体が軽減するように機能訓練を行う必要もありますが、それ以上に体の不自由が残ってもさまざまな道具や補助を使用しながら社会生活ができるような訓練も同時に必要があります。そして、そのような方が社会活動に復帰していきやすい調整や働きかけを社会にしていくなことも、リハビリテーションです。

リハビリテーションは、医師や看護師など普段から関わることのある医療従事者だけでなく、歩く、座るなど基本的な動作

の訓練を提案する理学療法士(P.T.)、食事やトイレ、家事など日常生活に必要な動作を支援する作業療法士(O.T.)、発声や発音、嚥下機能などの訓練を行う言語聴覚士(S.T.)など、リハビリを提供するスペシャリストも携わります。

社会復帰に向けては社会福祉相談員(M.S.W.)や、介護保険を使用する場合にはケアマネジャー(C.M.)も加わります。それら多職種が、患者さん一人ひとりに合わせたプログラムを組み、社会復帰に向けてチームで力を合わせて実施するのです。

介護予防トレーニングで元氣なからだづくりを

今回は、当院に所属する理学療法士と作業療法士が、日常生活で自主トレとして簡単にできるトレーニングを紹介いたします。年末年始でお時間のある時に、お子さまやお孫さまと一緒にぜひチャレンジしてみてください。また、もつと他のトレーニングをしてみたい、リハビリもやってみたいなどございましたら、その際には遠慮なくご相談ください。

今年一年皆さまが今まで以上に素晴らしい一年になるために、以前のような元氣ハツラツな人生を取り戻して持続していくために、新しい習慣としてリハビリを生活の中に取り入れてみるのはいかがでしょうか。

地域の高齢者のお手伝い

年齢は問いません

訪問介護 スタッフ募集

仕事内容

- 居室の掃除機がけ
- 浴室、トイレ等の掃除
- 買い物代行
- 昼食等の調理
- 食事、入浴、着替えのお手伝い

時給 920円~1200円 (処遇改善手当含む)

勤務地 つくば市、牛久市、土浦市 (ご自宅からの直行・直帰可)

資格 介護初心者研修(ヘルパー2級) 正・准看護師など

時間 9:00~16:00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

週1日、1日1件からOKです!

お気軽にお問い合わせください

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

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

併設 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 在宅介護支援事業所 訪問リハビリテーション 烏山

土浦市烏山2-530-386 ☎029-843-0331

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、感染予防のため、直接来院せず、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療を行っております 茨城県土浦市中1087 TEL:029(841)1148

栄養の不足や偏りの調整に 栄養バランス習慣!

飲んで はいめる

5大栄養素を バランスよく! 1缶200kcal タンパク質10g カラダに優しい リキッドタイプ

カロリーメイト リキッド 3つのフレーバー

みずやかな味わい カフェオレ味 爽やかな風味 フルーツミックス味 さらさらした食感 ヨーグルト味

大塚製薬株式会社 水戸出張所 ☎0120-3030-88

耳より! 栄養ガイド

協力: 大塚製薬

Vol.37 フレイル予防を心がけて自立した生活を!

フレイルは、高齢期に病気や加齢などによる影響を受けて、心身の活力を含む生活機能が低下し、将来、要介護状態となる危険性が高い状態です。食事量の減少や消化吸収能力の低下により、低栄養の状態が続くと、筋力・筋肉量の減少につながります。その結果、活力低下、筋力低下・身体機能低下を引き起こし、活動量・消費エネルギー量の減少、食欲低下によってさらに栄養不良状態が進行するという悪循環「フレイルサイクル」が起きます。そうならないように食生活で気を付けたいポイントがあります。

- ①3食しっかり食べる
- ②主食・主菜・副菜を意識する
- ③多様な食材を食べる

つまり、栄養バランスを整えることが重要となります。

元気ごはん

ヘルスメイトの 作ってかんたん!

協力/土浦市食生活改善推進員協議会

プリのおろし煮

今回は、「寒ブリ」と呼ばれるように、冬が旬のブリを使ったレシピです。ブリ料理というと、「照り焼き」や「ブリ大根」が定番になりがちですが、「おろし煮」にしてはいかがでしょうか?

1人分の栄養素	エネルギー / 238kcal	カルシウム / 189mg
たんぱく質 / 15.1g	食塩相当量 / 1.5g	
脂肪 / 9.4g	ビタミンA / 368μg	

材料(2人分)

作り方

①小松菜は茹でて水気を絞り、4cm長さに切る。
②ニンジンと皮をむき、5mm厚さの半月切りにして、下茹でする。大根はすりおろし、軽く水気を切る。
③ブリは1切れを半分のをぎ切りにし、軽く片栗粉をまぶす。
④鍋にAを入れて中火にかけ、沸いてきたらブリを加え、弱火の中火で5分煮る。大根おろしと小松菜、ニンジンも加えて2~3分煮る。
⑤器に盛り付け、煮汁をかけて好みでショウガのすりおろしを添える。

ひとことメモ【ブリ】

ブリはたんぱく質・脂質に富んでいます。脂質には、血栓防止に役立ち、脳細胞を活性化させるDHAやEPAが豊富に含まれています。また、ビタミンAやビタミンB群も魚類中では多く、栄養素の代謝を促したり、皮膚や粘膜を健康に保ち、細菌の感染を防ぐ作用があります。大きさが40cmを超えてからが美味とされています。養殖ものは常に脂がのっていいですが、もっとも美味しいのは脂がのった天然物です。脂が多い割に、味はあっさりしていて食べやすい魚です。

切り身の選び方 身に透明感があり、血合いが鮮やかなものがよいでしょう。

読者からの 便り紹介

読者の皆さまからのお便りが日々の励みです。心より感謝申し上げます。読者の声を一部ご紹介いたします。

健康、介護、お金など、これから先のことは不安だらけです。「シニアふるさと通信」の中に今後のヒントがたくさんあり、大変参考になります。

土浦市 70歳・女性

健康や介護の話だけでなく、季節や時事の話題もあり、とても楽しくなります。母、祖母と3世代で読んでいて話題作りに役立っています。

土浦市 77歳・女性

牛久市 28歳・女性

春に向け病害虫対策と施肥を

「庭の木に元気がない」「艶がない」「花が少ない」などといった原因は、病害虫の影響によることも少なくない。「ダスキン観音台トータルグリーン」(つくば市観音台)では、薬剤だけに頼らず、病害虫のダメージに負けない健康な植物を育てるためのお手入れや日常管理などのアドバイスをを行っている。現在、春先に発生する害虫を減らすための「越冬害虫対策」(申込締切、1月8日)と、春に樹木の成長と開花が充実するための「早春の施肥」(申込締切、3月6日)のキャンペーン実施中。いずれも先着100人を対象にお試し特別価格(3300円)で実施している。

ダスキン観音台トータルグリーン
0120-018-028

不要な車は専門業者に相談を

D&P(つくば市榎戸)では、運転免許証の返納などにより、使用しなくなった車の買取事業を行っている。出張査定にも対応。茨城県が実施している「高齢運転者運転免許自主返納サポート事業」の協賛店で、県交通安全協会の協賛店にもなっている。

また、車を手放し、移動手段に不自由な人、運転が不安などの65歳以上の人を対象に、買い物代行サービスも提供している。現在、2980円でお試しキャンペーンを実施中(お一人様1回限り)。

D&P株式会社
029-869-8211

清掃活動を通して社会貢献

「明るい社会づくり筑浦協議会(村上和雄会長・筑波大学名誉教授)」はこのほど、「クリーン・ザ・パーク霞ヶ浦総合公園」と題し、土浦市大岩田の霞ヶ浦総合公園と周辺の清掃活動を行った。当日は、土浦ライオンズクラブと、NPO法人地球の緑を育てる会も共催し、地域住民らを含む約200人が参加した。

同会では奉仕の精神を基礎に、社会に貢献する活動として公園の清掃やどんぐりの苗木育成、筑波山水源の森づくり植樹など幅広い活動を行っている。

明るい社会づくり筑浦協議会
029-851-0120

健康に関する記事が参考になります。文字も大きいし、色づかいもカラフルで読みやすく、高齢者への配慮が有難いと思います。

つくば市 82歳・男性

近隣の市の情報まで知れるので、比較できてとても興味深いです。気になる情報も盛りだくさんで楽しいです。テレビでは得られないことも幅広く知ることができ、勉強になります。

牛久市 80歳・男性

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。

「2023年合掌動物カレンダー」プレゼント

専修寺 関東別院つくば分院

つくば市赤塚に平成27年に開院された真宗高田派 専修寺 関東別院つくば分院から、2023年合掌動物カレンダー「涅槃堂(ねはんどう)の動物たち」(A4判)を50名様にプレゼント。日本の伝統的な伝統技能を今に伝える木彫刻家を今に伝える木彫刻家

の松並義孝さんが描いた作品。希望者は電話にて申し込み、後日郵送される。先着順。1月15日(日)午後1時から同院を会場に「新春法話会」が開催される。参加者には高級煎茶、焼菓子、合掌動物カレンダーをプレゼント。参加無料。要予約。

◆午前9時~午後4時(受付時間)
◆つくば市赤塚679の5
0120-15-9434

「干し芋」、温めても冷やしても、ねっとり甘い「焼き芋」、焼き芋をさらに干すことで、甘さを極限まで引き出した「焼き干し芋」など、3つのおいしさが楽しめる。 店舗での購入のほか、電話やインターネット(スマートフォン)で注文ができる通販サービスにも対応している。 ◆午前10時~午後5時30分 (土日祝日は9時30分) ◆水曜定休(新年は1月8日から) ◆牛久市猪子町067の1 029-876-8800 ※写真はイメージです

「干し芋」、温めても冷やしても、ねっとり甘い「焼き芋」、焼き芋をさらに干すことで、甘さを極限まで引き出した「焼き干し芋」など、3つのおいしさが楽しめる。 店舗での購入のほか、電話やインターネット(スマートフォン)で注文ができる通販サービスにも対応している。 ◆午前10時~午後5時30分 (土日祝日は9時30分) ◆水曜定休(新年は1月8日から) ◆牛久市猪子町067の1 029-876-8800 ※写真はイメージです

心のもった介護サービスで開所から20年

特別養護老人ホーム「やすらぎの園」

特別養護老人ホーム「やすらぎの園」(土浦市小岩田西)は、平成14年の開所から20周年の節目を迎え、このほど、法人役員や職員ら約40人が出席して記念式典を行った。

式典では、矢口幸一理事長が開所当時を振り返りながら、「多くの方々を支えられ20周年を迎えることができました。これからも利用者様の尊厳を守り、心のもった援助の提供に努めていきます」と施設利用者やその家族、スタッフ、地域住民らに対し、感謝の気持ちを述べた。その後、同ホーム

特別養護老人ホームやすらぎの園
029-835-3131

障害者との交流を図る「ボウリング大会」開催

土浦環ライオンズクラブ

身体に障害のある人たちに楽しい思い出づくりの場を提供することを目的に、土浦環ライオンズクラブ(今泉保浩会長)は2008年度から毎年、「障害者との交流会ボウリング大会」を実施している。

新型コロナウイルスの影響を受け、今年度は3年ぶりに土浦市内のボウリング場で開催され、障害者とその家族ら約40人が参加してボウリングを楽しんだ。スベアやストライクが出るたびに会場内は大盛り上がり。終了後には、多くの商品やトロフィーなどが参加者に手渡された。

今泉会長は「今後も更に障害者への理解を深めていきたい」とあいさつ。また、土浦市障害者(児)福祉団体連合会の事務局長を務める井上圭一さんは「毎年、この行事を楽しみにしています。このような場を提供していただき感謝しています」と話していた。

株式会社 桑林

デイサービス・居宅介護支援・訪問介護

桑林 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)

住宅型有料老人ホーム

アシステッドリビング荒川沖
土浦市荒川沖東3-17-28 029-843-7088

アシステッドリビング土浦
土浦市荒川沖東3-9-22 029-886-3520

アシステッドリビング守谷
守谷市松前4-2-1 0297-48-8331

アシステッドリビング取手
取手市本郷5-5-7 0297-79-6677

デイサービス サービス付き高齢者向け住宅
水戸桑林 水戸長寿館

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

住宅型有料老人ホーム 東若松長寿館
土浦市東若松町3970-1

介護付き有料老人ホーム 阿見長寿館
稲敷郡阿見町中央6-8-18

デイサービス・居宅介護支援 花室長寿館
つくば市大角豆1807-1

小規模多機能型居宅介護 豊里長寿館
つくば市高野1197-64

グループホーム 作谷長寿館
つくば市作谷1038

居宅介護支援 柏田長寿館
牛久市上柏田2-36-24

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
0120-048-234

医療法人社団 桜水会

筑波病院

つくば市大角豆1761 ☎029-855-0777

- ◆桜水会訪問看護ステーション
- ◆桜地域包括支援センター

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

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

ころを育み、穏やかに生きる
一蓮托生
協力：専修寺 関東別院つくば分院

第1回 ウサギのお話「月と兎」

その昔、紀元前一世紀ごろ、お釈迦様が降誕される少し前のお話です。

ウサギ、キツネ、サル、カワウソたちは、共に誠の心と菩薩の道を追いかけて森の中で暮らしていました。ある日のこと、動物たちの前に身をやつした老人が現れました。そこで、慈悲の心を持つ動物たちはこの老人を助るために「何ができるのか」考えました。老人に食べてもらおうと、サルはマンゴーや木の実を集め、キツネは肉を、カワウソは魚を獲ってきました。ところが、草しか食べないウサギは草しかありません。利那く思ったウサギは、サルに芝刈りを、キツネに焚き火を、カワウソには水汲みをするよう頼みました。ウサギは水で身体を洗うと、「私は何もできないので、この身を捧げます。私を食べてください」と言い、炎の中に身を投じたのです。

その時です。老人は帝釈天(たいしゃくてん)の姿に戻り、その力で焚き火の炎を青く変えました。涼しさを感じる青い炎に身を投じたウサギは、命を取り止めました。「このウサギの姿を月に残し、多くの人々が月を見る時に伝わるよう、身を投じたウサギの姿とその炎から立ち昇る煙を記す。そうすれば捨て身の心、慈悲の心を、毎月思い起こすことが出来るだろう」と帝釈天は言いました。

このお話は、「ジャータカの物語」としてお釈迦様へとつながっていきますが、この中ではウサギはお釈迦様の前世となっています。その後、お釈迦様はサルや国王、菩薩と姿を変えて徳を積み、ブッダとして悟りを開いて如来になりました。

2023年は「卯年」であり、日本が開発した月面着陸船が月に着陸する可能性があることから、月へのさらなる思いを願って新春のお話とさせていただきます。この「ジャータカ」のウサギのお話は、「玉虫厨子」「今昔物語」にも収録されるなど、お釈迦様と共に現在までさまざまなかたちで語り継がれています。



専修寺 関東別院つくば分院 オリジナル絵本を動画配信中
お釈迦様の生涯を、やさしい画風と語り口で紹介。作画は絵本作家の小林由季さん。

涅槃堂永代納骨壇

室内納骨堂 一名30万円より
遺骨のご葬儀+納骨壇 50万円より

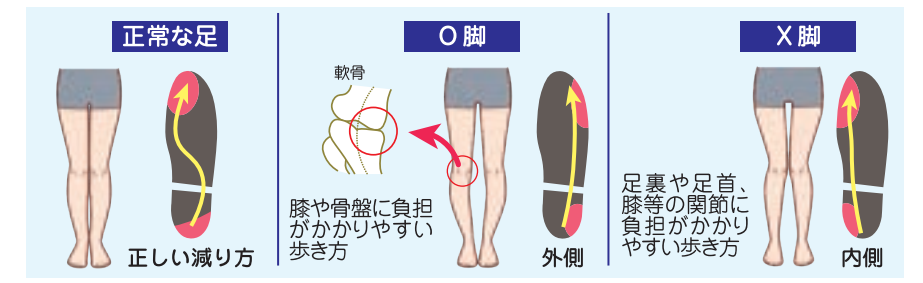
参加者募集 **新春法話会**
日時：1月15日(日)午後1時より
会場：専修寺関東別院つくば分院
参加プレゼント 高級煎茶 焼菓子 合掌動物カレンダー
2023年合掌動物カレンダープレゼント 申込受付中
ご希望の方はご郵送しますので、下記電話番号よりお問い合わせ下さい

真宗高田派 専修寺関東別院つくば分院
〒305-0062 茨城県つくば市赤塚 679-5
☎ 0120-15-9434
専修寺 つくば ブログ 検索

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4回 足のトラブルからくる膝や腰の痛み

靴に関する相談の中で特に多いのは「靴の片減り」です。靴底を見ると、ほとんどの人は内側か外側にすり減っています。歩く時、かかとの外側で着地して、親指側で蹴り出すので少くらい靴底が削れていても正常ですが、問題はその減り方です。



日本人は、くるぶしが外側に傾いている人が多く、O脚や扁平足になりやすいと言われていています。O脚とは両膝が外側に曲がっている状態で、内側の軟骨がすり減りやすく、膝を痛めてしまう原因にもなると考えられます。

また、腰痛の原因はさまざまですが、足を支えるアーチ構造(土踏まず)が関係している場合があります。扁平足の人はアーチ構造が崩れて体の重心がずれることで、股関節や骨盤がゆがみ、足首、膝、股関節、腰へと次々に負担が広がっていきます。

何気なく立っただけでも、片減りした靴を履いていけば、減っている方向へ身体が傾き、足元の不安定性につながります。ぜひ、足元の環境にも注目してほしいと思います。自分に合った靴を履いたり、インソールでアーチを作ったりする場合、すぐに効果は感じ取れませんが、歩き方や靴の減り方はゆっくと変化していきます。足指を正しく使って歩けるようになれば、膝や腰への負担を抑えながら歩くことができます。さらに、足本来の動きも再現できるので、自然に筋力が戻ってきます。適正な靴やインソールは腰痛、膝痛に対する予防効果も期待できます。

加齢とともに骨格のバランスも崩れてくるので、自分の足の形に合った靴選びが重要となってきます。靴の専門家に相談をして自分の足に合う靴やインソールを選ぶことをおすすめします。



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 2月28日まで

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

足の爪の施術
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)	3,300円〜
オーダーメイドインソール	10,000円〜	うおのめ・タコ(25分)	3,300円〜
靴	10,000円前後	巻き爪ケア(30分)	8,250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
クーポンでお得
ふるさと通信読者クーポン シューズ&足ケア 10%OFF
水曜・全曜 第一日限定 2023年2月末まで有効

きこえ Navi 補聴器選びで大切なこと
Part.1 協力：関東補聴器土浦店 代表 深沢尚規

購入前にしっかりカウンセリングを!
ゆるやかな聴力低下はご自身で気づかないうちに進んでいく事があります。周囲が声を大きくしたり、ゆっくり話してくれたりすることで、ますます自覚が遅れてしまうことも。ご家庭間で「聞こえ」のチェック☑をしてみましょう。

- 聞こえチェック
- ☑ 会話をしているときに聞き返すことがよくある
 - ☑ 銀行や病院などで名前を呼ばれても聞き逃す
 - ☑ テレビやラジオの音が大きいと言われる
 - ☑ 電子レンジやドアのチャ임に気づかない
 - ☑ 相手の言ったことを推測で判断することがある

聞こえにくさは人それぞれです。どのような補聴器が最適なのか、現在の聞こえの悩みや要望、予算など、カウンセリングが重要となります。安易に購入せず、専門技術を持つ認定補聴器専門店に相談して、自分に合った補聴器を選びましょう。

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

Vol.1 寒い時期に行う春に向けてのお手入れ

肥料は植物の生育に必要な不可欠な根の成長を促すスタミナ源。春は植物の根の成長期になるため、本格的な春を迎える前の『施肥』は、樹木の健康状態や新芽の芽吹きに大きく影響します。ポイントは、冬の寒い時期から適切な肥料を与えること。根が動き出す春までに施肥をし、肥料の成分を地中まで浸透させておくことが大切なのです。チッソやリン酸、カリウムなどをバランスよく配合した液体肥料を根元に直接注入するのがおすすめです。

また、害虫が卵やマユ、幼虫の状態にある越冬期は来シーズンの繁殖を根絶できるチャンス。オイル散布をして害虫を油膜で覆い、窒息効果により防除させます。春先の害虫発生を減らせば樹木の新芽は伸び伸びと成長します。

DUSKIN お庭のお手入れならダスキンにお任せください!

樹木の新芽を伸び伸び成長させるためのお手伝い
安全・安全な上質園芸用オイル使用

越冬害虫対策 作業時期：～1月上旬
寒い時期に施肥をすると春に樹木の成長と開花が充実します!!

お試し特別価格 3,300円〜 先着100名様
申込期限 1月8日(日)まで

お試し特別価格 3,300円〜 先着100名様
申込期限 3月6日(月)まで

害虫を卵・マユ・幼虫のうちの越冬期に駆除すると春先に発生する害虫を減らせます!!

早春の施肥 作業時期：1月上旬～3月上旬
チッソ・リン酸・カリウムなどバランスよく配合 当社オリジナル液体肥料使用

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

樹木の年間お手入れサービス 年間を通して病害虫の防除や肥料やり 6,050円〜

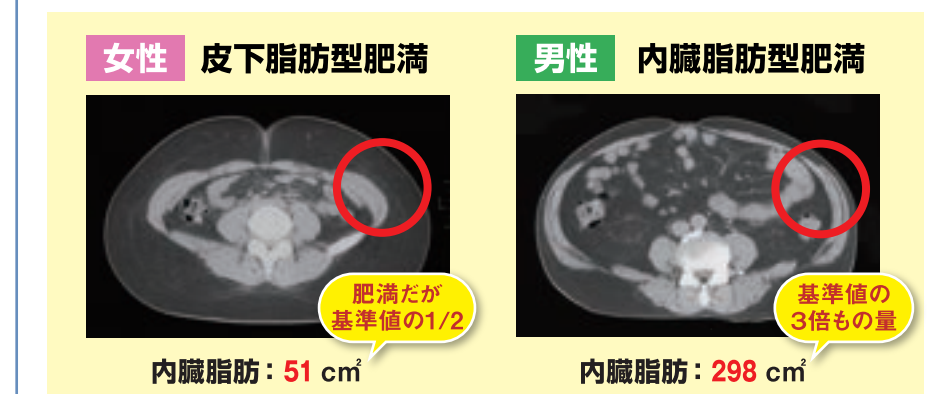
お問い合わせ ダスキン観音台 トータルグリーン ☎0120-018-028

第18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

皮下脂肪型肥満と内臓脂肪型肥満では危険度が異なる

日本の男性は肥瘦度(BMI) ≥ 25、腹囲 ≥ 85 cmで肥満と判定されますが、米国では東洋人・黒人・白人ともにBMI ≥ 30、腹囲102 cmで肥満です。体質差があるとは言え、この差は大きいですが、肥満者の多くは【内臓脂肪型肥満】との偏見が抱かれがちですが、実際は男性の過半数、女性のほとんどが【皮下脂肪型肥満】であることを、1人あたり体幹部30枚のMRI画像(合計350人)や多数のCT画像から観察しています。

写真の左は皮下脂肪型肥満女性(BMI=31)、右は内臓脂肪型肥満男性(BMI=30)のもので、100 cm以上だと内臓脂肪型肥満とされる内臓脂肪面積は左で50 cm²しかなく、右で300 cm²近くもあります。



この点について28年間追跡した英国のコホート研究があります。英国の白人男性870人を対象に、年齢、BMI、喫煙、飲酒、運動を含めた多変量統計解析の結果、写真の赤丸部分にあたる腸骨稜の皮脂肪(腰骨の上部)が少ないほど死亡率が高かったのです。

BMI ≥ 30の肥満集団では、皮下脂肪厚が9.7 mm以下だと、死亡率は6倍にも高まりました。その理由として、同じ程度の肥満でも、皮下脂肪が多いと内臓脂肪が少なく、皮下脂肪が少ないと内臓脂肪が多いことが挙げられています。内臓脂肪型肥満では肝臓、腎臓、骨格筋などの組織に脂肪が浸潤し、心臓の周りにも沈着するので、危険な状態となります。つまり、腹囲が大きいだけで内臓脂肪型肥満と決めつけることは適切でないと言えます。

筑波大学の研究成果から開発された安全で効果的な減量プログラム 筑波大学発研究成果活用企業
スマートダイエット教室 詳細はHPに公開 THF 株式会社THF ☎029-861-7617

安全安心 暮らしの110番
茨城県警察からのお願い

県内で オレオレ詐欺が多発しています!
犯人は録音されるのを嫌って電話を切ります。

STOP! タンス預金
100万円以上のお金は金融機関にあずけましょう!

不審な電話やメールを受けたら、警察署または110番通報!

スマートフォンから二次元コードを読み取るだけ!

SNS 茨城県警察 公式アカウント

YouTube 動画と音声でわかりやすく情報を提供

Instagram 類似しやすい警察コンテンツを発信

Facebook 迅速に警察情報を発信、拡散

防犯メール タイムリーな警察情報の発信

より幅広く情報を提供するために