

ふるさと通信 7-8 2024

次の発行は令和6年9月1日です

土浦・つくば・牛久版 第79号

暮らしの瓦版	2
認知症の人と家族の会総会	3
健康医療ナビ「コンチネンスケア」	4.5
高齢者向け住まい見学・体験ツアー	5
社会福祉法人欣水会30周年特集	6
いきいき食スタイル「カルシウム」	7
命のつながり、夏祭り2024	8.9
デジタルで暮らしを豊かに	10
暮らしの110番、元気なうちに考える終活	11
Dr.田中の健康コラム	11
今さら聞けない「年金のはなし」	12
わが街だより	13
聞こえナビ、元気な庭づくり、足のトラブル解決法	14
読者の投稿コーナー、プレゼント	15
我が家の快適生活と活用法	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1000円(送料)で
ご自宅に郵送いたします。
詳しくは左記まで。



飼料にこだわり 濃厚な味わい 海藻卵

卵は栄養価も高く、多くの料理で使われている食材。厳選したエサと、しっかりした衛生管理のもとで育った健康なニワトリが生む卵は、甘みがあり濃厚な味わい。新鮮でおいしい卵を食卓にいかが。

取材協力:ナカジマ農場 ☎029-897-0570(かすみがうら市加茂)

良質な卵は 健康なニワトリから

食卓に並ぶ機会が多い卵だからこそ、安全で安心できる地元産を食べたいもの。かすみがうら市で養鶏場を営むナカジマ農場の『海藻卵』は、盛り上がった黄身、ぷりつとした弾力のある白身、甘み、うまみが広がる新鮮な卵。同農場では、赤玉鶏と呼ばれる『ボリスブラウン』約1万羽を飼育し、毎日集卵して約8千個を出荷、直売所やスーパーなどへ届けている。

同農場の二代目・中嶋幸司さんは、「おいしさの理由は創業以来守っている厳選した飼料にあります」と話す。健康なニワトリを育てるため、約10種類の単身飼料を中心に与えている。飼料にはトウモロコシを主原料に、ヨード・ミネラル成分を含む海藻、うまみ成分を出す魚粉、黄身の色を鮮やかにするパプリカやマリーゴールド、たんぱく質が豊富な大豆、大豆油かすなどを粉末にし、乳酸菌や酵母菌

も加えている。以前は平飼だったが、病気が増えて安定して良い卵を生産することが難しくなったことから、ケージ飼いに変更した。ニワトリとフンの接触が少なく、病原菌や寄生虫などの影響を受けづらくなったという。「飼料だけでなく、しっかりとした衛生管理によって健康なニワトリが育ちます。健康な卵は黄身や白身は盛り上がり、濃厚な味わいです」。



カステラとマドレーヌ

卵の殻の色の違いとは?

ニワトリの種類によって違う

一般的に

茶色の羽のニワトリは赤玉

白い羽のニワトリは白玉



赤玉も白玉も、おいしさや栄養にはほぼ差はありません。黄身の色や味は、エサの種類によって変わります。

卵は生もの。品質を保つためにも購入後は冷蔵庫で保存を!

良質なたんぱく質を含む卵料理のアレンジは多彩

卵は良質なたんぱく質。卵は、ビタミンCと食物繊維以外のすべての栄養素を含む『完全栄養食品』と呼ばれている。「海藻卵は卵かけご飯がおすすめです。目玉焼き、ゆで卵のように加熱してもおいしい。黄身にコクがあって、甘みも十分」と中嶋さん。生のままでもよし、加熱してもよし。卵は栄養価も高く、多彩に活躍する万能食材。いろいろな卵料理を楽しんでみては。

旬の味覚が続々登場!

7月上旬～: スイカ・枝豆・とうもろこし
8月上旬頃: 梨
8月中旬頃: お盆用生花
取扱商品については各店舗にお問い合わせ下さい

海藻卵も販売しています
サンフレッシュ 土浦店、新治店、霞ヶ浦店、はずの里、つくば店、花野果

JA水郷つくば 農産物直売所

- サンフレッシュ 土浦店 土浦市小岩田西1-1-11 (毎月第1水曜定休) ☎029-821-4826 (営業) 9:30~18:00
- サンフレッシュ 新治店 土浦市藤沢514-1 ☎029-862-3573 (営業) 9:30~17:30
- サンフレッシュ 霞ヶ浦店 かすみがうら市深谷3467-4 ☎029-897-0682 (営業) 9:00~17:30
- サンフレッシュ はずの里 土浦市木田余3140 ☎029-846-7933 (営業) 9:30~17:30
- サンフレッシュ つくば店 つくば市研究学園イースつくば内 ☎029-828-8313 (営業) 9:00~18:00

- サンフレッシュ 花野果 かすみがうら市下福吉2633-14 ☎0299-37-7502 (営業) 9:30~18:00
- 愛菜園 阿見町若栗1901-1 ☎029-887-8395 (営業) 9:30~18:00
- 下根直売所 牛久市下根787 (水曜定休) ☎029-870-2281 (営業) 10:00~18:00
- 利根直売所 利根町中田切146 (水曜定休) ☎0297-61-8800 (営業) 10:00~18:00

おいしいを食卓へ!

新鮮でおいしい農産物をみなさまへ!

店内には四季折々の新鮮野菜が盛りだくさん

おすすめはきゅうりとトマト

桜農産物直売所
茨城県つくば市古来1608-1
☎029-857-8290

おすすめは筑波北条米

筑波農産物直売所
茨城県つくば市北条5211-2
☎029-867-3310

おすすめは梨ととうもろこし

農産物直売所 四季の郷
茨城県つくば市上郷1213-3
☎029-847-4269

JAつくば市農産物直売所
営業時間/9時~17時 定休日/水曜・年末年始

全ての店舗で「海藻卵」取り揃えています

認知症になっても安心して暮らせる社会へ

公益社団法人 認知症のひとと家族の会茨城県支部 2024年度総会 講演会

認知症のひとと家族の会の活動

- つどいの開催
認知症本人同士や介護家族が集い、情報交換や相談、勉強会などを行う
- 認知症に関する電話相談
- 会報の発行(毎月)
会報「ぼ～れぼ～れ」の発行など

「認知症のひとと家族の会 茨城県支部」(事務局:牛久市/代表:牧野優子さん)の2024年度総会がこのほど開催され、認知症研究の第一人者・朝田隆先生の新著にちなんだ「認知症グレーゾーンからのUターン」をテーマとした講演会や、若年性認知症当事者による「私の思い」と題した発表などが行われた。



認知症グレーゾーンからのUターン

メモリークリニックとりで理事長 筑波大学名誉教授 朝田隆先生



健康者と認知症の中間にあたるグレーゾーン(軽度認知障害)からUターンするためにできることについて紹介します。

脚力▼歩幅が小さくなり、転びやすくなると、歩かなくなるので、運動をして脚力をつけることが大切。

食▼「ま」(ち)「わ」(や)「さ」(い)という合言葉があり、豆、ゴマ、卵、チーズ(乳製品)、ワカメ(海藻類)、野菜、魚、シイタケ(キノコ類)、イモ類を表す。これらの食材をまんべんなく食することが大切。女性は、骨粗しょう症になりやすいので

ついていけず注意が必要。

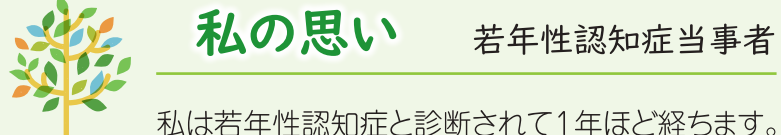
睡眠▼理想の睡眠時間は7時間。多くても少なくとも認知症発症リスクは上がる。30分以内の昼寝は認知症発症リスクを下げられる。

熱中症▼熱中症は梅雨明け1週間が危険で、梅雨は意外と肌寒いが湿度は高い。梅雨が明けると一気に気温が上がり、その変化についていけず注意が必要。

小魚や牛乳などでカルシウムの摂取を。カルシウム成分の吸収を助けるビタミンD(日光も必要で、ビタミンDが豊富な食材としてキクラゲやシイタケなどがある。

認知症になっても生き切ることが重要になってきます。歳とともに何事も能力は下がってきますが、続けてきたことはやめられない、出来ることはやる、そして楽しむということが絶対に必要です。新薬がで、今まで「共生と予防」と言われてきた認知症の法律に新たな動きが生まれました。認知症との向き合い方はどう変わるのか社会に何の変化が起こることを願っています。

私の思い 若年性認知症当事者

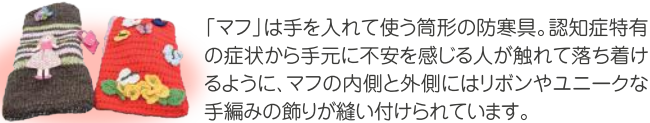


私は若年性認知症と診断されて1年ほど経ちます。牛久市在住で、現在3カ所の病院に通いながら生活しています。以前、介護の仕事をしていたので、認知症の症状について多少なりとも知識はありましたが、若年性認知症については、ほとんど知りませんでした。入院時に、どんな症状が現れるのか調べてみたところ、私はどん底に落ちた気分になりました。「これからどうやって生きていったらいいのか」と考えると、悔しくて悲しくてたくさん泣きました。

私は、自分の病気のすべてを把握していないと嫌な性格です。認知症を受け入れ、認知症とともに生きていけるよう、いろいろなことを調べています。認知症の新薬「レカネマブ」があることを聞いて嬉しく思いましたが、使用可能な人が限られているので、その薬を使えなかったとしても、自分の生き方を貫き、自分らしく生きるという気持ちを持って生きています。私は、若い人たちにも若年性認知症という病気について理解を深めてほしいと強く思っています。私の思いを今日このような場で、皆さんに発信できたことはすごく嬉しいです。ありがとうございます。

「認知症マフ」のご紹介

朝日新聞厚生文化事業団 森田 英枝さん



「マフ」は手を入れて使う筒形の防塵用具。認知症特有の症状から手元に不安を感じる人が触れて落ち着けるように、マフの内側と外側にはリボンやユニークな手編みの飾りが縫い付けられています。



詳しくはこちらまで

認知症のひとと家族の会 茨城県支部 ひとりで悩まないで 認知症のこと

認知症・介護 電話相談窓口
☎029-828-8099
月曜～金曜(平日) 13:00～16:00

相談無料 秘密厳守 匿名受付

ホームページ LINE公式アカウント

株式会社 長寿館

お一人おひとりの状態に応じた介護サービスで高齢者の暮らしと心豊かに暮らせます。

- 東若松長寿館 土浦市東若松町3970-1
- 花室長寿館 つくば市大角豆1807-1
- 作谷長寿館 つくば市作谷1038
- 阿見長寿館 稲敷郡阿見町中央6-8-18
- 豊里長寿館 つくば市高野1197-64
- 柏田長寿館 牛久市上柏田2-36-24
- 永国長寿館 土浦市永国1048-1
- アシステッドリビング柏田 牛久市上柏田1-38-11

株式会社 桑林

自分らしく生活できる高齢者住宅

- 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
- 水戸桑林 水戸市見川町2537-2 ☎029-243-3335
- 水戸長寿館 水戸市見川町下二ノ牧2142-10 ☎029-305-3200

看護師や介護職員など募集しています。お問い合わせはこちらまで ☎029-855-0355 (筑波病院総務課内 採用窓口)

医療法人社団桜水会

地域医療を支えて30余年

地域の皆さまが住み慣れた街で生き生きと安心して日常生活が送れるよう取り組んでいます。

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

☎029-855-0777 つくば市大角豆1761

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

暮らしの瓦版

お出かけの移動手段に「うしタクシー」

日中の通院や買い物などの外出時の移動手段となる牛久市乗合タクシー「うしタク」は、同市在住の人が利用できる(登録制)。事前予約制で、自宅の玄関前から目的地の玄関前まで高齢者にも配慮したドアツードアで運行している。運行区域は、市内全域および龍ヶ崎済生会病院(龍ヶ崎市)で、運行日時は平日の午前8時30分～午後5時(最終便の出発は午後4時)。基本運賃は1乗車(片道)1人700円、2人1100円(内線1219) / 牛久市政策企画課

お問い合わせ ☎02998732111(内線1219) / 牛久市政策企画課

土浦市

体を動かしたり、人と接する機会が少なくなったりすると、心や体の健康が低下し、「虚弱化(フレイル)」の状態になりやすくなる。土浦市では筋力低下の予防に効果的な体操や、さまざまな健康習慣について学ぶ「ふらり☆ちまる健康ひろば」を実施している。講師は理学療法士や保健師、栄養士、歯科衛生士などの専門職が

お問い合わせ ☎02998261111 / 土浦市高齢福祉課

その他の教室はこちらから

シニア世代に向けた生活に役立つ学びの場 ふるさと通信セミナー

参加無料 定員 各5名様(先着)

対象 どなたでも参加OK
会場 ふるさと通信社 土浦市荒川沖5-44

交通手段のない方はスタッフが送迎します(送迎は土浦、つくば、牛久市在住の方が対象)

テーマ	開催日時	講師
シニアから始める資産運用	8月8日(木) 10:30~12:00	野田 敬子さん
「終活」のキホンのき	8月6日(火) 10:30~12:00	市ノ澤 克久さん

お問い合わせ・お申込み ☎029-886-9790 シニアふるさと通信

補聴器の購入費を補助 65歳以上の市民が対象

つくば市では、聴力機能の低下により、日常生活において補聴器を必要とする高齢者に対し、補聴器(本体)購入費用の2分の1を補助する「つくば市高齢者補聴器購入費補助事業」を行っている。上限金額は3万円、管理医療機器の認証を受けた補聴器に限る。対象は2024年度内に満65歳以上となる市民で、次の要件をすべて満たしている人▼両耳の聴力レベルが40デシベル以上70デシベル未満で、医師から

補聴器の使用が必要であると認められた人▼身体障害者手帳(聴覚障害)の対象にならない人。

補助を受けるには事前申請が必要。交付決定通知が届く前に購入したものは補助の対象にならないので、同市高齢福祉課またはホームページから申請書類を入手し、市から補助金交付決定通知書が届いてから補聴器を購入する。

お問い合わせ ☎02998031111 / つくば市高齢福祉課

かがやきの郷 介護付有料老人ホーム

多くの人に支えられ30年 「我が家」のように変わる事のない生涯にわたる安心を提供します

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。

☎0120-085-787

生徒募集 ピアノde脳活

活動日: 第2・第4水曜日 6:00分 (1)10:00~ (2)13:30~ (日曜日のレッスンもあります) 月2回 14:30~

会場: つくば市ふれあいプラザ (つくば市岩間2164-1)

60歳以上のシニア世代が対象 見学ご希望の方はお電話ください

お問い合わせ ☎090-6345-8472 お申し込み ピアノde脳活を楽しむ会 (担当:河邑)

安心の永代供養墓

後継者に恵まれず、生涯独身など新たな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国籍や宗教、宗派は問わない。すでに亡くなった人の納骨も受け付け。費用は一式30万円、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。

納骨から供養、管理まで

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、好評を得ている。

内覧、資料請求のお問い合わせ ☎0120-36-9988 ひたち野御廟 (牛久市東端町514-1)

シニアふるさと通信企画 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、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、高齢者向けの住まい巡りをしてみませんか。

参加対象 土浦市・つくば市・牛久市 在住の方

参加費 お1人様 **1000円**/1日 (昼食が付きます)

申込期限 7月23日(火)まで

※両日申込み可、申込多数の場合は抽選

申し込みは「シニアふるさと通信」まで ☎029-886-9790 受付：平日9時～17時

当日はご自宅まで送迎いたします

7月29日(月)

9:00～ ご自宅へお迎え

10:00 サービス付高齢者向け住宅 土浦市東崎町

11:00 いっせい 安否確認、生活支援サービスが提供され、食事も利用できる。病院やデイケアも隣接。

11:45 介護付有料老人ホーム 石岡市府中

13:15 ケアホーム常陸国府館 JR常磐線「石岡駅」から徒歩3分の好立地。7階建ての全92室。季節行事やレクリエーションも充実。

13:45 介護付有料老人ホーム 土浦市常名

14:45 かがやきの郷 土浦市街を一望できる高台に位置し、全室南向き。元気な人から要介護者まで入居が可能。

14:45～ ご自宅までお送り

いろいろ見学できるからイイね!

7月31日(水)

9:00～ ご自宅へお迎え

10:00 ケアハウス 牛久市上柏田

11:00 牛久さくら園 自宅での生活が不安な60歳以上の人が対象。食事の提供などもあり、自立した生活を送ることができる。

11:20 介護付有料老人ホーム つくば市手代木

12:50 サンシャインつくばリゾート 天然温泉を備え、一般居室と介護居室の全50室。24時間看護士が常駐し、医療面もサポート。

13:15 サービス付き高齢者向け住宅 つくば市台町

14:15 サンシャイン・コンフォートつくば 元気な人から介護の必要な人まで、自身のライフスタイルに合わせた日常を送ることができる。

14:15～ ご自宅までお送り

あなたの誇りと笑顔のために...

介護付有料老人ホーム (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

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 45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。

国土交通省の認定を受けたボランティア団体

福祉有償運送 ドライバー募集

土浦市、つくば市、牛久市、阿見町にお住まいの65歳以上の高齢者の方を、病院やお買い物に送迎する仕事です。

運転者になるには

- 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

一般社団法人 絆 kizuna お問い合わせ ☎080-7974-0781 登録番号: 関東福祉70号 つくば市高崎1793-1 (受付/平日9:00～17:00)

健康医療ナビ

なるほど! 知って

健康医療ナビ

尿もれがある場合、骨盤底筋の筋力を鍛えれば改善できるタイプがあります。骨盤底筋は膀胱など骨盤の中にある臓器を下から支え、排泄をコントロールする重要な筋肉です。骨盤底筋体操は、肛門や膣を意識して締めたり緩めたりする体操です。一人ひとり尿もれの程度も違うので、正しい期間や個々の筋力に合わせた回数を行う必要があります。この体操は、尿もれの予防や治療にもつながります。特に女性は尿道が短く、尿もれが起こりやすいと言われています。男性は前立腺の手術後に多く見られます。骨盤底筋を鍛える体操とともに、尿取りパッドの使用、薬物治療、腹圧をかかりにくくする住宅環境の整備(手すりをつける、段差をなくす)などさまざまな対策が考えられます。

排尿困難は、1回の排尿に50秒以上かかり尿が出にくい、勢いが弱い、力んで排尿する、残尿感が残った状態です。膀胱の縮む力が弱かったり、特に男性は前立腺が肥大したり、尿が出にくくなることもあります。残尿があると、膀胱炎や腎臓に悪い影響を与えることもあるため、泌尿器科医の診断を受けることをおすすめします。

排尿回数が日中8回以上、夜間で1回以上あることを頻尿といいますが、摂取している水分が多ければ摂取量を調節しますが、病気に関係することもあるため医師に相談し、原因を明らかにして対策を講じましょう。予防できるものは予防し、治せるものがある場合は治すことが大切なのです。

排尿問題は、泌尿器の問題以外にも動作の問題(認知機能低下、運動機能低下)などでも発生します。ここで重要なのは「何が、なぜできないのか」ということで、排尿問題は、泌尿器の問題以外にも動作の問題(認知機能低下、運動機能低下)などでも発生します。ここで重要なのは「何が、なぜできないのか」ということで

排尿回数が増えるのは、問題と、その問題をどのように解決すればいいのか、丁寧に見て対策を立てていくことが大切です。症状には原因があり、原因に応じた適切な治療や対処で改善できることがあります。

コンチネンスリッターとして、すべての人が気持ちよく排泄できる社会を目指しています。「年のせい」「体質だから」と多くの人はあきらめがちです。排泄問題で生活に支障が出て、困った症状があきらめないでください。生活上の問題にならないよう排泄をコントロールすることはできます。あきらめず、医療機関の受診を検討してほしいと思います。

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 1200円～1400円(処遇改善手当含む) ※試用期間あり(3カ月) 週1日、1日1件からOKです!

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 介護初任者研修(ヘルパー2級) 正・准看護師など

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 ☎029-886-9790 株式会社 ふるさと通信社 土浦市荒川沖5-44-101

気持ちよく排泄できる社会を目指す コンチネンスケア

コンチネンスとは、排泄がコントロールできている状態のこと。もしコントロールできなくても生活上問題にならないよう管理することが大切。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) 看護師の佐藤あや子さんにコンチネンスケアについて話を聞きました。

土浦リハビリテーション病院介護医療院 看護師 佐藤 あや子 さん 認定排泄ケア専門員 コンチネンスリーダー

問題なく排泄できるための過程

どこか一つでも問題が起こると排泄に支障が生じます

- 1 尿意・便意を感じる
- 2 トイレや便器が認識できる
- 3 トイレまで移動する
- 4 衣類をおろす
- 5 便器に上手に座る
- 6 排尿・排便をする
- 7 後始末をする
- 8 衣類をつける・戻す
- 9 部屋に戻る

正しい排泄とは?

1 尿意・便意を感じる 尿意・最初の尿意を感じてから30分～1時間は我慢ができるが、だんだん尿意が強くなり、あまり我慢していると鳥肌が立ったり、寒気がしたりする。睡眠中でも尿意を感じたら目が覚める。 便意▶15分～20分程度は便意を感じるが、その後は分らない。放っておくと便秘になってしまう。便、おなら、水の違ひも感じる。

2 トイレや便器が認識できる トイレの場所、尿器や便器の使い方が分かる。

3 トイレまで移動する 起き上がる、移動する、歩く、立つ、座ることができる。あるいはそれに代わる移動に必要な道具(リフターや車いす)が使える。

4 衣類(下着)をおろす トイレに着いた後、排せつ物で汚れないようズボンを下ろしたり、スカートやまくらひをする事ができる。

5 便器に上手に座る 尿器の前に立ったり、便器のふたを開けたり、必要な準備をして正しい位置に立ったり座ったりすることが出来る。

6 排尿・排便をする 排尿▶日中4～7回 夜間0～1回。200～500ccの尿を30秒以内に出せる。痛みや残尿はなく、出そうと思えばいつでも出せる。色は透明でうすい黄色。

排泄障害とは?

排泄障害は、「尿や便がうまく出せない」「漏れてしまう」という排泄に問題があることです。

尿失禁▶尿のもれ

排尿困難▶尿が出にくい

頻尿▶排尿の回数が多い

便秘▶便が出にくい、固い

下痢▶水分の多い便が出る

排泄障害があっても 予防や改善、治せるものも

また、身体機能が低下している人の場合、トイレまで移動できるか、下着の上げ下ろしができるか、座れるか立てるかというように、どの動作ができないのかを観察してその部分の介助を考えていきます。

医療法人 若竹会

鳥山診療所

いいきと暮らす 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 鳥山診療所 居宅介護支援事業所 訪問リハビリテーション 鳥山

土浦市鳥山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願ひ 感染予防対策のため、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 医療法人財団 県南病院 茨城県土浦市中1087 TEL:029(841)1148

病気があっても過ごしたい場所で暮らすためのお手伝い

訪問診療のご案内

通院が困難で 自宅での療養を希望される方

- ▶ほほすべての病気に対応が可能です
- ▶緊急の際には24時間365日いつでも往診します
- ▶薬を自宅で受け取れます(別途薬局との契約が必要)
- ▶ご希望があれば、いつでも連携医療機関等への入院が可能です

医師:宮本・真実 (内科・緩和と医療に長年従事) 医師:宮本・竜之 (疼痛緩和の専門家)

つくば国際プレスト&レディースクリニック 訪問診療部 つくば市香妻2丁目8-8 つくばシティビル2F ☎090-1812-0819

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願ひ 感染予防対策のため、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 医療法人財団 県南病院 茨城県土浦市中1087 TEL:029(841)1148

教えて栄養士さん!

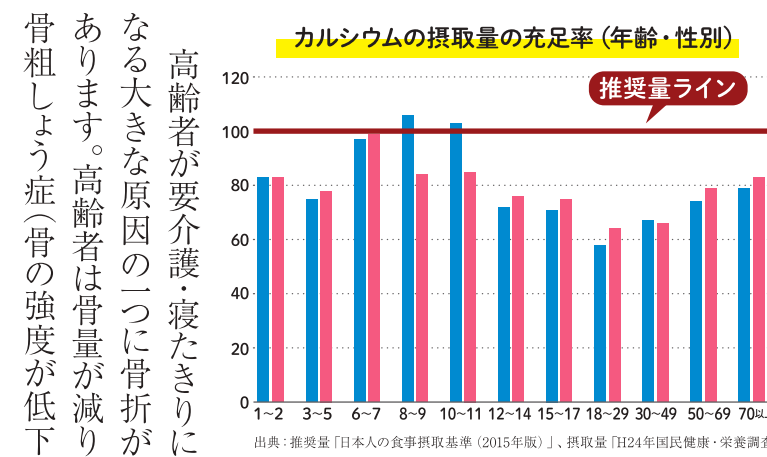
いきいき食スタイル

協力: meiji 株式会社 明治

第7回

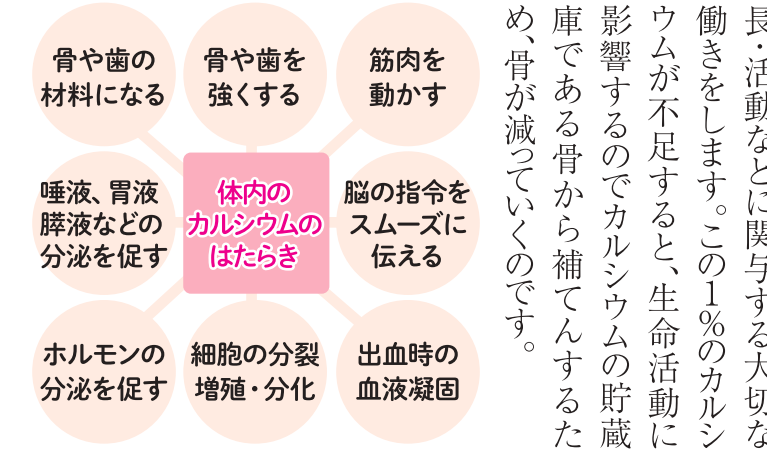
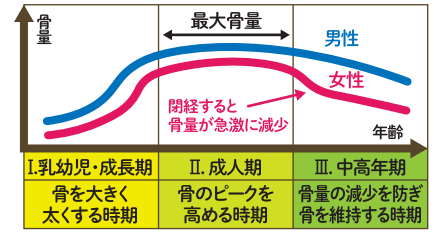
体を支える丈夫な骨で、骨折・転倒予防に骨を強くするカルシウム

骨や歯をつくるカルシウムは、筋肉や神経を動かす・ホルモンの分泌を促すなど重要な働きも担っている。重要な栄養素なのに、多くの日本人は摂取量が不足がちに。カルシウムが不足すると、体にどのようなことが起こるのでしょうか。



カルシウムはすべての年代で必要な栄養素

骨量(骨の中のカルシウム量)は、成長期にどんどん増加し、成長期を過ぎて20〜30歳代になると最大骨量に達し、そのまま維持されます。中高年期になると加齢に伴い骨量は減少して、骨量の減少を防ぎ、骨を維持することが重要です。また、妊娠中や授乳期も骨量が少なくなりやすい時期です。高い最大骨量を獲得するには成長期のカルシウム摂取が必要ですが、日本人はほとんどの年代でカルシウム摂取が不足している現状があります。



骨や歯を作るだけではない働き者のカルシウム

体内のカルシウムは99%が骨と歯に含まれていますが、残り1%は血液に含まれ、人の成長・活動などに関与する大切な働きをします。この1%のカルシウムが不足すると、生命活動に影響するのでカルシウムの貯蔵庫である骨から補てんするため、骨が減っていくのです。

高齢者が要介護・寝たきりになる大きな原因の一つに骨折があります。高齢者は骨量が減り骨粗しょう症(骨の強度が低下した状態)になると骨折しやすくなります。例えば、重いものを持つだけでも骨折することもあります。

要介護・要支援の状態になつてしまつて、QOL(Quality of Life)／生活の質の意)が下がりがちな高齢者には、骨折予防がとて大切で、それにはカルシウムが欠かせないのです。骨折を防ぐには日々のカルシウム摂取と、カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDの摂取が必要で、さらに、運動することで骨は強くなるので、これらの健康習慣が大切となります。

ビタミンDの働きでカルシウムの吸収率アップ

ビタミンDは、カルシウムとの関係が深い栄養素。カルシウムの吸収促進や骨の成長促進、血中カルシウム濃度を調整する重要な役割があり、健康な骨を維持するために欠かせないビタミンです。また、免疫機能を調整するはたらきもあります。

カルシウム
牛乳・ヨーグルト・小魚・納豆・チーズ・小松菜など

ビタミンD
サケ・マグロ・チーズ・卵黄・キノコ類など

季節の野菜や食材を使用した **60種類以上のお料理が食べ放題! 飲み放題!**

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

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

平日 大人2,300円(税込) シニア2,000円(税込) 土日祝 大人2,400円(税込) シニア2,100円(税込)

早割お得 早割1,900円(税込) 早割2,000円(税込)

夏休み子ども半額祭り 7/20(土)~7/30(日)

高校生 2,300円(税込) → 1,150円(税込) 幼児2名無料

中学生 1,800円(税込) → 650円(税込)

小学生 1,300円(税込) → 650円(税込)

JA全農いばらき直営の直売所&レストラン

ポケットファーム ときどき つくば牛久店

029-879-8800 FAX.029-878-5030

ヘルスマイトの **作ってかんたん! 元気ごはん** vol.68

協力/土浦市食生活改善推進員協議会

長イモとオクラのスタミナ和え

暑い季節を乗り切るために、ネバネバ食材とニンニクでパワーアップしましょう。食感も楽しい、食欲がない時にもおすすめです。

1人分の栄養素	エネルギー/74kcal たんぱく質/2.4g 脂質/3.1g カルシウム/30mg	食物繊維/1.3g 糖質/9.3g ビタミンD/0.5μg 食塩相当量/0.5g
---------	---	---

材料(3人分)

- 長イモ.....150g
- トマト.....60g
- オクラ.....(2本)20g
- しらす干し.....15g
- もずく酢市販(三杯酢).....80g程度
- ニンニク.....1/2片
- 赤唐辛子.....1/2本
- ゴマ油.....小さじ2強

作り方

- 長イモとトマトは1cm角切りにする。オクラはさつ切りにし、1cm幅に切る。
- ①とすく酢を和え、器に盛り付けてしらす干しを上に乗せる。
- ニンニクは薄切りにし、唐辛子は種を除き小口切りにする。
- フライパンに、ゴマ油と③を入れて弱火にかける。香りが出るまで炒めたら、熱いうちに②にかける。

栄養ひとことメモ【オクラ】

オクラは食物繊維が豊富で、水溶性と不溶性の食物繊維をバランスよく含んでいます。オクラのネバネバは、水溶性食物繊維のペクチンによるもので、善玉菌のえさとなって腸内環境を整え、便秘・下痢の予防に効果的です。また血糖値の上昇を緩やかにしたり、コレステロールを下げる効果もあります。

オクラの選び方

- 色は鮮やかでツヤのある緑色
- 産毛がしっかりとついている
- 大きすぎない

保存方法

水気をしっかりと拭き取り、キッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れて軽く口を閉じて野菜室へ(4〜5日が目安)

地域の高齢者を支え続けて 社会福祉法人欣水会が設立30周年



社会福祉法人欣水会 理事長 佐野 欣一

土浦市とつくば市内の4か所で、特別養護老人ホームや認知症対応型グループホームなどを運営している社会福祉法人欣水会が、30周年の節目を迎えた。佐野欣一理事長にこれまでの30年、そして昨今の介護施設の現状などについて話を聞きました。

祝辞 土浦市長 安藤 真理子

この度、社会福祉法人欣水会が、設立30周年の節目を迎えられましたことを、心からお祝い申し上げます。

貴法人におかれましては、設立以来、特別養護老人ホームやグループホームの運営など、地域に密着しながら、質の高い、心こもった福祉サービスを提供していただいております。これもひとえに、佐野理事長をはじめ、関係者の皆様方の多年にわたるご尽力の賜物であり、深く敬意を表します。

本市におきましても、地域包括支援センターブランチのひとつとして、身近な相談窓口になっていただいておりますことは、高齢者の暮らしを支える上で心強い存在であり、心より感謝申し上げます。

結びに、この30周年を契機に、次の40年、50年に向けて、社会福祉法人欣水会が益々発展されますことを心からご祈念いたしまして、お祝いの言葉といたします。

安心で安全な生活を守り続けるために

ご利用者様ご家族様にとって安心して暮らせる施設づくりを常に心がけてきました。当法人が今年、設立30周年を迎える運びとなりました。これまでの茨城県並びに地域の自治体および関係機関、近隣住民の方々、介護に従事された職員など多くの皆様のお力添えに心より感謝申し上げます。

平成5年に私の父が初代理事長として社会福祉法人欣水会を設立し、翌年に特別養護老人ホーム滝の園が開所しました。理念である「地域に根ざした、地域に開かれた施設づくり」として、地域の方と一緒に納涼夏祭り、敬老式典、健康や介護予防をテーマ

とした福祉シンポジウムなどを継続して行っております。また、献血事業やアイバンクへの支援のほか、土浦市社会福祉協議会を通じて行う生活困窮者への食料品支援活動など、引き続き地域貢献に努めてまいります。

当法人では、特別養護老人ホームと認知症対応型グループホーム、地域密着型小規模特別養護老人ホーム、デイサービスを運営しております。それぞれの施設が、ご利用者様一人ひとりの人間性を大切にして、楽しく笑顔のある暮らしが出来るようお手伝いをしております。

超高齢化社会を迎えている現在、介護施設におきましても

滝の園 古峯神社

「滝の園」の開所時に『お年寄りの拠り所』との想いが叶えられ、平成6年6月8日に滝の園の園庭に栃木県鹿沼市の古峯神社より、日本で初めて分神創祀されました。以来、毎年6月8日に入居者様やご利用者様も参加していただき、『滝の園古峯神社大祭』を開催しています。今年で30回目となりました。

介護職の人材不足とのことから、外国人の介護人材も受け入れなければならぬ状況となっています。また、東日本大震災や新型コロナウイルスといった自然災害から感染症流行に至るこの10年は、ご利用者様をはじめ、ご家族様、職員たちも大変な思いを強いられました。多くの困難な局面に対応し、奮闘した職員に心より感謝しております。安心して安全な生活を守るよう、さまざまな課題に対する対策をしっかりと考え、備えてまいります。

利用者様が主体の高品質なサービスを提供していくという想いは、30年経った今でも変わりません。今後も、役員一丸となって皆様のご期待に添えられるよう邁進してまいります。

地域に根ざした、地域に開かれた施設

社会福祉法人 欣水会

法人理念

快適で安全な在宅と変わらぬ生活環境の実現に努め、個々の人間性を尊重した施設体系を確立する。

地域社会との連携を密に図り、地域福祉並びに老人福祉の増進に寄与する。

<p>健やかな生活をサポート</p> <p>特別養護老人ホーム 滝の園</p> <p>開所:平成6年6月</p> <p>土浦市実塚1935 ☎029-826-1110</p>	<p>介護からサポートへ</p> <p>特別養護老人ホーム 大地と天空</p> <p>開所:平成22年7月</p> <p>つくば市稻荷原1241-1 ☎029-879-8101</p>
<p>心やすらぐ、なごやかな暮らし</p> <p>認知症対応型 グループホーム だんらん</p> <p>開所:平成16年12月</p> <p>土浦市実塚1957 ☎029-821-7071</p>	<p>その人らしさを大切に</p> <p>小規模特別養護老人ホーム 滝の園別館 ねもとの里</p> <p>開所:平成27年7月</p> <p>土浦市実塚1988-1 ☎029-893-2110</p>

社会福祉法人 **めぐみ愛育会**

私たちが欣水会と共に歩んでまいります

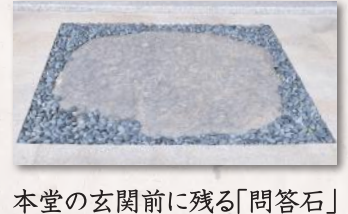
—産休明けから就学前保育—

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

<p>めぐみ保育園</p> <p>土浦市島山5-2263-8 ☎029-841-2838</p>	<p>めぐみ保育園 ばの保育園</p> <p>土浦市右粉2509-2 ☎029-869-6006</p>	<p>牛久めぐみ保育園</p> <p>牛久市下根崎774-1 ☎029-893-2616</p>	<p>新生めぐみ保育園</p> <p>土浦市中村南1-24-1 ☎029-841-0575</p>
---	---	---	--

その後、兵火による焼失や無住の時代を経て、約380年前の明暦元年に千葉県市川市の総寧寺の住職、智堂光紹禪師を迎えて現在につながる覚王寺の歴史が始まるのです。以来、現在まで23代の住職によって禅宗寺院の法灯が守られています。

覚王寺はもとも修行僧をかえする学問寺だったようで、その名残が今までいくつか残っています。その一つは本堂の玄関にある通称「問答石」という大きな平石で、これは修行を求めて上山した修行僧がその石の上



本堂の玄関前に残る「問答石」

また、現在はありませんが、かつての庫裏には建物の中央を廊下が通っており、その両側にいくつもの部屋が並んでいるという作りで、いかにも教室がある校舎のような形をしているため、寺子屋の名残ではないかと言われています。

中国唐時代の禅僧雲門文偃の教えに「日々是好日」という言葉があります。「日々是好日」とは「仏道修行をするのに悪い日などはない。毎日毎日がかげがえのない大切な修行のための日々だ」という教えのことです。

「日々是好日」一日一日をしっかりと生きる。中国唐時代の禅僧雲門文偃の教えに「日々是好日」という言葉があります。「日々是好日」とは「仏道修行をするのに悪い日などはない。毎日毎日がかげがえのない大切な修行のための日々だ」という教えのことです。

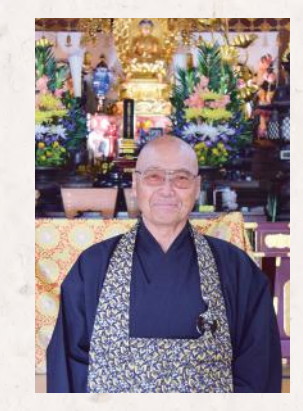
これを我々の生活の中で考えるならば、「今日という一日を無駄にしてはならない。日々、目的を持ってしっかりと生きていることが大切だ」ということだと思います。一日が終わって寝床に入った時に、「ああ、今日もいい日だった」と思えるように過ごすことが大切なのかもしれません。なかなか出来ないこともありますが、私はこの「日々是好日」を常に念頭において生活しています。

地域に根付いた足を運びやすいお寺として

私は檀家の方や地域の方々が「足を運びやすいお寺」を目指して、いくつか行っていることがあります。一つは、月に一回(最後の日曜日)行っている定例の座禅会です。この行事はすでに15年以上続いており、常連の参加者は20人を超えています。日曜日の9時から本堂でじつと座る静かで心地よい時間を求めて、老若男女が多方面から訪れます。

命のつながり

お盆はご先祖様や故人の霊をお迎えし、報恩の供養を行います。ご先祖様を偲ぶこの機会に、生きていくことに感謝し、穏やかに生きるための心の持ち方について、曹洞宗 覚王寺の英賢孝住職に話を伺いました。



英 賢孝 住職

中国禅宗の祖である達磨大師今に続く禅の精神の礎に

座禅をもとに悟りを求めるという教えは、面壁(壁に向かかって座禅を組むこと)9年の修行で有名な達磨大師に始まります。その達磨様から6代目の大和尚と伝えられる曹溪慧能禪師とその教えを受け継いでさらに禅の教えを広めた洞山良价禪師(869年・中国唐の時代)の名前をとって曹洞宗の宗派が確立されたと言われています。

永くその名を残す覚王寺 学問寺としての名残も

覚王寺は今から約650年前の室町幕府の明徳年間(3代将軍・足利義満の頃)、真言宗の寺院として創建されました。開基は地域の豪族・覚王院殿 雄山英微大居士と言われています。大永7年(今から約500年前)に骨山全徹禪師が住職になって以来、曹洞宗の寺院になりました。住職が変わることで寺の宗旨が変わることとは珍しくはありません。



曹洞宗 覚王寺 つくば市花室561 ☎029-857-3636

お盆はご先祖様に感謝の心を伝えましょう

Advertisement for 'Owariya' (おわりや) featuring a variety of wooden furniture and home goods. Includes contact information for their store in Maebashi.

Advertisement for 'Tsukuba City Cemetery' (つくば市民斎場) with details on funeral services, pricing, and contact information.

Advertisement for 'Izumiyama' (株イズミヤ) featuring a '盆展示会' (Bōn Exhibition) with various items on sale and contact details.

Large advertisement for 'Himawari Jūryū' (ひまわり典礼) funeral services, listing various plan options and prices.

Advertisement for 'Furusato no Natsu Matsuri 2024' (ふるさとの夏まつり2024) in Tsukuba, including dates and event details.

Advertisement for 'JA Tsuba Hall' (JA谷田部つくばホール) offering pre-consultation and viewing services for funerals.

Advertisement for 'Suzubun' (すずぶん) offering 'New Green Set' (新益棚セット) for funerals.

Advertisement for 'Kazuyasu' (家族葬なら牛久葬儀社) offering family funeral services with various options.

Advertisement for 'Tsuba Kirara Matsuri 2024' (土浦キララまつり2024) on August 3rd and 4th, listing activities and location.

Advertisement for '40th Utsukubaji Festival' (第40回うつくば祭り) on July 27th and 28th, listing activities and location.

第27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

サポートシェアリング(2) ウォーキング教室での寄り添い

ウォーキング教室への参加条件は主催者側の意向によってさまざまですが、一般的にはあまり条件を提示しない、条件提示するとしても自力で歩ける人といった提示になることが多いでしょう。その場合、歩行に困難性を抱えていて専門家のアドバイスを受けたいと願う住民がいても、自分は体力的に足手まといになるとの思いから、参加を躊躇して諦める例が多いのではないのでしょうか。

ウォーキング教室は「誰のために」「どのような効果を期待して開催するのか」について熟考を重ねた上での企画となっているのでしょうか。ウォーキングの習慣化が必要な人といえば、日常的にデスクワークで運動不足の人、運動嫌いで体力が低下している人、主治医から運動を勧められている高血糖や軽症高血圧や体重過多の人、股関節痛や膝関節痛を有していない人、うつ傾向が見られる人、心臓バイパス術後のリハビリテーション(6カ月)を終えた人、不整脈の出る人など多種多様です。

病氣や不定愁訴を抱えていない健康者よりも、内科や精神科を受診している人の方が必要性は高いと思われます。高齢になると、不整脈の中でも脳梗塞の原因になる心房細動を有する人が増えてきますが、ウォーキングなどの身体活動中に心房細動が増えるのか否かを専門家がチェックする機会と位置づけ、本人の内省報告と合わせて専門医がアドバイスできると良いです。それが心からの寄り添い、健康寿命延伸策です。

安静時や就寝中に出現する心室性期外収縮は、運動時には減少することが多いですが、個人差があるため、それを確認するのも良いです。安静時に1分間に15回(4~5拍に1回の頻度)心室性期外収縮が出現している場合、ウォーキングを始めると徐々に回数が増える例も多いです。特に速度を高めて歩いたり、坂道を上ったり、ジョギングへ移行した場合、想像に反して不整脈はほぼ完全に消失する例もあります。自動車のエンジンは車庫入れや駐車場で起きやすく、一般道を走っている時には減多に起きないのと同様のメカニズムといえます。しかし、中には運動中に不整脈が減らない例、不整脈がむしろ増える例、不整脈の種類が致死性のタイプに変わる怖い例などもごく稀にあるため、専門家によるチェックができるとうれしいです。

筆者の長年の観察経験によると、個人差とともに、環境要因(寒暖)、体調(睡眠不足や疲労)、栄養状態(電解質異常)、時間帯(早朝や深夜)、空腹か否か、服薬の有無、薬の種類などの要因が複雑に影響するように思われます。少子高齢化が進む昨今、護りから攻めの姿勢へのシフトが必要な時代だと思えます。

安全安心 暮らしの110番

SNS型投資詐欺
SNSを通じて、暗号資産や株に投資すれば利益が得られるものと誤信させ、金銭をだまし取るもの
【短期間で高利益が得られます】

SNS型ロマンス詐欺
SNSを通じて、恋愛感情や親近感を抱かせながら、投資金名目や交際継続名目で金銭等をだまし取るもの
【二人の将来のために貯金しよう】

SNSで勧誘する「もうけ話」は詐欺!
SNS(LINE・Instagram・Facebook・X(旧Twitter)・マッチングアプリ等)で、著名人等が勧誘する「もうけ話」の広告等は詐欺です。
被害にあわないために
基本的な投資に関する正しい知識を身につけ、資産運用は信頼できる事業者を利用しましょう。著名人等が勧誘する詐欺広告の誘いに乗らないようにしましょう。

SNSで知り合った(会ったことがない)相手が外国人(在外日本人含む)と名乗っていたら要注意です。
被害にあわないために
SNSだけの関係で会ったことのない相手を信用してはいけません。不審な勧誘等があれば、すぐに家族へ相談または警察(※9110)へ連絡してください。

茨城県警察本部

第3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

公正証書遺言とは?
公正証書遺言は、法律のプロである(公証人)により作成されます。遺言者は遺言内容を公証人に伝え、その後は公証人が法的に有効な遺言書を作成してくれます。作成には、多少時間や金銭は掛かりますが、家庭裁判所での検認手続きが不要なので、相続手続きの際はスムーズに行うことができます。さらに、相続人が全員集まって協議し「遺産分割協議書」を作成する必要もないため、残された相続人にとっては時間が取られず助かるでしょう。公証人に自宅や病院まで出張してもらうことも可能です。

公正証書遺言は原本が公文書として公証役場に保管されることから、最も確実であり安全です。一方、難点は費用が掛かる。証人が2人必要(未成年者、推定相続人、受遺者、これらの配偶者及び直系血族や公証人の配偶者、4親等内の親族、公証役場の書記や使用人は不可)です。迷ったらお近くの法律家にご相談されてはいかがでしょうか。

ベテランキャリアも **生活の幅が広がる!!**
デジタルで暮らしを豊かに

キャッシュレス決済、ネットバンキング、オンライン申請...近年デジタル化が進み、私たちの生活が大きく変化した。便利なのは分かるけれど、その進化になかなかついていけない人も多いのでは。デジタルで困ったときこそ、「デジタルライフプランナー」が強い味方になってくれるはず。

取材協力 PCデポスマートライフ つくば研究学園BASEプランナー 一同

Q 会員になったきっかけは? どのように暮らしが変わりましたか?

以前、パソコンを使用する仕事(卸売り)をしていた時に、会員になりました。PCデポでパソコンの使用方法などを丁寧に指導してもらったことで、仕事も効率よく進めることができました。その後は母親と一緒に来店し、スマートフォンの機種や操作方法についても教えてもらいました。今でも母親(90歳)はテレビ電話を使って水戸市に住んでいる妹や、都内に住む孫と通話を楽しんでいます。年齢に関係なく、デジタルを用いた暮らしは豊かになると思います。担当プランナーの住友さんは相談しやすく、今後も頼りにしています。

使ってみただけで、「周囲に相談できる相手がない」「家族が離れて住んでいて気軽に聞けない」

「相談できる窓口がなくなった。そもそもどこに相談すればいいかわからない」と思っている人も多いのでは。「そういうときこそ、私たちが頼ってほしい」と話すのは、デジタルライフプランナーの住友さん。

デジタルライフプランナーとは、ご家庭のデジタル担当者として暮らしを豊かにすることで地域貢献する「デジタルライフプランナー」の仲間です。生活における家族の「かかりつけ医」であり、永い付き合いの顧問税理士、弁護士のような存在「デジタル顧問」だ。「困っていること、やってみただいことがあれば、何でも相談してください。デジタルが苦手なままでも問題ありません。登録や申請などもお任せください」と住友さん。

デジタルは暮らしを豊かにするとともに、健康に気を付けたい人の強い味方にも。腕時計型の端末

デジタル技術で健康管理 自分を把握する材料に

「アップルウォッチ」は歩数やカロリー、睡眠リズムを計測・記録など健康状態を把握できるほか、心拍数や心電図も計測できる機種もあり、医師に相談するときの材料として役立てること

高齢者の健康や見守りとしても活用できる。着用者が転倒した場合、反応がなければ位置情報の提供や緊急通報してくれる機能も付いていて安心。離れて住む親御さんに贈る人もいるという。初期設定はもちろん、デジタルで健康的な生活もデジタルライフプランナーが伴走してくれる。

「デジタル化する社会の中で暮らしが便利になった分、ご家庭により情報格差が生じています。『デジタル社会になる』そんな時代だからこそ、ご家庭にデジタルライフプランナーがいれば安心、安全です。豊かなデジタルライフを一緒に楽しみましょう」と住友さんは話す。

ある日、パソコンに詐欺メールが届き、不安になって相談したことがきっかけで会員になりました。メールアドレス変更のアドバイスや、ウイルス感染の有無についても調べてくれて、安心しました。パソコンの速度が遅くなった時の操作や、新たなアプリの使い方などの指導もしてくれるので、とても助かっています。担当の箱守プランナーと一緒に、大好きな野球観戦のチケットもインターネットから購入できるようになり、生活も便利になりました。

永代納骨堂 **ご相談受付中**

あんのん法話会
7月28日(日)午後1時半~3時半
法話・内藤昭文師(本願寺派司教、大分県)

お盆の法要
8月16日(金)午後1時半~3時
法話・住職

※葬式・ドランク付き・駐車場あり
どなた様もお気軽にお参り下さい。

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
お墓参り同様にお参り出来ます
墓志 三十万円
下記までお気軽にお問い合わせ下さい

宇都宮恵光寺 つくば恵光寺

浄土真宗 本願寺派 **恵光寺** えこうじ TEL.029-855-7676
つくば市二の宮2-9-1

立ち上がり、腰痛の負担もサポート
折りたたみシャワーベンチ

販売価格 34,650円(税込)
介護保険をお持ちの方は 1割負担 3,465円(税込)

内寸38 65 75
46 38~46
座面まで35-35-37-39-41-43(6段階)

福祉用具ふるさと(ふるさと通信社)
☎029-886-9790 土浦市荒川沖5-44-101

終活相談
相続についてのお悩み
遺言についてのお悩み
遺言・相続専門 お気軽にご相談ください
行政書士 いちのさわ事務所
☎090-4247-5478(市ノ澤)
かずみづら市高倉 営業時間/9:00~18:00

ROOMY <https://toyota.jp/roomy/>

使える!動ける広い部屋!
広々だけど、コンパクト。運転しやすいサイズ感。

カスタムG(2WD) ブラックマイカメタリック<X07> 1,924,000円(税込)

茨城トヨタ自動車株式会社

牛久店 牛久市権子町995-153 ☎029-872-9151
ひたち野うら1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 土浦市東中買町1-8 ☎029-832-6811
つくば中央店 つくば南竹園2-19-5 ☎029-855-3611
つくばみどり店 つくば市谷田部2416-45 ☎029-839-3381

PC DEPOT **「デジタル苦手」のままでOKです**
お困りごと、心配ごとは **デジタルライフプランナー**にお気軽にご相談ください
(会員制)

デジタルに詳しいもう一人の家族だと思ってください!

デジタルライフプランナー 荒井政文
デジタル苦手でも大丈夫です。ご家族さまの豊かな生活とデジタルライフをお手伝いします。

デジタルライフプランナー 箱守幸子
デジタルを用いて、ご家族さまみんながいつまでも健康でいられるお手伝いをさせていただきます。

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)

診断無料 **トラブル解決** いたします!
お気軽に電話ください!
ご相談実施中!
お土産購入品OK!

パソコン
☐最近変なメッセージが出る
☐ネットを安全にしたい
☐固まる(フリーズする)ことが多い
☐パソコンをもっと活用したい

スマートフォン
☐迷惑メールがいついっばいくる
☐携帯料金を下げたい
☐離れた家族とTV電話したい
☐ちょっとした使い方を知りたい

野村万作さんら出演 土浦城址で月夜の舞

土浦の秋の風物詩「土浦新能」が9月5日(木)午後6時30分(同5時45分開場)、土浦市中央の土浦城址本丸内(亀城公園)で開催される。雨天時はクラフトシビックホール土浦(土浦市民会館)。

新能とは、野外に設置された舞台の周囲にかり火を焚いて演じられる能楽のことで、千年以上の歴史に育まれた幽玄美あふれる古典芸術。今回は、狂言「樋の酒」を人間国宝の野村万作さんと野村萬斎さんが演じ、能「紅葉狩」を観世鏡之丞さんが演じる。

第25回 土浦新能

鑑賞券はSSS席8千円、SS席7千円、S席6千円、A席4千円。▽土浦市教育委員会文化振興課(土・日・祝日を除く) ☎029・893・5505

▽クラフトシビックホール土浦(月曜休館) ☎029・822・8891

▽土浦市亀城プラザ(水曜休館) ☎029・824・3121で販売している。



A席 鑑賞券 プレゼント 6組 12名様 応募方法は15面を参照

国立公文書館つくば分館(つくば市上沢)で夏の企画展「いただきます!〜公文書でえがく学校給食〜」が開催される。7月20日(土)〜8月31日(土)、午前9時15分〜午後5時。入場無料。日曜、祝日は休館。

戦前、戦後の学校給食の広がりや時代を反映した変化をたどる企画展。「学校給食法」「写真週報(昭和18年4月14日号)」「郷土食を生かした学校給食の実施について」などの資料(原本とパネル)、給食レプリカを展示。クイズや和綴じ体験(予約不要)なども同時開催。

問い合わせ/国立公文書館つくば分館 ☎0298671910

家具の引取りサービスで地域貢献

「長年、使ってきた家具だけど、そろそろ処分を考えている。どこに頼めばいいのだろう?」

創業から80年以上、土浦市内で家具販売の専門店として営んできた「家具のマスター」では、低料金で地域に恩返し!との想いで、家具の引き取りサービスも行っている。

代表の増田隆幸さんは「年金生活の人も多く、地域の役に立ちたい。家具屋を愛していた亡き母の思いも込めて」と話す。同店の料金目安は、1階から搬出する家具(高さ180×幅90×奥行60cmの場合は、処分料まですべて含んで8000円程度)。また、同店では女性スタッフが担当して、衣替えなど家庭内の片付けをするサービスも行っている。

問い合わせ/家具のマスター ☎029・821・0397、または090333346905(増田)

ピアノで認知症予防や免疫力アップ

「認知症予防」「免疫力アップ」「ストレス解消」にも効果的と言われているピアノ演奏。つくば市ふれあいプラザで活動しているサークル「ピアノde脳活」では、「昔、ちよっとだけやっていたことがある」「あの時はやめてしまったけど、もう一度やってみよう」と思っている人を対象に、随時、見学を受け付けている(要予約)。

レッスンはレベルに合わせたグループレッスンで、1人1台キーボードを用意。音楽特化型の脳トレ活動では、必ず2つ以上のことを同時に行うことを合言葉

天然素材のシロップのかき氷を販売

農産物直売所ポケットファームとくまきつくば牛久店(牛久市猪子町)内の軽食コーナー「キッチンゆかり」(午前10時〜午後2時、火曜水曜定休)で販売している。

夏の定番「かき氷」は、着色料や人工甘味料、香料を使用しない天然素材を原材料とした生シロップを使用。

また、ハーブカットの生メロンに北海道産生乳を使用した濃厚なソフトクリームをのせた名物メニュー「生メロンソフト」も人気の商品。価格はメロンの品種や大きさによって異なるため、毎日店頭にて発表される。

問い合わせ/ポケットファームとくまきつくば牛久店 ☎029・879・8800

病院見学会 無料測定 7月21日開催

土浦リハビリテーション病院 介護医療院の「腎センター」と「一般外来見学会」が7月21日(日)に開催される。午前10時〜正午まで。最新の体組成計を用いた筋肉量の測定、身長・体重測定、血圧測定、簡易尿検査などの無料測定のほか、透析機器のシミュレーション、パネル展示(腎臓、高血圧について)、健康相談、介護相談、栄養相談なども実施。参加無料。予約不要。

同病院では内科、泌尿器科、整形外科、透析治療、リハビリテーションなどの一般外来のほか、4月には歯科・歯科口腔外科を開設。高齢者施設も併設し、手厚い医療体制を整えている。

問い合わせ/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11の7) ☎029・87578888

つくば市民斎場(株式会社大日)

家族葬からお別れ会まで、個々の希望に沿った形式で、さまざまなニーズに応じた葬儀プランを提供している「つくば市民斎場(株式会社大日)」。

同社では、この「事前相談専用サイト」を開設した。事前相談は家族を安心させるための相談場所であるべきで、心配事を取り払い、大切な人との暮らしや介護に専念してほしいと考えている。そのような人々の負担を軽減するためのサポートや精神面のケアなど、安らかな葬儀

ペットメモリアルアイテム

ペットも大切な家族であり、思い出を記録として残したいと考えている人たちに、向けてコンパクトで可愛らしいデザインのもの。仏壇や仏具など、ペットのメモリアルアイテムの取り扱いも始めた。

お問い合わせ/株式会社大日(つくば市栗原4102) ☎029・8554194

ペットメモリアルアイテム

お問い合わせ/株式会社大日(つくば市栗原4102) ☎029・8554194

ペットメモリアルアイテム

お問い合わせ/株式会社大日(つくば市栗原4102) ☎029・8554194

わが街だより

学校給食の歴史学が 企画展開催

国立公文書館つくば分館(つくば市上沢)で夏の企画展「いただきます!〜公文書でえがく学校給食〜」が開催される。7月20日(土)〜8月31日(土)、午前9時15分〜午後5時。入場無料。日曜、祝日は休館。

戦前、戦後の学校給食の広がりや時代を反映した変化をたどる企画展。「学校給食法」「写真週報(昭和18年4月14日号)」「郷土食を生かした学校給食の実施について」などの資料(原本とパネル)、給食レプリカを展示。クイズや和綴じ体験(予約不要)なども同時開催。

問い合わせ/国立公文書館つくば分館 ☎0298671910

家具の引取りサービスで地域貢献

「長年、使ってきた家具だけど、そろそろ処分を考えている。どこに頼めばいいのだろう?」

創業から80年以上、土浦市内で家具販売の専門店として営んできた「家具のマスター」では、低料金で地域に恩返し!との想いで、家具の引き取りサービスも行っている。

代表の増田隆幸さんは「年金生活の人も多く、地域の役に立ちたい。家具屋を愛していた亡き母の思いも込めて」と話す。同店の料金目安は、1階から搬出する家具(高さ180×幅90×奥行60cmの場合は、処分料まですべて含んで8000円程度)。また、同店では女性スタッフが担当して、衣替えなど家庭内の片付けをするサービスも行っている。

問い合わせ/家具のマスター ☎029・821・0397、または090333346905(増田)

天然素材のシロップのかき氷を販売

農産物直売所ポケットファームとくまきつくば牛久店(牛久市猪子町)内の軽食コーナー「キッチンゆかり」(午前10時〜午後2時、火曜水曜定休)で販売している。

夏の定番「かき氷」は、着色料や人工甘味料、香料を使用しない天然素材を原材料とした生シロップを使用。

また、ハーブカットの生メロンに北海道産生乳を使用した濃厚なソフトクリームをのせた名物メニュー「生メロンソフト」も人気の商品。価格はメロンの品種や大きさによって異なるため、毎日店頭にて発表される。

問い合わせ/ポケットファームとくまきつくば牛久店 ☎029・879・8800

病院見学会 無料測定 7月21日開催

土浦リハビリテーション病院 介護医療院の「腎センター」と「一般外来見学会」が7月21日(日)に開催される。午前10時〜正午まで。最新の体組成計を用いた筋肉量の測定、身長・体重測定、血圧測定、簡易尿検査などの無料測定のほか、透析機器のシミュレーション、パネル展示(腎臓、高血圧について)、健康相談、介護相談、栄養相談なども実施。参加無料。予約不要。

同病院では内科、泌尿器科、整形外科、透析治療、リハビリテーションなどの一般外来のほか、4月には歯科・歯科口腔外科を開設。高齢者施設も併設し、手厚い医療体制を整えている。

問い合わせ/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11の7) ☎029・87578888

つくば市民斎場(株式会社大日)

家族葬からお別れ会まで、個々の希望に沿った形式で、さまざまなニーズに応じた葬儀プランを提供している「つくば市民斎場(株式会社大日)」。

同社では、この「事前相談専用サイト」を開設した。事前相談は家族を安心させるための相談場所であるべきで、心配事を取り払い、大切な人との暮らしや介護に専念してほしいと考えている。そのような人々の負担を軽減するためのサポートや精神面のケアなど、安らかな葬儀

ペットメモリアルアイテム

ペットも大切な家族であり、思い出を記録として残したいと考えている人たちに、向けてコンパクトで可愛らしいデザインのもの。仏壇や仏具など、ペットのメモリアルアイテムの取り扱いも始めた。

お問い合わせ/株式会社大日(つくば市栗原4102) ☎029・8554194

今さら聞けない 年金のはなし

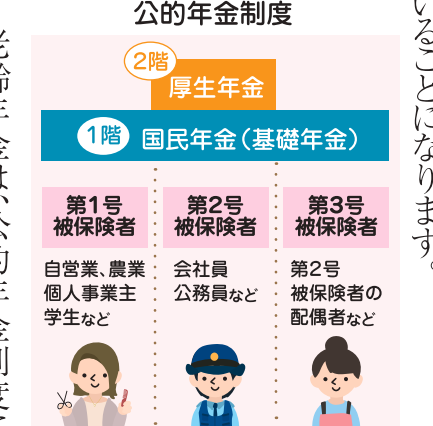
人生100年時代に入り、年金制度が変わり始めました。公的年金の受給開始年齢が原則65歳となり、60代はリタイアする年齢ではなく、元気に働く時代に。土浦年金事務所お客様相談室長の石井昌弘さんに日本の年金制度の仕組みについて話を聞きました。



日本年金機構 土浦年金事務所 お客様相談室長 石井 昌弘さん

「国民年金」「厚生年金」働き方で加入先が変わる

日本の公的年金は国籍に関係なく、20歳から60歳未満の国内に住所を有しているすべての人が加入する「国民年金(基礎年金)」と、会社員や公務員が加入する「厚生年金」の2階建て構造になっています。厚生年金は国民年金も含まれているため、厚生年金加入者は両方の制度に加入していることになります。



老齢年金の受け取り年齢 60〜75歳に幅拡大

老齢年金の受給は原則65歳からですが、希望すれば60〜75歳の間で受け取り始める年齢を選べます。年金の受給年齢を60〜64歳に早める「繰り上げ」は、前倒して受給できる分、1カ月ごとに0.4%の減額(最大24%減)となります。「繰り下げ」は、66〜75歳に遅らせて受け取る分、1カ月ごとに0.7%増額(最大84%増)されます。繰り上げも繰り下げも、いったん始めると増減された年金額が生涯続き、後から変更はできません。

老齢基礎年金(満額の場合)	※令和6年度
60歳開始 月 51,680円	受給額24%減
65歳開始 月 68,000円	繰り上げ
70歳開始 月 96,560円	受給額42%増
75歳開始 月 125,120円	受給額84%増

現役世代が納めた保険料が、その時の高齢者世代や障害者、遺族を支えています。自分が払った保険料が貯蓄され、将来年金として受け取れるわけではなく、お互いが支え合う相互扶助の関係で運営されています。老後や方が一のときに安心して生活できるように、公的年金への理解を深めておくことが大切です。

来訪相談 予約受付専用電話 ☎0570-0054890

月曜日から金曜日の平日 午前8時30分〜午後5時15分

相談対象者の方、請求者の方、配偶者の方の基礎年金番号のわかるものを「用紙」をご覧ください。

涼を求めて 名水巡り

石岡市

赤滝



石岡市の県道42号線を上り、風返峠直下の山林内にある落差15mの滝。白滝と合わせて筑波山の紅白滝とも呼ばれる。

馬滝



小美玉市との境界を流れる圓部川の源流とも呼ばれる滝。八郷・真家地区にある明圓寺の脇道を進む。

鳴滝



恋瀬川の源流とも言われる滝で、上部には不動尊が祀られている。滝に沿って登れる手すりがあり、流れを間近に感じられる。急勾配なので足元にご注意を。



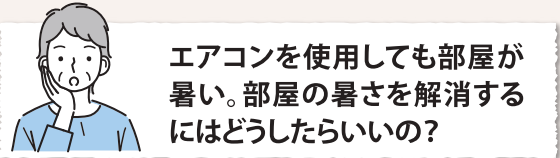
大切な

第2回

我が家の快適生活と活用法

リフォーム(室内)

少しの工夫で快適な暮らし
～夏の暑さ対策～



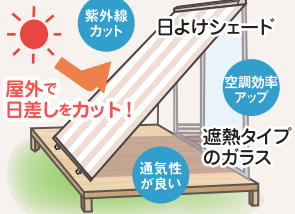
エアコンを使用しても部屋が暑い。部屋の暑さを解消するにはどうしたらいいの？

室内の温度上昇を防ぐには、窓から入ってくる強い日差しを窓の内側ではなく、外側で遮ることが重要です。

日本では家の庇や軒を深くして日差しを遮る方法で、古くから夏の暑さを和らげる工夫をしてきました。こうした昔ながらの防暑対策は今でも有効です。「すだれ」「よしず」などは、直射日光と外からの視線を遮るアイテムであり、室内も暗くなり過ぎず、風も通してくれます。

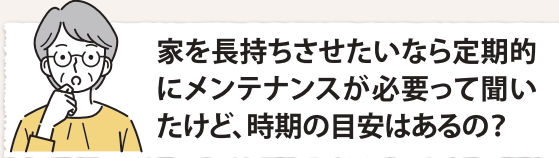
最近では、「オーニング」や「シェード」といった日差しを遮る商品も登場しています。オーニングとは窓の上部から張り出して店舗などで良く使われている日よけです。シェードは、窓の上部から斜めに取り付けます。素材によっては紫外線をカットする商品もあり、家具や床の色あせを予防することもできます。

夏場は冷房を使用している間も、外気は窓、屋根、外壁などを通して室内へ流れ込んできます。二重窓やガラスだけを交換する窓のリフォームも断熱性や遮熱性を高めるために効果があります。



外壁・屋根塗装

塗り替えのタイミング



家を長持ちさせたいなら定期的メンテナンスが必要で、間隔はどのくらい？

塗装後にできる「塗膜」によって、光沢を出したり、建物を保護・防水したりして、紫外線や雨風から大切な家を保護しています。その働きも年月の経過とともに劣化してくるので、定期的なメンテナンスが必要になります。

家の築年数

一般的に、屋根の塗り替え時期の目安は10年。塗料の耐用年数が10年前後であることが多い。



外壁の劣化症状(見た目)

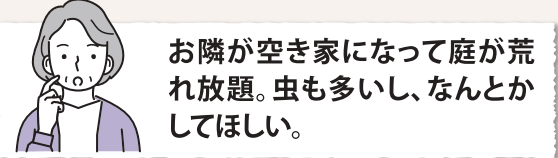
はがれや、壁のひび割れ、コーキング(継ぎ目)やすきまの部分)の割れなどの劣化症状を見て判断する。



近年は、大型の台風をはじめとする地震や豪雨など多くの災害が発生しています。大切な家に現実に起きている劣化の状態をしっかり確認し、計画的なメンテナンスをおすすめします。

空き家・空き地

空き家の放置によるトラブル



お隣が空き家になって庭が荒れ放題。虫も多いし、なんとかしてほしい。

「遠方にある管理ができない」「解体に費用が掛かる」などの理由で、空き家のままにしてしまうケースが少なくありません。空き家のままにしておくと、屋根や外壁が落下して倒壊する危険も。落書きや庭が荒れ放題となって景観が悪化したり、獣や虫が発生したり、近隣住民に迷惑をかけることもあります。



これらが原因で周囲の住宅や土地の買い手が減り、不動産価値が下がるなど、地域の発展を妨げることにもつながっていきます。「家の所有者=管理責任の発生」ということを認識しておきましょう。

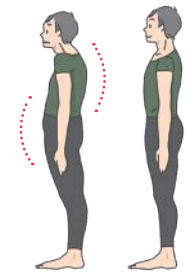
空き家を売却したい人は、物件近くにある不動産会社に相談をすると、売却や賃貸、リフォーム、解体など、自分に合った管理方法を一緒に探してくれます。

足元から健康を考える 足のトラブル解決法

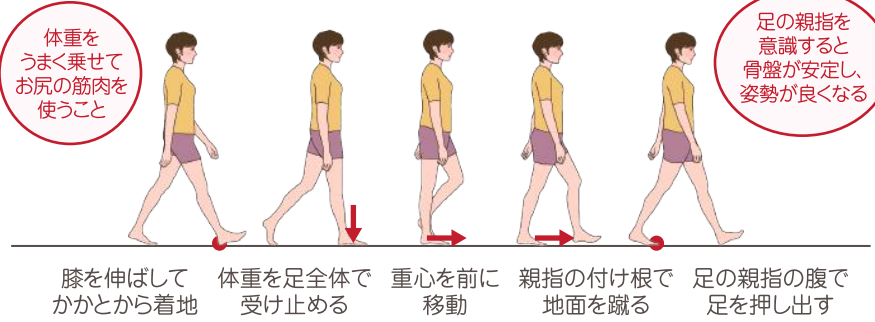
靴とインソール専門店 てくてく館 代表 高谷扶美郎

第13回 正しい姿勢を意識しながら歩こう

自分の歩く姿や立ち姿を見て、姿勢の悪さに驚いたことはないでしょうか。歩く姿を見ていると、多くの人が腰痛や膝痛になりそうなき方をしています。猫背の人は背中が前に曲がって腰に負担がかかり、背中全体が曲がっている前かがみの人は体の軸がずれ、膝が悪くなる傾向があります。「姿勢が曲がっている」と、無理に動かそうと痛みにつながります。痛む部位の筋肉こそ、上手に動かして鍛えることが大切です。



歩くことは、無理なくできる全身運動(有酸素運動)といえます。老化や病気を引き起こす活性酸素を排出する、心肺機能が向上する、筋肉や関節の柔軟性が改善する、骨に適度な振動を与え強くなるなど、体にとって良いこと尽くめです。健康的に歩くためには姿勢良く歩くこと、そのためには日ごろから自分の歩く姿勢や立ち姿勢を確認しましょう。歩く上で姿勢がしっかりしていれば体に良いことばかりですが、姿勢が悪いと体を使って疲弊させているだけかもしれません。正しい姿勢を意識しながら歩きましょう。



「姿勢を正しく歩きましょう」と急に言われても痛みもあり、困難な人もいます。ポール(2本杖)などの道具を使うと骨盤がしっかり直立し、体の軸を感じて歩くことができます。正しい姿勢を保って歩くことで今まで使っていなかった筋肉を使うことができ、自然に姿勢が矯正されます。次号では、ポールを使った歩き方のコツをお伝えします。

足や靴に関するお悩みや質問を募集します
シニアふるさと通信で連載中の足と靴の専門家・ハガキ:〒300-0873 土浦市荒川沖5-44-101 シニアふるさと通信「足のトラブル質問」係 高谷扶美郎さんが紙面を通じてアドバイスします。 FAX:029-886-9791 info@s-furusato.com

補聴器の購入時の補助

Part.10 協力:関東補聴器土浦店 代表 深沢尚規

年齢とともに、「最近、耳が聞こえづらくなった」「聞き返しが多くなった」と聞こえに不安を感じることはありませんか。補聴器を使ってみたいけれど、高額なので購入をためらってしまう人も中にはいるかもしれません。しかし、難聴を放置しておくことは日常生活にさまざまな影響を与え、生活の質(QOL:クオリティ・オブ・ライフ)の低下につながります。ご自身に合った補聴器を着け、聞こえの改善をすることが大切です。

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。(近隣では土浦市、つくば市、龍ケ崎市など)

自治体によっては助成金支給の条件や金額が異なるため、詳しくはお住まいの役所へお問い合わせください。

補聴器購入前に申請が必要です

四季を通じた元気な庭づくり

協力:ダスキン観音台 トータルグリーン

夏は根を守る地力回復が必要。土壌活性と病害虫対策を

勢いよく繁茂する夏の庭は元気がいっぱいに見えますが、暑さや水不足により樹木がダメージを受けやすい時期なので、根を守る地力回復が必要です。土壌に有益な微生物の栄養となる「土壌活性剤」を投入し、土壌から苗木を元気にします。



暑さや水不足は樹木の根だけでなく、病害虫からのダメージも受けやすくなります。害虫駆除には薬剤の散布が効果的です。害虫が発生している部分には殺虫剤を散布し、葉を保護しましょう。

使わなくなった重たくて運べない処分! 困っている。ご自宅の不要品を買い取ります。自動車・バイク・農機具など。千代田オート・リサイクルサービス 029-833-2684

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。ガラバゴスリフォーム 0120-797-593

家具の処分 低料金で引き受けます。お気軽に相談ください。料金の目安(運出代、処分代含む)。1階から搬出の場合(高さ180x幅90x奥行60) 8000円程度。家具のマスダ 029-821-0397

皆様の暮らしをサポートいたします。お気軽にご相談ください。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。インソール 3,000円〜。靴 10,000円前後〜。

彩り豊かな暮らしのお手伝い。施工実績2000棟以上の確かな技術と経験。絶対に後悔しない! 外壁塗装。建物診断 御見積りは無料。外壁塗装専門店 株式会社 奥広 0120-17-0916

ご存知ですか? 相続した家や土地の登記が義務化されました! 2024年4月から。相続した不動産でお悩みの方にご相談ください。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 誠商事株式会社 029-822-5200

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 8月31日まで。外反母趾、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。インソール 3,000円〜。靴 10,000円前後〜。

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を選びをサポートいたします! 関東補聴器のこだわり。充電式補聴器、小型補聴器。関東補聴器 KANTO HEARING 029-827-1220

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名様限り、初回のみ3,300円〜利用できます。高温多湿は樹木の天敵。根を守る地力回復が必要です!! 病害虫最盛期対策。ダスキン観音台トータルグリーン 0120-018-028