

シニア

# ふるさと通信

11-12  
2024

土浦・つくば・牛久版 第81号

次回の発行は令和7年1月1日です

暮らしの瓦版	2
いきいき食スタイル「噛む力の健康パワー」	3
元気ごはん	3
土浦市特集・令和6年度各種事業紹介	4.5
牛久市特集・令和6年度各種事業紹介	6.7
つくば市特集・令和6年度各種事業紹介	8.9
健康医療ナビ（女性の更年期）	10
高齢者住まい見学体験ツアー、わか街だより	11
特養「滝の園」福祉シンポジウム特集	12
終活コラム、暮らしの110番	13
Dr.田中の健康コラム	13
聞こえナビ、元気を庭づくり、足のトラブル活用法	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 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。

## 大雪 (たいせつ) 12/7 頃～12/21 頃

寒さがいちだんと厳しくなり、本格的な寒さが到来。腎は寒さに弱く、冷えや疲れが出やすくなるので、温かいものを食べ、しっかり睡眠を。

からだに潤いを

血を補い、体に潤いをもたらす。貧血や疲れ目、乾燥肌の改善などにも有効。



ホウレンソウ

疲労回復

胃腸のはたらきを高め、食欲不振などにお勧め。疲れた体に元気を補ってくれる。



山芋

## 冬至 (とうじ) 12/22 頃～1/5 頃

一年で一番日が短く、夜が長い時期。年末年始の忙しさが重なり、抜けない疲労感やストレスを感じる人も。特に体を冷やさないことが大切。

便通解消に

体の余分な熱を取り、ほてりを鎮めてくれる。胃腸のはたらきを活性化し、便秘解消に。



小松菜

慢性的な疲労回復

冷えた体を温め、血や気力を補ってくれる。胃腸にはたらきかけ、消化吸収を促す効果も。



カボチャ

## 小寒 (しょうかん) 1/6 頃～1/19 頃

小寒の初日を「寒の入り」ともいい、厳しい寒さが続く。冷えからくる不調に注意。寒さは内臓に負担をかけるので、胃腸をいたわる食事を。

食べ疲れた胃腸に

体を温めて血行を良くしてくれる。消化不良でスッキリしないときの胃腸トラブルにも効果的。



カブ

痰の絡んだ咳に

胃腸を整え、胃もたれや腹部のはりを解消。肺に潤いを与え、咳や痰の炎症を鎮めてくれる。



大根

# 四季の移ろいと旬の食材

からだを整える

秋冬編

「二十四節気」は、太陽の動きをもとに一年を二十四に分け、季節をあらわす名称を付けたもので、私たちの暮らしの節目となっている。冬に旬を迎える食材は胃腸を整え、乾燥から守ってくれるものが多く、風邪予防に効果的。季節に合った暮らしで心も体も健やかに過ごしましょう。

## 霜降 (そうこう) 10/24 頃～11/7 頃

秋が一層深まり、朝晩の冷え込みが増す時期。乾燥により、のどや鼻などの呼吸器系にトラブルを起こしやすい。

うるおい補給に

肺を潤し、のどの痛みや咳など呼吸器系の炎症を改善。胃の粘膜を守り、調子を整えてくれる。

レンコン

熱でほてった体を癒す

体内の余分な熱を冷まし、肺に潤いを与える。のどの渇きや空咳を改善する効果がある。



柿

## 立冬 (りっとう) 11/8 頃～11/21 頃

肌感覚は秋でも、暦の上では冬の始まり。日中はまだ暖かいことが多く、昼夜の気温差が大きいことから体調を崩しやすくなる。

乾きから守る

のどや舌を乾燥から守り、風邪予防に。胃腸の消化吸収を促し、食欲を回復させる効果も。

ミカン

体を温める

辛み成分には発汗を促し、体を温めてくれる作用がある。冷えからくる血行不良に効果的。



ショウガ

## 小雪 (しょうせつ) 11/22 頃～12/6 頃

春を思わせるような暖かな日と、厳しい寒さが入れ替わりに訪れる時期。寒暖差から体を守るために自律神経が乱れ、疲れやすくなる。

エネルギーを補う

体を元気にする作用がある。胃腸のはたらきを高め、食欲不振や便秘を改善してくれる。

サツマイモ

熱っぽいときに

のどの渇きや咳を鎮めて体を潤す。腸内環境を整えるはたらきもあり、消化不良の時の水分補給に。



リンゴ

関東最大級の梵鐘で撞く  
「除夜の鐘」と「新年の鐘」  
梵鐘のご利益が、皆様の祈りを運びます

厄病悪夢疫交合心商家  
除気縁 病通格願売内  
祈平切 消安祈成繁安  
願慮り願除全願就盛全

初詣は薬師寺へ

大晦日午前零時/元旦午前十一時

「新年初護摩祭」  
薬師寺 令和七年乙巳年

令和6年4月落慶「祈りの楼門」

お問い合わせ 茨城県牛久市田宮町248  
薬師寺総合案内

田宮山 薬師寺 常陸の八薬師、徳一法師開祖の歴史と伝統ある寺院

庭苑樹木葬 『桜瑠璃苑』

宗旨・宗派不問  
お墓の継承者不要  
墓地管理料無料

国内最大 最安値  
裾衣墓処 (ひと区画)  
35万円～

多くの方からご好評いただいております

ご先祖様に喜んで頂くために、御仏の広げた衣の中で眠ることができるお墓です。合掌

■受付時間/10時～17時 ■年中無休

0120-108-894

★JR常磐線「牛久駅」から徒歩6分  
★お車でも安心! 駐車場110台を完備

教えて栄養士さん!

第9回

# いきいき食スタイル

協力: meiji 株式会社 明治

## よく噛むことで全身の健康力がアップ 『噛む力』の健康パワー

全身の健康にまでも影響するという「噛む力」。歯応えのあるお菓子「グミ」は噛む力を高められるだけでなく、リラックス効果やストレスの軽減にも役立つという。知っておきたい噛む力の健康パワーとは?

**頭の働きが良くなる**

頭の働きが良くなる効果が期待できます。咀嚼による刺激で頭への血流が増えるため、脳が活性化するのは、また、

**よく噛むことで得られる健康効果とは?**

現代人は、昔と比べて噛む回数が減少傾向にあるそう。やわらかく食べやすい食事を取ることが多くなったため、昭和初期と比べて咀嚼回数が半分以下になっているといわれています。

食べ物をよく噛まないこと、唾液がしっかりと分泌されなかったりする原因に、唾液の分泌量が少なく、むし歯や歯周病などのトラブルが発生しやすくなるため、口内環境が悪化してしまふ可能性もあります。さらに、噛む回数が少ない場合は口だけでなく体の健康にも影響が。口内と体の健康を守るためには、よく噛むことを意識しましょう。

よく噛むと、口内や体の健康を保つメリットがあります。よく噛むことの効果を見てみましょう。



**肥満防止に役立つ**

肥満防止効果があります。よく噛んで時間をかけて食べると満腹感を得やすくなるため、食べ過ぎを防げるのです。

**目の疲れを軽減する**

目の疲れの軽減に効果的です。噛む動作によって目の血流量が増えるため、疲れ目の予防に役立つと考えられています。

**最新技術で「噛む力」を調査**

明治では、「噛み応え」の計測など独自の最新技術で、心地よい食感はもちろん「噛む力」の可能性について研究を続けています。

**味覚の発達を促す**

味覚の発達を促す効果もあります。よく噛むことで食べ物の硬さや形をとらえ、じっくりと味わって食事ができるのです。また唾液と食べ物が混ざり合うことで、味を感じやすくなります。

**ヘルメイトの 作ってかんたん! 元気ごはん vol.10**

協力/土浦市食生活改善推進員協議会

**れんこんときのこの炊き込みご飯**

れんこんの調理法は多彩で、シャキシャキ、ほっくり、もちもち、とろとろ等の食感も楽しめます。今回はきのこが入った食物繊維がたっぷりの炊き込みご飯です。

1人分の栄養素	エネルギー/237kcal たんぱく質/5.1g 脂質/1.7g カルシウム/27mg	食物繊維/3.1g 食塩相当量/0.8g カリウム/358mg ビタミンC/14mg
---------	--	---

**作り方**

- 米は洗い、水に浸しておく。
- れんこんは薄いいちょう切りにして水にさらす。  
れんこんは、水にさらさなくても可、さらす場合は短時間で!(ビタミンCやカリウムの流出を防ぐため)
- ニンジン、きのこは太めの千切り、シメジとマイタケは石づきをとってほぐし、シイタケはスライスする。
- 油揚げは5mm幅に切る。
- 炊く直前に米の水気をきって、調味料(A)を入れ、炊飯器の目盛りまで水を入れる。
- 具材をのせて、米と混ぜずに炊飯する。(かなり具材は多いです)
- 炊き上がりたらよく混ぜ、15分蒸らす

**栄養ひとことメモ【れんこん】**

れんこんには、食物繊維、ビタミンC、カリウム等、さまざまな栄養素が含まれています。れんこんに含まれる食物繊維は主に不溶性といわれるもので、便秘対策に効果があります。また、食物繊維は腸内で善玉菌の工となつて腸内環境を整えてくれます。コラーゲン生成に欠かせない栄養素で細胞・皮膚・骨を強くします。また、抗酸化作用があり、がん・老化・免疫力低下の予防に役立ちます。

**カリウム** 高血圧予防、むくみ対策に効果があります。

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

**かがやきの郷**

介護付有料老人ホーム

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  
富土山が望めます。

健康な方から  
介護の必要な方まで  
入居できます。

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

入居相談・資料請求・施設見学などのお問い合わせ

0120-085-787

(公社)全国有料老人ホーム協会会員 株式会社 サンライズヴィラ土浦  
土浦市常名2212 ☎029-823-8808 (代) かがやきの郷 検索

### 暮らしの瓦版 —かわらばん—

#### 土浦市

**55歳以上「スマートフォン」貸し出しサービス**

「スマートフォンを使ってみたけれど操作が難しそう」「高い買い物だから買う前に試してみたい」。

土浦市では、行政手続きのオンライン化が進む中、スマートフォン保有率が低い高齢者で機器を試してみたい人や購入を検討している人を対象に、スマートフォンを無料で貸し出すサービスを行っている(月5台まで)。

▽土浦市内在住▽満65歳以上▽現在スマートフォンを持っていない人で、いずれの条件も満たす人が対象。貸出期間は約1カ月間で、同市主催のスマートフォン講座を受講後に市庁舎にて機器を貸し出す。希望者は、電話で事前予約の上、DX推進課窓口(所定の申請書と身分証明書の写しを提出する)。

問い合わせ ☎029-8226-1111 / 土浦市DX推進課 (内線2498)

#### 牛久市

**「シニア向け体操教室」参加者募集**

100歳になっても健康に過ごせることを目的に実施している「シニア向けのおく体操教室」では参加者を募集している。(転倒予防をおくの地区社協事務所(牛久市正直町1250の7/旧中央保育園)を会場に、毎月第1、3水曜日(祝日・お盆・年末年始を除く)の午前10時から正午まで開催。年齢を問わず市民なら誰でも参加が可能。参加無料、予約不要。

うしくかばつ体操普及員やシルバードリビリー指導士ら2111/牛久市医療年金課

問い合わせ ☎029873-

**体力測定・運動教室の参加者募集**

土浦市湖北のアール医療専門職大学では、「いきいき運動教室と体力測定」の参加者を募集している。手や足の部位での筋肉量や栄養状態の計測を行うほか、理学療法士や作業療法士の指導のもと同大学の学生が参加者の運動機能評価をする。当日はタオル、上履き、飲み物を持参すること。

日程: 12月21日(土)、令和7年1月18日(土)、2月8日(土)

時間: 午前10時~同11時40分

会場: アール医療専門職大学 5号館(体育館)  
(土浦市湖北2-10-35)

定員: 1回40名程度

参加費: 無料

応募方法: 電話、二次元コード、当日施設受付のいずれかの方法で申し込み

問い合わせ/申し込み ☎029-824-7611(代)  
アール医療専門職大学 教務事務 いきいき運動教室

**「糖尿病予防」について学ぶ講演会 12月11日開催**

健康アップ講演会「糖尿病予防」を開催します。糖尿病の正しい知識や気を付けておくべき点などについて学ぶ機会です。講演会には、つくば市に住民票のある20歳以上の人が対象。会場の定員50名(先着順)。

参加希望者は二次元コードまたは電話のいずれかの方法で申し込み。

問い合わせ、申し込み ☎029-8573931 / つくば市桜保健センター(平日・午前8時45分~午後4時30分)

#### つくば市

失敗しない・後悔しないために「塗り替えの際押さえておきたいポイント」とは? 定員10名

**住宅の塗り替え勉強会**

知っておくとお得な塗り替えの準備知識をお伝えします

時間 10:00~11:40(受付9:45~)

参加費 無料

土浦会場 11/23(土)・28(木)・30(土)  
12/7(土)・12(木)・14(土)

つくば会場 11/22(金)・29(金)  
12/6(金)・13(金)

電城プラザ(第6会議室)土浦市中央2-16-4

お申込み・お問い合わせはお電話もしくは右記二次元コードより

プロタイムズ土浦店 ☎0120-441-164  
(有)藤井塗装工業 土浦市常名3-15-1 [受付時間] 平日・土曜 9:00~18:00

介護付き有料老人ホーム 充実の介護体制 人員配置2:1

**ロイヤルハウス石岡新館**

ご自宅の延長線上で過ごせるプライベート居室

居室の一例  
全室個室(29.3㎡~72㎡) キッチン、お風呂、洗面、トイレ、家具付き

石岡市内の病院送迎無料  
食事はお好みに合わせた選択メニュー  
ペット相談可

見学会 参加無料(要事前予約)

11月9日(高年齢者施設の見学セミナー付)  
11月17日(ピアノコンサート付)

お問合せ・資料請求・見学のお申込み ☎0299-23-2300  
〒315-0001 石岡市石岡13920

**安心の永代供養墓**

後継者に恵まれず、生涯身元がなくなってしまう人にとって、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る。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慮し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ます。

ひたち野御廟

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(牛久市東粟積町514-1)

七福神に触れて、幸せを授けよう

**金無垢の七福神七体ご本尊公開**

11月23日(土・祝) 10時30分~正午

月例祭 毎月7日 午後2時~  
どなたでもご参加いただけます

七難即滅 七福即生  
初詣 2025年 午前0時~

億萬山七福尊 真延寺 土浦市西真鍋町4-43 ☎029-822-4465

### つちうら冬のイベント

#### 土浦全国花火競技大会



**開催日** 11月2日(土) 17:30~20:00  
**場所** 桜川畔(学園大橋付近)  
 土浦の花火大会は、「スターマイン日本一」を決める大会とも言われています。色とりどりの花火の迫力は圧巻で、観る人の心をとらえて離しません。

#### 土浦カレーフェスティバル&土浦産業祭



**開催日** 11月23日(土) 10:00~16:00  
 11月24日(日) 10:00~15:00  
**場所** J:COMフィールド土浦(川口運動公園陸上競技場)川口ショッピングモール505  
 地元土浦と全国各地のカレーが集う「食の祭典」に加え、生産・販売業者と消費者の交流を深めるイベント。

#### 光がつくる“Art”水郷桜イルミネーション



**開催期間** 11月23日~2025年1月13日 17:00~21:00  
**場所** 霞ヶ浦総合公園(土浦市大岩田)  
 高さ25mのオランダ型風車を中心に、土浦の資産をモチーフにした約22万球の灯りが会場を幻想的に彩ります。

## 土浦市特集

【令和6年度各種事業紹介】



安藤真理子市長に聞く

世帯数	67,735世帯
人口	142,202人
男性	71,198人
女性	71,004人

[2024年10月1日現在]

今日、人口減少や少子高齢化が進行する中、光熱費や生活必需品の慢性的な高騰に加え、様々な業種において人手不足問題が生じるなど、これらが社会経済活動に大きな影響を及ぼしています。

本市におきましては、この経済危機から市民の皆様や事業者の皆様を守り抜くため、多くの方々の声に耳を傾けながら、様々な支援策を構築し、着実に進めているところです。このような中、本市は、これまで種をまいたものが、ようやく実を結び始めるなど、明るい兆しが見え始めております。



認定こども園 土浦幼稚園

まず、私たちの悲願であったつくばエクスプレスの土浦延伸については、昨年6月、茨城県において、延伸先を土浦駅とする決定がなされ、実現に向け大きく動き出しました。

また、本市初となる幼保連携型「土浦市立認定こども園土浦幼稚園」については、昨

さらに、本年9月には、常磐自動車道(連結する(仮称)土浦スマートICの新規事業化が決定しました。スマートICの設置により、市内外の移動、交通・物流のアクセス向上、地域経済の活性化や観光振興、救急医療や災害時の緊急輸送、災害復旧の支援に寄与するなど、広域的な整備効果も期待しているところです。

具体的には、「かがやけ!土浦の子どもたち」を合い言葉に、未来を担う子どもたちが地域とのつながりのなかで、心身共に健やかに、生き生きと育ち、土浦を故郷として誇りに思うことができるまを指します。

具体的には、支援が必要な妊婦や、出産後の養育支援を行う「産前産後家事ヘルパー」に加え、支援が必要な子育て世帯、ヤングケアラー等に対し、家事援助サービスを提供する「子育て世帯訪問支援事業」等に取り組みすることで、時代の変化に応じた子育て支援の充実を図ってまいります。

また、GIGAスクール構想の更なる推進や学校施設の長寿命化、上大津小学校の整備など、時代の変化に応じた教育



つくば霞ヶ浦りんりんロード

本市は、今後も、希望に満ちた新しい時代を築いていくため、あらゆる変化を味方につけ、創意工夫を凝らしながら、果敢にチャレンジしてまいります。

それでは、総合計画に掲げる将来像「夢のある、元気のある土浦」を実現するため、優先的・重点的に取り組むべき政策である、4つのリーディングプロジェクトにつきまして、その概要及び主な取り組みをご紹介します。

**子どもが夢と希望を持ち、生き生きと育つまちづくり**

このプロジェクトでは、本市の持つ自然環境や歴史文化、日本一の生産量を誇るれんこんや花火競技大会、充実したサイクリング環境など、「地域の宝」を最大限に生かして本市の魅力創造し、戦略的に発信することで、人口還流を強化し、持続的に発展できるまちを目指します。

環境の充実を図ります。未来につながる「地域の宝」を生かしたまちづくり

**暮らしやすさ 働きやすさ 人を呼ぶまちづくり**

このプロジェクトでは、多様な高度化する市民ニーズを的確に把握し、市民の暮らし満足度を高める取り組みを推進するとともに、産業の更なる発展を促すことで、本市に住む誰もが暮らしやすく、また、働きやすいまちを目指します。



土浦市特産品 れんこん

具体的には、つくばエクスプレス土浦延伸の早期実現に向けた取り組みや、公共交通不便地域の解消を図る取り組みなどを推進することで、全ての市民が生活しやすい持続可能な公共交通を実現するとともに、中心市街地のにぎわい創出に向けた取り組みを促進し、魅力ある都市環境を形成します。あわせて、

**安心な市民生活を支える 災害に強いまちづくり**

このプロジェクトでは、自然災害の激甚化や、感染症の流行期などに自然災害が発生した場合の複合災害に備え、



メタバース空間 バーチャルつちうら

具体的には、県内であり早く結成した、地域防災サポート連協協議会の活動を加速し、新たに各地区の自主防災組織とも連携を図ることで、市民の防災意識の高揚と、地域防災力の更なる強化につなげるとともに、国土強靱化に向けて、急傾斜地崩壊対策、

具体的には、県内であり早く結成した、地域防災サポート連協協議会の活動を加速し、新たに各地区の自主防災組織とも連携を図ることで、市民の防災意識の高揚と、地域防災力の更なる強化につなげるとともに、国土強靱化に向けて、急傾斜地崩壊対策、

ハード・ソフトの両面から災害被害を最小化し、市民の生命、財産、そして生活を守る取り組みを推進することで、市民が安心して暮らせる災害に強いまちを目指します。

具体的には、県内であり早く結成した、地域防災サポート連協協議会の活動を加速し、新たに各地区の自主防災組織とも連携を図ることで、市民の防災意識の高揚と、地域防災力の更なる強化につなげるとともに、国土強靱化に向けて、急傾斜地崩壊対策、

橋梁の耐震対策や長寿命化など必要不可欠なインフラの整備をすすめます。

.....

本市の人口は、平成12年をピークに減少が続いておりましたが、令和2年国勢調査において1270人増加いたしました。また、総務省の令和5年の人口動態調査において、全国の自治体でマイナス傾向となっている中、本市は、人口増加に転じている都市として公表されるなど、着実に増加傾向にあり、この好機を、土浦ならではのまちづくりにしっかりと繋げてまいりたいと考えております。

そして、希望に満ちたわくわくするまちを創造するため、未来を見据えた施策を速やかに打ち出し、着実にその成果を収めることで、「夢のある、元気のある土浦」のさらなる飛躍に向けて、市民の皆様と一緒に前進してまいります。

**土浦市神立地区の秋の祭典 フェスティバル神立2024**

**日時** 11月24日(日) 午前9時~午後3時  
**場所** 神立小学校(土浦市中神立4町)

高校生が部活動の成果を披露するステージや音楽ライブ、来場者参加型の缶立て選手権、大抽選会など実施。地元飲食店による模擬店・フリーマーケットも多数出店。子どもから大人まで楽しめる。

問い合わせ ☎070-4369-5828 (神立商工振興会)

**JA水郷つくば 農産物直売所 秋の収穫祭**

れんこんの旬がきました! お歳暮・ご贈答用に! 旬のれんこんは粘りが出て甘みも増し、美味しさと栄養がたっぷり詰まっています

11月4日(月・祝)開催! サンフレッシュ新治店 土浦市藤沢514-1 ☎029-862-3573 (営業時間)9:30~17:30

11月9日(土)開催! 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 (営業時間)9:30~18:00

11月9日(土)・10日(日)開催! 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5内 ☎029-828-8313 (営業時間)9:00~18:00

11月16日(土)開催! 愛菜園 阿見町若葉1901-1 ☎029-887-8395 (営業時間)9:30~18:00

11月23日(土・祝)開催! 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 (営業時間)9:00~17:30

11月30日(土)開催! サンフレッシュ土浦店 土浦市小岩田西1-1-11 ☎029-821-4826 (営業時間)9:30~18:00

12月7日(土)開催! サンフレッシュはすの里 土浦市木田余3140 ☎029-846-7933 (営業時間)9:30~17:30

**愛をもって和を育む**

自分のことがたいすまな心を育む 困難を乗り越える力・生きる力を育む 丈夫でバランスのとれた身体を育む

社会福祉法人 幸樹会 午前7時~午後8時(延長保育あり) あおぞら保育園 tel.029-869-7490 土浦市上高津 1800-1

誠実と技術で 地域社会の発展に貢献する

**株式会社 山本工務店**

代表取締役 山本 一廣

本社/土浦市東崎町11-5 ☎029-821-1105(代)

**長寿館 心のふれあいを大切に**

高齢者住宅 永国長寿館 土浦市永国1048-1 ☎029-823-1951

併設 デイサービス/ショートステイ ☎029-875-5771 土浦市滝田1-10-2

併設 デイサービス/グループホーム 東若松長寿館 土浦市東若松町3970-1 ☎029-875-3970

住宅型有料老人ホーム 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

併設 デイサービス/グループホーム ☎029-843-7088

併設 デイサービス/ヘルパーステーション ☎029-843-7116

併設 居宅介護支援 ☎029-843-3373 土浦市荒川沖東3-17-28

誰もが安心して暮らせる福祉のまちづくり

社会福祉法人 土浦市社会福祉協議会 土浦市大和町9-2(ウララ2ビル4階) ☎029-821-5995

給排水衛生設備工事 株式会社 阿部工業 代表取締役 阿部 彰 土浦市塚塚315-3 ☎029-821-1209

お線香を贈りましょう 喪中はがきが届いたら: すぐぶん 土浦市中央1-12-16 ☎029-822-0312 http://www.suzubun.jp

土浦市の発展を お祈り申し上げます

企業を育て地域を伸ばす 土浦商工会議所 土浦市中央2-2-16 ☎029(822)0391 https://www.tcci.jp/

~水と緑と歴史のまち土浦~ 一般社団法人 土浦市観光協会 会長 中川 喜久治 土浦市中央1丁目3-16 ☎029(824)2810

美味いろいろ ふるさとからの 贈り物 土浦観光物産会 会長 横山 和裕 土浦市中央1丁目3-16 ☎029(824)2810 (土浦市観光協会内)

お客様と共に創る 株式会社 大島工務店 代表取締役 大島 三郎 土浦市大町6番8号 ☎029-821-2446

すべての環境に「安心」を... 設計・監理 株式会社 須藤設計 本社/土浦市中高津1-15-18 ☎029-822-4362 つくば設計室/つくば市千現1-17-15 ☎029-893-2297





**幸せを授かるう 億萬山七福尊真延寺**

七福神を拝み「七難即滅」「七福即生」を祈願する億萬山七福尊真延寺(土浦市西真鍋町)では11月23日(土祝)に本尊の所蔵宝物となる金無垢の七福神七体(写真)が一般公開される。

午前10時30分から正午まで。この機会に金無垢の七福神に触れて幸せを授かりましょう。

同寺は、1985年に創建された常陸七福神の一つ。



霞ヶ浦の素晴らしい景観が望め、境内には正岡子規が土浦に立ち寄った時に詠んだ霞みながら春雨ふるや湖の上の句碑も建っている。

毎月7日は誰でも参加可能な月例祭を開催。さらに、地域に開かれた寺院として、本堂ではコンサートや絵画展なども行われている。

◆土浦市西真鍋町4の43  
☎029-8222-4465



**わが街だより**

農産物直売所ポケットファームとときどきつくば牛久店では、オープン14周年を記念して11月もイベントを多数開催。

▼11月9日(土)「田村蓮根フェア」は、レンコン料理試食会を開催(協力・JA水郷つくば田村蓮根部会)。

▼11月11日(月)～15日(金)はレストランで「ローズポークフェア」。旬の野菜や食材を使った60種類以上の料理のピュアランチに、ローズポークの限定メニューが加わる。

▼11月16日(土)「肉の日系ベシヤル」では、常陸牛全品4割

引き、ローズポーク部位を3割引きで販売。常陸牛ステーキ&ローズポークしゃぶしゃぶ試食販売も実施。

▼11月23日(土)、24日(日)「ローズポークしゃぶしゃぶ祭」は両日、午前11時～午後1時まで敷地内のパーベキューハウスで50食限定で「しゃぶしゃぶランチ(写真)」を祭特価の980円で提供。予約制。

◆牛久市猪子町967の1  
◆水曜定休  
☎029-879-8800

**歯科医師による 歯の何でも電話相談**

茨城県保険医協会(土浦市)は、歯に関する悩みや疑問、歯の健康相談などができる電話窓口を実施する。

普段歯科医師に聞けないこと、入れ歯、インプラント、矯正、口臭、顎関節症、歯周病、子どもの歯の悩み、治療内容や料金、専門医療機関の紹介など、多岐に対応。同協会の歯科医師が対応。

相談無料匿名可。

【日時】11月10日(日) 午後1時～同4時

【受付電話番号】☎029-886-7060

**AQUA** https://toyota.jp/aqua/

伸びやかなのに、うれしいコンパクトさ。

HYBRID Z 2WD クリアペーajemタリック(4Y3) 2,565,000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	牛久市ひたち野東2-1-8 ☎029-880-3111
土浦南店	土浦市水戸757 ☎029-823-0181
土浦店	土浦市下坂田1760 ☎029-822-3311
土浦北店	土浦市東中貫町1-8 ☎029-832-6811
つくば中央店	つくば市竹園2-19-5 ☎029-855-3611
つくばみどり店	つくば市谷田部2416-45 ☎029-839-3381

**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

**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

**参加費** お1人様 1000円/1日 (昼食が付きます)

**申込期限** 11月28日(木)まで

※両日申込み可、申込多数の場合は抽選

**当日はご自宅まで送迎いたします**

**12月4日(水)** 定員 6名様

9:00～ ご自宅へお迎え

10:00 介護付有料老人ホーム つくば市手代木

11:00 **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。(8ページに広告)

11:30 介護付有料老人ホーム 土浦市常名

13:15 **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。(3ページに広告)

13:45 **ケアハウス(軽費老人ホーム)** 土浦市北荒川沖町

14:45 **もりの家**  
近隣には大型ホームセンターもあり利便性が良い。敷地内に特別介護老人ホームも併設する。

14:45～ ご自宅までお送り

**12月11日(水)** 定員 6名様

9:30～ ご自宅へお迎え

11:00 介護付有料老人ホーム 石岡市石岡

12:45 **ロイヤルハウス石岡 新館**  
元気な人向けの「新館」、介護が必要になった人向けの「本館」とに分かれ、部屋は全10タイプ用意。(2ページに広告)

13:00 介護付有料老人ホーム 石岡市府中

14:00 **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。(9ページに広告)

14:00～ ご自宅までお送り

いろいろ見学できるからイイですね!

**大好評 これまでの見学ツアーの様子**

部屋の広さや明るさチェック! 質問・疑問もすっきり解決!

**あなたの誇りと笑顔のために**

(公社)全国有料老人ホーム協会 正会員

**介護付有料老人ホーム 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

〒310-0845 茨城県石岡市府中1丁目3番9号

ハートピアグループ

**健康医療ナビ** なるほど! 知っ得

**女性ホルモンの揺らぎとは? 女性の更年期**

女性なら誰にでも訪れる更年期。どのように体が変化していくのか、女性の更年期について、つくば国際プレスト&レディースクリニック 佐藤 愛佳先生(産婦人科専門医)に話を聞きました。

**更年期に多いほてりや発汗 症状は多種多様**

更年期とは、閉経(1年以上以上月経がない状態)を挟んで前後5年ずつ、約10年間のこと。平均の開経年齢は約50歳とされているので、おおよそ45歳～55歳が更年期にあたります。この時期は女性ホルモン(エストロゲン)が大きく揺らぎながら低下し、60代以降はほとんど分泌されなくなります。

**女性ホルモンの変化**

女性ホルモンの影響により、更年期に入るとホットフラッシュ(ほてり・のぼせ)、発汗、関節痛、不眠、イライラといった心身の不調が起こると考えられ、これらの症状は閉経前後の10年間に多く見られます。

ホットフラッシュの症状があっても、「そう、いつものね」「汗がひどくてつらい」と受け取り方は人それぞれ。困っていないければ「更年期症状」が重く、日常生活に支障を来すような症状を「更年期障害」と言います。不調に悩まされる場合は、適切な治療によって症状を軽減することができるので医療機関に相談しましょう。

**症状によっても他の病気が隠れているかも**

更年期の症状は多岐にわたります。めまいは耳の病気、動悸は心臓の病気または貧血、気分の落ち込みはうつ病、ほてりは甲状腺の病気など、他の病気が隠れているということもあります。診断する際は月経周期や経血の変化、症状を聞き、必要に応じて女性ホルモン(エストロゲン)の検査をして、他の病気がないことを確認してから、更年期による症状と判断します。

エストロゲンは子宮や卵巣だけでなく、乳房の発育、皮膚や骨、血管の健康など全身においても重要なホルモンです。そのため、ホルモンの分泌量が急激に減少する閉経後は、骨粗しょう症や動脈硬化など、生活習慣病にかかりやすくなるので、体調管理が必要となります。

適切な治療で症状を軽減し、より良い生活を手に入れよう

不足したエストロゲンを薬で補う治療法が「ホルモン補充療法(HRT)」です。飲み薬、貼り薬、塗り薬の3種類があり、のぼせや発汗などの症状を改善します。エストロゲンだけを摂取すると子宮体がんのリスクが上がるため、抑制するために黄体ホルモン(プロゲステロン)の薬と一緒に摂取する必要があります。

また、以前から「ホルモン補充療法」によって乳がん発症リスクが上がるのではと心配されてきましたが、最近の研究では発症リスクは低いとされています。ただし、乳がんになりやすい年齢ではあるので、まずは検診をしてからホルモン補充療法を行います。

ほかにも、漢方薬、抗うつ薬、サプリメント、プラセボ注射剤など、いくつかの治療法があります。症状をはじめ、子宮を摘出しているかどうか、閉経しているかどうか、他の病気との関係などを考慮しながら、一人ひとりに合わせた治療を行います。

更年期の症状により、仕事を休んだり、家族とぎくしゃくすることは大きなストレスとなるので、つらい時は一人で我慢せず、医療機関を受診してください。かかりつけの婦人科医がいれば、ちょっとした悩みやストレスも話しやすいです。より生きやすくするための方法を見つけるために、気軽に相談してほしいと思います。

**乳がんと婦人科診療の女性専門外来です**

私たちはより精度の高い検査・診断、そしてよりの確かな治療を目指しています

乳腺科 乳腺外来 乳がん検診 セカンドオピニオン  
婦人科 婦人科外来 レディースドック 子宮がん検診・HPVワクチン

**つくば国際プレスト&レディースクリニック**  
☎050-3355-6979 【診療時間】月～土 9:00～17:30  
つくば市吾妻2丁目8-8 つくばシティビル2F(つくば駅から徒歩3分)

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。

**地域の高齢者のお手伝い 65歳以上の方も活躍中です!**

**訪問ヘルパーさん大募集** パート

必要な資格	時給
介護初任者研修(ヘルパー2級) 正・准看護師など	1200円～(別途改善手当含む) ※試用期間あり(3カ月)
勤務地	時間
土浦市、つくば市、牛久市 (なるべくご自宅の近くを担当します)	8:00～17:00 ※週1日、1日1時間からOK

詳しいことは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

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・腰痛に悩む方  
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。感染予防対策のため、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  
医療法人財団 **県南病院** 茨城県土浦市中1087 TEL:029(841)1148

第29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(4) 体操教室での寄り添い

健康運動教室や体操教室を開講する前に、私どもは季節に応じた健康支援アドバイスを含めています。例えば、12~2月は凍結した路面や雪道での転倒防止、自転車や自家用車の安全運転への留意点、3~4月あたりには花粉症対策、5~8月は熱中症対策、さらには高血圧や高血糖の人には塩分・糖分と水分の話、睡眠の重要性、内服薬に関する留意点などです。

意外に知られていないこととして、水分の過剰摂取+クーラー生活(発汗不足、運動不足)は、安静時や睡眠時の血圧を高め、睡眠の質を悪化させ、体力まで低下する悪循環に陥りやすくなります。体液量(血漿量)の増加や発汗不足、毛細血管の拡張の低下などの相乗作用による血圧の上昇が挙げられます。その一方で、屋外での畑仕事や農作業で多量発汗+多量の水分摂取(水または麦茶)の場合、低ナトリウム血症を引き起こす確率が高まります。夏場のマラソンで一流選手が途中で競技を棄権する例が多いのは、低ナトリウム血症によるものです。

メタボ対策の情報を鵜呑みにすると、高齢者では逆効果となるケースが出てきます。中年期のメタボ対策に減量、そのためにエネルギー摂取制限、主食・主菜の量的制限などが指示されますが、高齢期のフレイル対策では体重減少を食い止めるよう注意が促されます。肉や魚の主菜をできるだけ多く摂取するよう、主食のご飯やめん類も糖尿病でなければ多めに摂ることが勧められ、これはダイエット(またはフード)リテラシーといえます。

高齢になると服薬する人が増えるため、副作用の有無、食べ物やサプリメントとの相性、長距離運転時の留意事項等を懇切丁寧にアドバイスすることも重要です。これをドラッグリテラシー向上支援と呼びます。週に1回の教室開催であれば、年に50回ほど集まることになり、教室の最初と最後に数分ずつであっても健康ミニ講話を説けば、年に100回ものリテラシー向上の機会を提供できることとなります。このように、体操教室や運動教室では、ウォーキングのみ、筋トレのみ、シルバーリハビリ体操のみではなく、各種リテラシーを高める寄り添い支援(サポートシェアリング)が望まれます。

第5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

### 成年後見制度の任意と法定とは?

成年後見制度とは、判断能力が不十分な方(本人)に代わって、代理人(後見人)が本人の意思や自己決定を尊重しながら生活・療養看護や財産管理の事務を行う制度で、主に2つ挙げられます。

**任意後見制度**

本人が将来、判断能力が不十分になった時に本人が望む人に支援してもらう制度。判断能力が低下する前に契約を結ぶ。

**法定後見制度**

本人・親族等が家庭裁判所に申し立てを行い、家庭裁判所が支援する人を選ぶ制度。本人の判断能力は既に不十分~欠く状態。

任意後見は本人と支援する人が、公正証書で任意後見契約を結び、本人の判断能力が不十分になった時に、支援する人が家庭裁判所に監督する人の選任を申し立てます。

法定後見は家庭裁判所が支援する人を選任します(支援する人の候補者を出すことも可)。選任後は原則、生涯に渡って支援を行います。どちらの制度を自分自身は望むのか? 専門家と相談することが良いと思います。

## 安全安心 暮らしの110番

**警察関係者を装った詐欺に注意**

都道府県警察を装って

例1 犯人〇〇のマネーロンダリング事件を捜査している。あなたの名義の口座が多数見つかったので捜査している。

例2 あなた名義の携帯電話で迷惑メールが多数発信されている。ニセ電話詐欺グループの容疑者として逮捕することになっている。

**事件捜査のためなどと言う金銭要求は詐欺!!**

事件捜査の対象となっているため、疑いを晴らすために口座情報等を教えるように要求されたり、逮捕を免れるためなどと言って、金銭を支払うように要求されたら **詐欺** です!

不審な電話等を受けたら、すぐに家族へ相談または警察(☎110)へ通報してください

茨城県警察本部

## 永代納骨堂

親鸞聖人 報恩講法要

11月23日(土)午後1時~3時 法話・星野親行師(行信教授講師・西法寺住職・大坂)

12月22日(日)午後1時半~3時半 法話・若林真人師(本願寺派布教使・光照寺住職・大坂)

※菓子・ドリンク付き。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

浄土真宗 本願寺派 **恵光寺** つかば市二の宮2-9-1 TEL029-855-7676

## 終活相談

公益社団法人コスモス 成年後見サポートセンター (全国2200名超)

☎029-817-4912

行政書士 いちのさわ事務所

☎090-4247-5478 (市ノ澤)

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)

ベッドからの起き上がりもラクラク

手すり (よかレール) 200円/月(1割負担)

レンタル料 3.2cm

☎029(886)9790 土浦市荒川沖5-44-101

## 社会福祉法人 欣水会

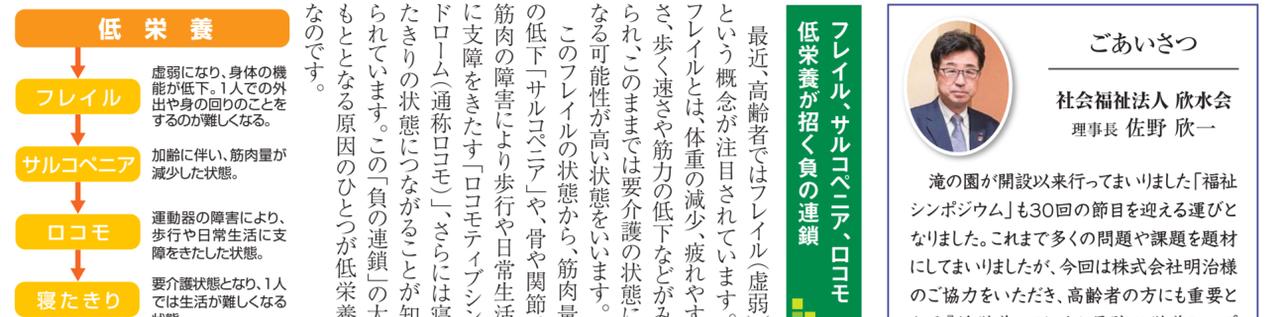
地域に根差し、社会に貢献する

特別養護老人ホーム <b>滝の園</b> (欣水会本部)	土浦市穴塚1935 ☎029-826-1110	特別養護老人ホーム <b>大地と大空</b> (居宅介護支援事業所)	つくば市福荷原1241-1 ☎029-879-8101
小規模特別養護老人ホーム <b>ねもとの里</b>	土浦市穴塚1988-1 ☎029-893-2110	認知症対応型グループホーム <b>だんらん</b>	土浦市穴塚1957 ☎029-821-7071

## 特別養護老人ホーム滝の園 第30回福祉シンポジウム 紙上開催

# 低栄養・フレイル予防の栄養アップ対策

協力: **meiji** 株式会社 明治



最近、高齢者ではフレイル(虚弱)という概念が注目されています。フレイルとは、体重の減少、疲れやすさ、歩く速さや筋力の低下などがみられ、このままでは要介護の状態になる可能性が高い状態をいいます。このフレイルの状態から、筋肉量の低下「サルコペニア」や、骨や関節、筋肉の障害により歩行や日常生活に支障をきたす「ロコモティブシンドローム(通称ロコモ)」さらには寝たきりの状態につながることで知られています。この「負の連鎖」の大きな原因のひとつが低栄養なのです。

**単品の献立になっていませんか?**

「あまり食欲がない」「食べにくい」と感じることで増えてきたら、身近にある食品をプラスして、少量でも効率よく栄養が摂れるように工夫していきましょう。

加齢に伴い、食生活は変化します。効率よく栄養が摂れる工夫、食べやすくする工夫などを知っておきましょう。

食へる力が落ちてきた人の栄養アップ対策

**手軽に栄養を補充する工夫**

1日に必要な栄養を2食で摂ろうとすると、1食の量が多くなってしまう。少しずつでもいいので、1日3食摂りましょう。

**体を動かすことも大切**

体を動かすと消化機能の働きがよくなり、栄養の吸収もよくなります。筋肉や骨を丈夫にするためにも、買い物や散歩、家事、テレビ体操などで適度に体を動かす習慣をつけましょう。

**「かくれ低栄養」の人も低栄養の人と同じ高リスク**

見た目だけでは分からない「かくれ低栄養」の人もいます。ふくよかな体型の人は「栄養状態が良好」と思いがちですが、低栄養の人もいるのです。見た目では体格が良くても、脂質や糖質ばかり摂っていたらたんぱく質などの栄養が不足し、体にとっては低栄養の状態となります。また、脂肪が多くても、筋肉が少なく骨もスカスカな状態では元気に動くことができません。高年齢で「かくれ低栄養」の人は、いずれは食べる力が落ち、最終的に栄養状態を悪化させてフレイルになってしまふことも懸念されます。「かくれ低栄養」の人は、低栄養の人と同じような健康リスクを負っていると考えられますので注意が必要です。体に必要な栄養をバランス良く摂ることを心がけましょう。

<p>私たちは社会福祉法人欣水会のお手伝いをさせていただきます</p> <p><b>株式会社 オオシマ</b></p> <p>土浦市蓮河原町4791-1 ☎029-821-2585 FAX 029-823-5141</p>	<p>建築設計・監理</p> <p><b>株式会社 ジュン設計</b></p> <p>土浦市大岩田931-13 ☎029-822-5427</p>	<p>このまちの夢がきこえる</p> <p><b>水戸信用金庫</b></p> <p>【つくば支店】つくば市竹園2-16-1 ☎029-852-2151</p>	<p>移動美容室 <b>こころ</b></p> <p>土浦市飯田2634 ☎029-879-5123 FAX 029-879-5127 http://www.ido.cocoro.com</p>
<p>業務用 米穀販売</p> <p><b>株式会社 オオシマ</b></p> <p>土浦市蓮河原町4791-1 ☎029-821-2585 FAX 029-823-5141</p>	<p>建築設計・監理</p> <p><b>株式会社 ジュン設計</b></p> <p>土浦市大岩田931-13 ☎029-822-5427</p>	<p>業務用食品卸問屋</p> <p><b>ひろがれ地球村 ウルノ商事 株式会社</b></p> <p>【つくば支店】つくば市みどりの東18-3 ☎029-899-2006</p>	<p>車を売るなら</p> <p><b>島岡商事 株式会社</b></p> <p>土浦市石野1882 ☎029-841-0296</p>
<p>病院給食・社員食堂・学生寮等の食品・食材供給業</p> <p><b>林青果 株式会社</b></p> <p>千葉県柏市若葉349-4 ☎04-7134-2501 (仲卸業務)千葉県柏市若葉69-1(公設市場内) ☎04-7135-8083</p>	<p>社会福祉施設の皆様をしっかりとサポート</p> <p>保険代理店 <b>ワイスサポート</b></p> <p>小美玉市稲谷362-1 ☎0299-58-0092</p>	<p>リネンサプライ・寝具リース・アメニティグッズリース</p> <p><b>株式会社 伊賀屋</b></p> <p>茨城県つくば市神郡371 ☎029-867-1269</p>	<p>総合建設業</p> <p><b>佐野建設株式会社</b></p> <p>【本社】土浦市上坂田1481 ☎029-829-3353 【牛久営業所】牛久市南5-37-15 ☎029-846-2554</p>
<p>システム開発のご用命は</p> <p><b>常磐システムエンジニアリング株式会社</b></p> <p>土浦市港町2-3-11 ☎029-824-0631</p>	<p>一般歯科・口腔外科・小児歯科・歯周病治療・咬み合わせ治療</p> <p><b>アウルデンタルクリニック</b></p> <p>休診日/本曜・日曜・祝日</p> <p>つくば市竹園2-7-8 グランシャリオ竹園1F5号 ☎029-855-1182</p>	<p>食に想いを、人にぬくもりを。安全・安心で美味しい食事をお届けします。</p> <p><b>株式会社 メフォス</b></p> <p>【首都圏二事業部】千葉県花見川区東本郷1-2-24(18号ビル401) ☎043-274-9091 【本社】東京都港区赤坂2丁目23番1号</p>	<p>内科・外科・理学療法科・麻酔科(ペインクリニック)</p> <p><b>しほう医院</b></p> <p>休診日/水曜日午前・日曜日・祭日</p> <p>土浦市穴塚1945-1 ☎029-823-9511</p>
<p>一般廃棄物収集</p> <p><b>有限会社 第一クリーン</b></p> <p>【本社】つくば市高見原5-5-43 【営業所】土浦市中村南3-12-23 ☎029-842-5002</p>	<p>浄化槽保守点検</p> <p><b>株式会社 プラントサービス</b></p> <p>土浦市神立町3615-1 ☎029-830-1411 FAX 029-832-0096</p>	<p>プロパンガスで、もっと快適な明日へ</p> <p><b>東部液化石油ガス 土浦支店</b></p> <p>牛久市猪子町20 ☎029-870-3311</p>	<p>建物清掃サービス</p> <p><b>株式会社 アールテック</b></p> <p>土浦市中高津2-12-45 ☎029-893-3191 FAX 029-893-3192</p>
<p>医療機器・福祉・開業支援のトータルサービス</p> <p><b>株式会社 セントラルメディカル</b></p> <p>土浦市神立町2506 ☎029-831-2321 FAX 029-831-8998</p>	<p>株式会社 <b>関彰商事</b></p> <p>SEKIHO GROUP</p> <p>つくば市二の宮1-23-6 (セキショウビル) ☎029-860-5151 www.sekiho.co.jp</p>	<p>「食」から日本の未来を支えます。</p> <p><b>AIM エムサービス株式会社</b></p> <p>東京都港区赤坂2-23-1 アークヒルズフロントタワー19F TEL 03-6234-7571</p>	<p>総合厨房設備 設計・販売・メンテナンス・保守管理</p> <p><b>ホンザキ北関東株式会社</b></p> <p>つくば市東新井8-1 フルーボックス1F ☎029-850-5733</p>



大切な 第4回

# 我が家の快適生活と活用法

## リフォーム(室内)

### 部屋間の温度差によるヒートショック

うちの脱衣所はとても寒い。ヒートショックにならないようにどうすればいいの？

お風呂に入るとき、暖かいリビングから暖房のない脱衣所に移動して衣服を脱いだ瞬間、ブルッと震えた経験は誰にでもあるもの。このとき、からだの表面温度は急激に下がり、血圧の乱高下や脈拍の変動が起こっています。



これがいわゆる「ヒートショック」。部屋と部屋との温度差による急激な血圧変動によって、心筋梗塞や脳卒中などを招くことがあります。浴室での死亡事故につながることもあるので、部屋間の温度差には十分な注意が必要です。



## 外壁・屋根塗装

### 塗装業者を決めるコツとは

外壁や屋根の塗装を考えているのだけれど、どのように業者を決めればいいのか？

最近、「屋根が破損しているので早急に工事が必要です」といった強引な訪問営業が増えています。屋根の傷み具合や劣化状況は、下から見ただけでは判断ができません。実際に屋根に上って確認するか、高所点検用カメラを使用して診断を行わないと分からないからです。

家族みんなで建てた大切な「我が家」なので、工事を依頼するときは信頼ができる業者をお願いすることが大切になります。消費者庁も「住宅リフォーム悪質な点検商法に注意!」の注意喚起を行っています。

参考として、国の機関に登録する「住宅リフォーム事業者団体登録制度」があります。下記のマークを記載している業者は、同制度に加入している団体なので一つの目安となります。

また、工事をする場合は、2社以上の事業者から見積りを取ると、費用の目安や対応の違いがわかります。



## 空き家・空き地

### 空き家を管理できない場合

空き家を所有しているけど、管理ができない今後使用する予定もない。どうすればいいの？

この先も使用する予定がなく、維持管理ができない空き家は、売却または賃貸などを検討する必要があります。いずれにしても、空き家の中にある家財や荷物を整理しなければなりません。早い段階から整理しておくことで、その後の活用を円滑に進めることができます。

#### 売却する場合

- 空き家の維持管理の費用、手間が不要になる
- 現金化できるので相続時に分配しやすい
- 空き家の売却先を探す手間がかかる
- 希望する価格で売却できるとは限らない

#### 賃貸に出す場合

- 定期的な家賃収入が見込める
- 家の管理(換気など)を自分で行わずに済む
- 賃借人が見つからなければ収入が得られないなどの賃貸リスクがある
- 維持費・修繕費は原則として貸主負担となる

売却や賃貸が難しい空き家については、解体をして土地を活かす方法もあります。老朽化が進んだ建物は、修繕や改修に要する費用が大きくなるので、早めに地域の不動産会社に相談しましょう。

## 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15回 足首と膝の痛みの関係性

高齢者に多い膝痛の悩み。病気やけがなど原因はさまざまありますが、足首のトラブルが膝痛に関係してくることもあります。皆さんは靴底の減り方を気にしたことがありますか？靴底のすり減り箇所を見てみると、どのような歩き方をしているのか癖が分かります。足のどこにトラブルの原因があるのか予測が付きやすくなります。

理想的な靴底の減り方は、かかとのやや外側と、つま先のやや内側が減っている状態です。通常、歩く時はかかとの少し外側から着地し、親指の付け根で地面を蹴って歩くため、かかとの外側が減っていても正常です。

かかとの内側が擦り減っている人は、足裏の土踏まずのアーチが落ちて扁平足になっていたり、X脚やO脚で歩いていたりが寄ります。親指側へ重心が寄り過ぎ、足首が内側へ向かって倒れてしまうと、膝と一緒に内側にひねられてしまうため、膝に負担がかかり、痛みにつながっていきます。また、更年期の女性は女性ホルモンの影響で足裏のアーチが崩れやすくなるといわれています。

靴底の減り方を見過ぎ同じ靴を履き続けると、歩き方や姿勢に影響することがあります。年を重ねるほど、足首をしっかり支える靴を選びましょう。筋力が低下し、すり足気味でも同様に、足首や足底が安定する靴を履くことで、歩く時の左右の揺れが軽減し、膝が楽に歩きやすくなったと感じる方が多くいらっしゃいます。靴の専門家に用途や症状にあった靴選びを相談することをおすすめします。



歩くことや姿勢がもっと楽に! **ポールを使った歩き方 無料体験実施中!** ※予約制(お一人様30分程度) てくてく館(牛久市栄町2-6) ☎029-870-5880

## Navi 補聴器選びで大切なこと

Part.12 協力:関東補聴器土浦店 代表 深沢尚規

### 補聴器の試聴と貸し出し

補聴器を購入する前にお試しを! ご予算だけで補聴器を選んでみたものの、実際の生活の中で試聴してみたら、ご自身の求める聞こえではなかったという場合もあるかもしれません。補聴器の音質や機能が、実際の生活の中でどのように聞こえるのか、扱いやすいかなどを購入する前に試聴をして実感できれば安心して補聴器を購入できますね。貸し出し期間中も定期的にしっかりと装用の相談と測定してもらえるお店を選びましょう。

Point 補聴器はお試し期間中も調整が必要です。きちんと補聴効果がでているかどうかを測る「装用効果測定」が大切です。

## 四季を通じた元氣な庭づくり

協力:ダスキン観音台 トータルグリーン

### カイガラムシは樹木の休眠期のうちに退治を!

秋は樹木をダメージ(夏の暑さ、害虫、病気、カビなど)から回復させ、冬の寒さに耐える抵抗力を強化するために「堆肥」を与えます。秋の肥料は、春先の花芽の充実を左右する大きなポイントともいえます。土壌の肥沃度を高め、しっかり根から栄養を与えましょう。

観葉植物や庭木に発生するカイガラムシは、葉や茎の養分を吸い尽くす厄介な害虫です。成虫は殻に覆われているため薬剤を散布しても浸透せず、防除が難しい害虫です。そのため、防除は成虫になる前に行います。害虫の多くは、卵・まゆ・幼虫などで冬を越すことから、樹木の休眠期(冬)に園芸用オイル(油膜)でそれらをコーティングし、休眠中の害虫を窒息させ、春先の増殖を抑えましょう。



住まいに関することは 私たちにご相談ください。

住まいの安心リフォームセミナー&相談会

毎日開催! 各開催時間につき【1組様】

午前9時~午後5時

お陰様で創業50周年

千葉県香取郡多古町多古3895-1 (株)千葉製作所 ☎0120-26-5800

地震・台風に強く軽い 『金属瓦』

お見積・ご相談無料

お陰様で創業50周年

千葉県香取郡多古町多古3895-1 (株)千葉製作所 ☎0120-26-5800

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 つける「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

使わなくなった 重たくて 処分困っている

ご自宅の 見取り無料 出張無料

不用品を買い取ります

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

住まいの安心リフォームセミナー&相談会

毎日開催! 各開催時間につき【1組様】

午前9時~午後5時

お陰様で創業50周年

千葉県香取郡多古町多古3895-1 (株)千葉製作所 ☎0120-26-5800

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 一誠商事株式会社

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 12月30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

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~

オーダーメイドインソール 10,000円~

靴 10,000円前後~

肥厚爪・変形爪(25分) 3,630円~

うおのめ・タコ(25分) 3,630円~

巻き爪ケア(30分) 8,580円~

てくてく館 ☎029-870-5880

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

無料相談会実施中

12月30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

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~

オーダーメイドインソール 10,000円~

靴 10,000円前後~

肥厚爪・変形爪(25分) 3,630円~

うおのめ・タコ(25分) 3,630円~

巻き爪ケア(30分) 8,580円~

てくてく館 ☎029-870-5880

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

オリジナルの 液体肥料で花芽の成長を促します

植物に栄養を与えるのに最適な季節

秋の施肥

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

ダスキン観音台トータルグリーン ☎0120-018-028