



おひさま LIFE

11

Vol.

2017

6 - 7 月号

ご自由に
お取りください。

トトにいたことは
悪いコトも、良いコトも、倍になつて



- ・知っておきたい気になる介護の事〈地域包括支援センターとは〉
- ・暮らしのあれこれ〈マジックフライキーファインダー〉
- ・ゲームで認知症予防
- ・司法書士 梅谷正太の「実務の現場から実況中継」〈どんな人が遺言を書くべき?〉
- ・生活習慣の小さな心がけ〈野菜の摂取について〉
- ・若さを保つ健康料理〈鶏とトマトのお手軽チーズ焼き〉
- ・気を付けて!見逃さない病気のサイン〈口内炎〉

- ・なんでもやってみたい事!体験ちゃんねる〈コーヒー〉
- ・一度は行きたい 日本の秘境〈龍泉洞(岩手県下閉伊郡)〉
- ・ちょっとひと息 「GO & FUN」
- ・通に噂のあのお店
- ・シニア旅特集〈「はとバス観光ツアー」おすすめはこれ〉
- ・健康ワンポイント体操



地域包括支援センターは、介護保険法で定められた、地域の住民の保健・福祉・医療の向上、介護予防マネジメントなどを総合的に行い、高齢者が住み慣れた自宅や地域で生活を続けられるように、介護予防や日々の暮らしを様々な問題をサポートする機関で、地域における最初の窓口が「地域包括支援センター」です。地域包括支援センターは市區町村が設定した担当圏域ごとに直営または委託によつて解説されており、各センターには、専門職員として社会

地域包括支援センターとは

地域包括支援センターの 主な業務

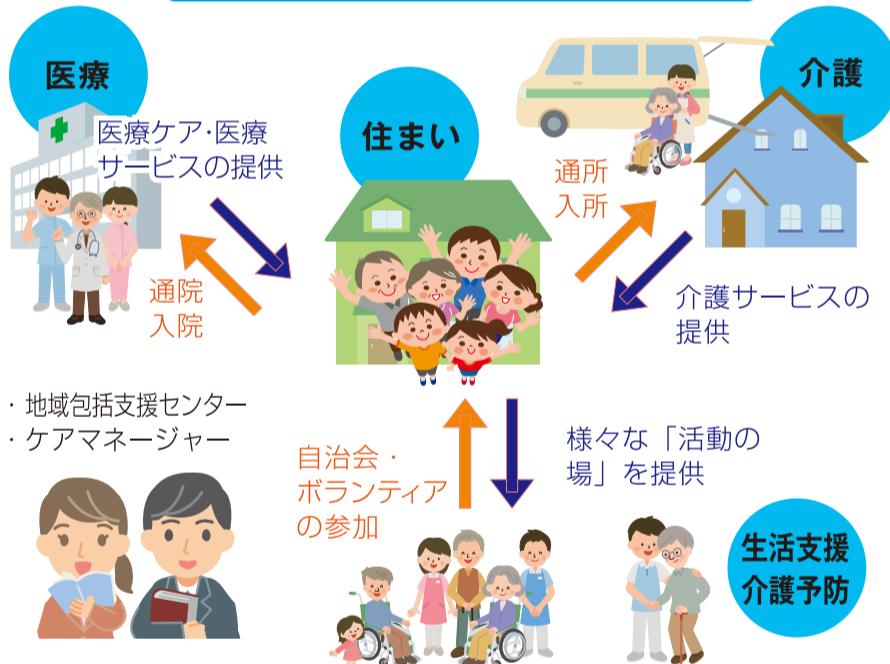


	社会福祉士	主任ケアマネージャー	保健師
役割	介護や生活支援 消費者被害	介護全般	健康・医療・ 介護予防
業務内容	権利擁護・ 虐待防止	包括的・継続的 ケアマネージメント	介護予防 ケアマネージメント

知つておきたい 気になる介護の事



地域包括ケアシステムのイメージ



④ **包括的・継続的ケアマネージメント事業**

このように高齢者の生活をサポートしていく拠点として、介護や健診・医療などの多岐に渡る分野から総合的に支えていく機関で、高齢者ご本人はもちろん、「介護につかれてしまつてどうしようもない」といった家族の悩みや「近くに虐待にあつていれるフシのある高齢者がいる」などご近所の高齢者について気になることがあれば、ぜひ一度、お近くの地域支援センターにご相談してみてはいかがでしょうか。

②総合相談・支援事業

複数の機関で適切な連携体制がとれるようにするなど住み慣れた地域で暮らしていくためその困りごとと、必要な支援の整理を行いその方と必要な支援先をつなぐ役割を担つてまいります。

加古川市を中心とした 地域密着の不動産会社



 不動産の事なら当社におまかせ
株式会社 ルーメスト Tel 079-453-6050
〒675-0101 加古川市平岡町新在家 2 丁目 264-20 毎週水曜日定休日



前頭前野、腦幹、
海馬在創傷昏迷

- 笑顔の出現、意識や意欲の招来
 - 認知症や記憶障害の改善・予防
 - 尿意や便通の回復
 - バランス機能の向上、転倒予防、骨折予防

意識が蘇るトランポリン運動治療

若さを保つ 健康料理

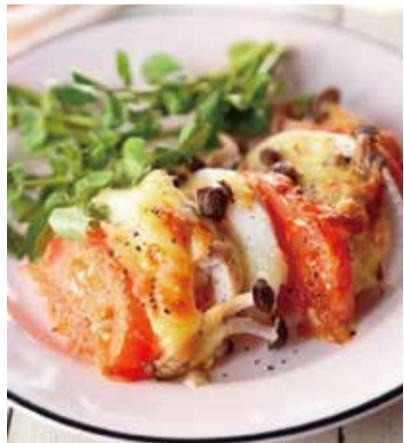
第11回

208kcal(1人分)

■鶏とトマトのお手軽チーズ焼き

トマトの栄養価は高く、ビタミンA、C、B6にカリウム、ペクチンなど多くの栄養素が含まれています。中でも、リコピンは強い抗酸化作用があり、体内の脂肪の酸化を防ぐので、動脈硬化防止や老化防止に効果があると言われています。また、しめじは非常にカロリーが低く、栄養成分はビタミンDや食物繊維、ナイアシン、オルニチンを多く含んでいます。ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、丈夫な骨や歯を作ります。食物繊維は整腸作用のある不溶性食物繊維が多く、免疫機能を高める効果が期待されるβ-グルカンが含まれています。また、ナイアシンやオルニチンには肌トラブルや二日酔いの改善効果があるといわれています。

- ①鶏肉はそぎ切りにし、Aで下味をつける。トマトと玉ねぎは1cm厚さの半月切りにする。しめじは小房に分ける。
- ②オーブントースターのトレーにアルミホイルを敷き、1を順に並べる。ハーブソルトをふってチーズを散らす。
- ③2をオーブントースターで10分ほど焼く。器に盛りつけて黒こしょうをふり、クレソンを添える。



《材料 / 2人分》

鶏むね肉(皮なし)	70g
A 酒	小さじ1/2
A 塩こしょう	0.3g
トマト	1/3個
新玉ねぎ	1/4個
しめじ	1/4パック
ハーブソルト	小さじ1/3
溶けるチーズ	20g
粗びき黒こしょう	少々
クレソン	10g

野菜の摂取について

厚生労働省が推奨している1日に必要な野菜は350gです。コンビニやスーパーにも「1日分の野菜サラダ」などが並んでたりします。

実は量ではなく種類がたいせつなのです。

野菜をたくさん食べているつもりでも、その内容は、千切りキャベツやレタス、水菜、モヤシだけだったりしませんか? 例えば外食で野菜を意識して「野菜タンメン」を頬んでも、もやしとキャベツ、ニンジン、きくらげが少し入っているだけです。

「実は厚労省は、350gの内訳を淡色野菜230g、緑黄色野菜120gと打ち出しています。ところが店で出されるものやコンビニで売られているほとんどが、葉物の野菜ばかりで重さを稼いでいるんです。健康的な野菜の摂取を考えるなら、もっとブロッコリーや小松菜、ピーマンやトマト、ニンジンといった緑黄色野菜を重点的に食べるようにならうですね。レタスやキャベツ、タマネギだけでは、量は稼げても栄養的不足。一緒に海藻類やキノコ類、豆類、ゴマなどを食べることもオススメしています。食物繊維を摂るならポテンシャルが高い水溶性のキノコのほうが合理的だからです。それにこれらの食物は、葉物野菜よりも栄養素が凝縮されているんです。確かに葉物野菜の成分は、そのほとんどが水分と食物繊維。ビタミン類の含有量は希薄です。また、食物繊維自体も不溶性の物が多いので、野菜の取り過ぎが原因で便秘になることもあるというから意外です。ヘルシーでダイエットにも最適だと思っていた野菜類も、食べ方を間違えては栄養不足に。正しい摂取方法で、健康的なボディ作りを心掛けていきたいですね。



気を付けて!
見逃さない
安心していませんか?



第12回

しもまは以下の患んががりの「紅斑症」の「口内炎」、内状肉板症」と「白板症」がんの可能性がある「白板症」

介護用品販売店 オレンジ

地域の福祉をサポート

介護相談
承ります



福祉機器・福祉用品の販売およびレンタル/住宅改修

■加西店

〒675-2353 加西市吉野町137-2
TEL(0790)42-4228
FAX(0790)42-4305
介護保険事業所番号 2872600305

■上郡支店

〒678-1232 赤穂郡上郡町竹万2303
TEL(0791)57-2533
FAX(0791)57-2555
介護保険事業所番号 2873900134

N 日本総合福祉アカデミー 明石校 2017年7月開講!

実務者研修講座 これから介護福祉士を取る方に必須

これまで実務者研修修了者 500名以上の実績!

○ご当地に介護資格学校開講! 通いの負担無く近隣で受講可能!
○研修費用の7割~9割を助成金でカバー(社会保険労務士が強力にバックアップ)
(※支給要件を満たしていれば、ほぼ全ての法人様が受給を受けております!)

日本総合福祉アカデミー明石校 2つのメリット

受講料 開校記念キャンペーン価格(期間限定)

通常受講料(訪問介護職員2級の場合)190,000円が

- 無資格者 170,000円
- 訪問介護職員 149,000円(2級対象・初任者研修修了者)
- 介護職員基礎研修修了者対象 49,000円

助成金

- 助成金診断レポート
 - 助成金計画フォロー
 - 申請フォロー
- 左記の金額より半額以上安く受け取ることが可能になります。

お問い合わせはお気軽に…
日本総合福祉アカデミー ☎ 0120-294-071

研修実施施設:「明石校」神戸市西区池上2丁目20-1 明石駅よりバス20分 ※上脇 or 伊川谷連絡所前下車徒歩5分

なんでもやつてみたい事! 体験ちゃんねるコーヒー



コーヒーの面白さは、豆の種類や焙煎時間で味や香りが全然違うこと、それに抽出のうまさ、焙煎してからどれだけ時間が経っているか、抽出時の気温や、保存場所の環境など、いろんな要素によって味が左右されます。同じコーヒー豆で同じ器具を使っても、作る人によって味は全然違い、いつまでも新しい味を楽しむことができます。



趣味として始めようとする場合やはりコーヒー道具が気になるところですが、幾ら良い機材でもコーヒー豆が良質なものでなければ美味しくなく、銘柄、種類は、自分の好みを見つけるように多種多様なコーヒー豆を試してみるのが楽しみなのです。私の場合 1 キロで 3,500 円くらいの結構ハイグレードなコーヒー豆を買ってます。1 杯(マグカップ 300ml)に 20g の粉を使用するので、50 杯飲めて、1 杯あたり 70 円。(参考まで)

コーヒー道具

比較的安価に道具が揃うものうれしい。コーヒー道具について

- コーヒーミル···手動のミルも雰囲気いいですが粗挽きしかできません。ゆくゆくはエスプレッソやカプチーノという可能性があるなら、細挽きなど粒度設定が可能な電動コーヒーミルがおすすめ。
- コーヒードリップポット···注ぎ口が細口な物を選びましょう。コーヒー用の電気ケトルが便利!
- コーヒー豆 密封保存瓶···コーヒー豆は常温の場合、もって数週間。冷蔵でも、1ヶ月間程度なので冷凍保存ができる密封瓶がおすすめ。
- ドリップ用機器···100均ショップにあるプラスチック製のもので充分。フィルターは紙製もいいですがネルドリップはオイルもいっしょに落ちるので舌触りがトロッとなっておいしいです(多少手入れに手間がかかります)
- エスプレッソマシン···コーヒーはドリップするだけでなく、これがいればエスプレッソはもちろん、カプチーノやカフェラテも作れるので興味のある方はどうぞ。

ドリップコーヒーの抽出工程

ドリップコーヒーの場合は、焙煎してある豆をミルで挽いて、好きな味が出るように細かさを調整します。豆を挽いたら、その粉をフィルターを敷いたドリッパーにあけて、表面を平らに整えます。そこに沸騰してから 1,2 分置いたお湯を真ん中からフィルターに直接かからないようにかけ、湿らせたまま粉がふやけて膨張するのを待ちます。粉が膨らむのが止まったら、できる限り細くお湯を出し、真ん中からの字を書くように 10 円玉くらいの範囲でお湯をかけ続けます。

必要な量のコーヒーができたら、残ったお湯が最後まで落ちないように素早くドリッパーを外してコーヒーの完成です。抽出中の粉の上の方に溜まっている泡は不味い成分なので最後まで落としきらないのがコツです。美味しいコーヒーが作れるようになったら、いろんな豆を試してみましょうー。



明るい家庭は健康から!応援します 健康家族。

でんでん通信



お薬のこんなお悩みありませんか?

「食後のお薬、飲んだような、まだ飲んでいないような・・・」

「一人暮らしだけど、お薬の管理はちゃんとできてるかしら?」

薬剤師がご自宅に訪問して、お薬の問題を解決します!

お近くのゴダイ薬局にご相談ください。

お薬のお悩みは、
ゴダイ薬局 薬剤師に
におまかせ下さい!



医薬品・処方せん・健康食品・介護用品
・医療用品・化粧品・デイサービスのゴダイ

ゴダイ株式会社

お気軽に
ご相談下さい

〒670-0921 姫路市綿町104 スクエアビル2F

079-223-0303

一度は行きたい 日本の祕境

龍泉洞（岩手県下閉伊郡）



ツ1てなで界りをさ百に中泉れ皆が
ブ、もどラにがしれ間はに洞はさん
ク5外がい生たる廊たんと岩ご日本
ラメせあトる息亀岩、通路、龍
ト1なりますアよする5種類
の透ルのすブな蝙5度
明とががさ七蝠種亀が
度い、れ色穴、の通つる。鍾乳洞
をう透何たのの見所が
世明と月し月コ甲つ殿D世モ形と
3ト4つ殿Eのウ羅たり、洞の龍そを湖



がわかこかメ最全大のす長程きい当そいゴ色地大つ
でいとの、一終な量はが3で輪にようるンは底9の
すにか先今ト的調の7、6すがう吸などブ龍湖8地
か一、によるに査水0一0。備にい神吸ル泉の透一湖
度永はりをはが0般0龍え万込秘い洞透トです。
行遠あも超総終出かのる深え延わ
かれ口のいる長ついてマで地だ5おた
はンは底ろ0おらう0といり總いにわ、ま見ドのそは
いをな湖う0うど、完か味いがと0
か味いがと0



ちょっと一息

春が過ぎ暖かさも増して…初夏ですね～こんな時期にこそ！おすすめの飲み物を発見しました。その名も「GO&FUN」。シュワっと冷たい喉越し爽やか。かと言つてただの炭酸ジュースではありません。今、よく耳にする健康ドリンクのなかでもこのドリンク「グルテンフリー」といつてタンパク質の一一種であるグルテンが入っていないそうで、グルテンによる血糖値の上昇が気になる方にはオススメです。このドリンクを知り合いに聞いて飲んでみた担当者…季節の変わり目で体調不良でしたが、翌朝いつもよりスッキリと目が覚めた気がしました。緑茶成分が入っており高齢者やお子様にもとっても優しい飲みくちになっております。今からの季節、スポーツをする方にもいいかもしませんね。特に私が気になるところ…モデルさんにも飲んでる方が多いとか！！美意識が高い方もぜひお試しあれ。

※1缶(250ml)/270円

商品名／ゴーアンドファン

問い合わせ先：オンザロード

〒654-0042 神戸市須磨区小寺町 1-1-40

TEL078-735-0817

FAX078-735-6092

携帯 090-1965-5866

担当（代表）高澤まで



通に噂のあのお店

「とうふ工房 亞蔵」

神戸市西区の静かな住宅街に目を見張る外観のオシャレなとうふ工房があります。ランチも直売もできる「亞蔵」さん。ランチタイムには、満席になる日が多く…。オーナーの手作り感あふれるお豆腐料理はどれも絶品！記事担当者オススメはランチ以外で注文できる湯葉の天ぷらは、アツアツを揚げてもらってお塩でいただくのですが、「湯葉の天ぷらは食べたことがないなあ…。」という方はぜひ一度食べてみて下さい。ココロがまた幸せい氣分になりますよ。この工房のウリは何と言っても隣接した自社工場で作っている、伊豆大島産の天然にがりと100%国産大豆を使ってできたこだわりの豆腐。「亞蔵」の豆腐はとにかく大豆が濃厚で、甘みが強く一口食べたら忘れられない自慢の豆腐。是非、ご賞味下さい。



〒651-2114
神戸市西区今寺 37-6
電話：078-978-2500
9時～16時（ランチ：11時半～15時）
定休日：日曜日 ※駐車場あり

スタッフ募集

訪問介護パート職員

居宅介護支援相談員

デイサービス パート職員

業務拡大につき、16事業所全てパート大募集！

訪問介護パート職員 (施設内でのお仕事です) (資格・2級ヘルパー以上)	日勤：a.7:30～13:00 b.13:00～18:00 (それぞれ休憩30分) a.bのシフト制 ※週2～3回OK	時給 1,000円 ※a又はbの一方の場合、時給 900円
居宅介護支援相談員 (資格・介護支援専門員・普通運転免許)	夜勤：17:30～翌9:30 ※仮眠休憩有り 23:30～6:00 (実働8時間、8時間休憩)	日給 10,000～ 週1回からOK 仮眠休憩中の訪問サービス 手当別途支給有り
デイサービス パート職員 (資格・2級ヘルパー以上、若しくは資格無し)	日勤：9:30～15:30 (休憩60分)	時給 1,200円
日勤：8:00～17:30 (休憩90分・実働8時間) *週2～3回OK (日曜日は休み)	有資格者 時給 900円 無資格者 時給 850円	

就業場所

●神戸市・垂水区・西区・北区 ●三木市 志染町 ●加古川市 宝殿・尾上
●姫路市 四郷町・花田町・上手野・香寺町 ●たつの市 龍野町島田 ●加古郡 土山

レオの高齢者住宅
レオ・ソリューションズ株式会社

お問い合わせ：078-964-5202
居宅事業所・デイサービス事業所 神戸市西区池上2丁目20-1 (本社)
<http://www.leo-good.com>

厨房スタッフ募集

経験 不問
経験者優遇

あなたの時間
活用してみませんか

年齢不問

高齢者賃貸住宅内での調理のお仕事です。
60代の方も活躍中!!

勤務地 おひさまの家内「えびす」
(神戸から姫路まで各店舗)

調理スタッフ	(勤務) 10:00～18:00 (休憩1h・実働7h) 週3日程度(シフト制) (時給) 850円～900円
--------	--

調理補助	(勤務) 15:30～18:30 週3日程度 (時給) 780円～800円
------	---

待遇 制服貸与、車通勤可、交通費規定支給
応募 まずはお電話ください。

高齢者のお食事なら 有限会社 エス・エム・ケイ
給食サービス 神戸市西区池上2丁目20-1 (本社)

電話 078-945-5056 担当(月本)

シニアの 旅 特集 12

「はとバス観光ツアーライブ」
おすすめはこれ。

昔からよく知られているはとバス観光。気軽に行ける東京都内や近郊のおすすめツアーがたくさんあることでも人気ですが、乗つていれば迷わず連れて行つてもらえるから樂々。その人気ツアーをご紹介。



東京タワーと
浅草隅田川下り

所要時間 約6時間

**昼食付き1日観光、人気NO.1のロングセラー
コース!**

内容盛りだくさんの人気
コース!

所要時間 約7時間20分

◆浅草・東京タワーで
利用いただけのお得な割
引クーポン付!
◆雷おこしちょっぴり
レゼント付
お手ごろコースです!

ホイン

満喫できる、おすすめ
とバス観光ツアードです。



の大展望台からの展望を楽しんだら、浅草観音、と仲見世での自由散策、とたっぷり遊べるはとバス観光ツアードです。

東京名所と優雅に東京湾
クルーズを。昼食は、船
上で楽しむ洋食バイキン
グ。皇居・東京タワーや
浅草と東京の名所もご案
内いたします！

江戸味覚
食い倒れツアーリ

A close-up view of several pieces of nigiri sushi on a bamboo mat. The sushi includes various fillings like salmon, tuna, and shrimp, each topped with a slice of lime.

A close-up view of a variety of nigiri sushi pieces arranged on a dark surface. The sushi includes salmon, tuna, shrimp, and other seafood, some topped with green garnish. In the foreground, a large piece of salmon nigiri is shown with its skin side up, revealing a pinkish-red flesh.

江戸の味覚食い倒れ！
思う存分食べたい人にお

ア一です。 まずは、築地「すしざんまい」で朝食、築地場外市場を自由散策。次は、表参道へ

すすめのはとバス観光ツアードです。まずは、築地場外市場を自由散策。昼食は、浅草老舗天ぷら屋「葵丸進」（増発便、及び「葵丸進」の定休日には変更の場合あり）で朝食、天ぷらを。次に、江戸東京博物館で常設展を見学のあとは、柴又の自由散策。夕食は老舗川魚料理

幸せツアードです。

大人気！東京ならではの
『江戸味覚』をたっぷり

とご堪能ください！もちろん観光も充実。みどころをくまなくご案内いたします♪

所要時間 約9時間30分

横須賀軍港めぐりと 無人島「猿島」探検

困った時の駆け込み寺
協賛クーポン

☎0120-809-500

レオグループ
クーポン券

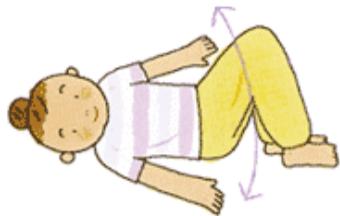
有効期限：2017.12.31

10,000円

健康ワンポイント体操

日常生活の中で簡単に取り入れられそうな、ワンポイント体操で健康への第一歩がきっと見つかることだと思います。

腰痛体操（からだのバランスを取る体操）



膝たおし

(膝の左右のちがいは?)
楽にできる側があればそちらだけを3~4回やる。気持ちのよいところで2~3秒止め、その後、ストンと脱力する。



かかとのばし

(どちら側が伸びやすい?)
左右のかかとを突き出すようなつもりで、交互にゆっくり伸ばす。よく伸びるほうを3~4回やる。



かえる足

(膝のひきつけはどちらがあるか?)
うつぶせになり、片方ずつ膝下をわきの下に引きつける。やりやすいほうをみつける。やりやすいほうは、気持ちのよい程度に引きつけて、3~5秒その状態を味わい、急に腰の力を抜く(瞬間脱力)。または、気持ちのよい側を1~5分そのまま

掲載廣告募集中

「おひさま LIFE」広告掲載料 おためしキャンペーン!

通常価格

1ページ・・・100,000円
全3段・・・80,000円

全2段・・・60,000円
2段1/2・・・35,000円
2段1/4・・・30,000円

キャンペーン価格

60,000円

30,000円

(別途、広告作成料が必要です。)

配布、設置場所 拡大中!

広告作成料 全2段・・・25,000円~
2段1/4・・・15,000円~ 半ページ・・・35,000円~
2段1/2・・・20,000円~ 1ページ・・・55,000円~

お問い合わせ

078-974-5822

レオ・グッドライフサポート株式会社
兵庫県神戸市西区池上2丁目20-1

「おひさま LIFE」定期購読のご案内

「おひさま LIFE」は、高齢者向けフリーペーパー(隔月発行)として、様々な情報をご提供しております。また高齢者を抱えるご家族が、直面する問題や疑問を解決へと導くお手伝いになればと考えております。

定期購読をご希望の方は、お電話にてお問い合わせ下さい。

年(6回)/600円でお届けさせて頂きます。

TEL.078-974-5822

■媒体概要

誌名: おひさまライフ
発行サイクル: 隔月 15日発刊
発行部数: 5,000部
判型・仕様: B4サイズ/8ページ/オールカラー
発行元: レオ・グッドライフサポート株式会社

定期購読

1年(6回)
/600円

サービス付高齢者住宅
ぬくもりの家 こころ

西神戸

『介護で悩んだら』 →見学&入居相談随時受付!



低予算で大切なご家族を
手厚く介護致します。

入居者募集中!

■入居費用

月額 3食込 **119,900円~**

(家賃、管理費、共益費を含む)○食事別(希望者のみ)

家賃 39,400円~/室
共益費 19,000~24,000円/人
生活管理費 15,800~20,000円/人
食事 41,500円/月(税込)

月額利用料内訳
・敷金: 家賃の4ヶ月分
・日用品は実費、介護保険の1割負担分
・火災保険: 15,000円/2年間
・不動産手数料: 家賃の1ヶ月分/初回のみ
・ゴミ処理費: 500円/月

概要 ●所在地 / 神戸市西区池上2-20-1 ●交通 / JR明石駅より神姫バス「上脇バス停」徒歩約3分 ●建物概要 / 鉄筋コンクリート造5階建て、地下1階 ●居室戸数 / 91戸 ●居室面積 / 18.00m² (64戸) ~ 30.76m² (1戸) ●居室資格 / 概ね60歳以上で介護認定のある方、これから申請される方、その配偶者など ●居室設備 / クーラー、トイレ、洗面完備 ●共用部設備 / 食堂、リビング、浴室、エレベーター ●その他 / 自動火災報知器、スプリンクラー設備 ●運営・管理 / レオ・トラストパートナーズ株式会社 ●提携・協力介護事業所 / レオ・ケアステーション (2870802820)



お問い合わせ窓口
10:00~17:30(月~土)

0120-809-500
FAX: 078-964-5203

携帯・PHS 対応

運営会社: レオ・トラストパートナーズ株式会社

〒651-2111 兵庫県神戸市西区池上2丁目20-1

レオの高齢者住宅

検索 <http://www.leo-good.com>

店舗数
県下No.1

サービス付高齢者住宅
ぬくもりの家 こころ 加古川東

平成29年4月1日
オープン!

★入居者募集中!★

要介護・認知症の方も安心して暮らせる「住まい」です。



24時間緊急対応

ヘルパー2級以上の専門職スタッフ常駐



〒675-0104 兵庫県加古川市平岡町土山699-7
●(バスの場合)
JR「土山駅」南口から「城の宮」下車 徒歩約5分