



おひさま
LIFE

14
Vol. 2017 2018
12 - 1 月号
ご自由に
お取りください。



- ・知りたい気になる介護の事〈有料老人ホーム〉
- ・暮らしのあれこれ〈バイオくん〉
- ・司法書士 梅谷正太〈自筆証書遺言のメリット・デメリット〉
- ・生活習慣の小さな心がけ〈更年期症状について〉
- ・若さを保つ健康料理〈暖かぬくぬく、きのこ汁〉
- ・気を付けて！見逃さない病気のサイン〈足が冷える〉
- ・なんでもやってみたい事！体験ちゃんねる〈リースを作ろう〉

- ・一度は行きたい 日本の秘境〈にこ渕（高知県いの町）〉
- ・通に噂のあのお店「〈サンドラ〉移動ワゴンのお花屋さん」
- ・キラッと光るキラッ人さん見つけた！
- ・半日デイサービスのご紹介
- ・健康ワンポイント体操
- ・コラム『クリスマス飾り』

健康型

介護付

住宅型



有料老人ホームは、高齢者が生活しやすいように考えられた住居に、食事や掃除、洗濯などの家事や健康管理や介護の提供など、安心安全な日常生活を送るうえで必要なサービスが付いた住宅です。有料老人ホームは主に民間企業で運営されており、「健康型」「住宅型」「介護付き」の異なる3つのタイプがあります。対象者は概ね65歳以上で、自立の方から要支援・要介護の方までですが、各タイプによつて異なります。

有料老人ホームとは

● 健康型有料老人
ホームの
種類と特色

介護は必要ない自立していれるが一人暮らし
が不安な高齢者が対象です。スポーツジムや
図書館、露天風呂や、シアタールームなど元
気な方が暮らしを楽しむための設備が充実し
てある施設が多いのが特徴です。ただし、介
護が重くなったり医療ケアが必要になつた場合、多くの施設では退去しなくてはならなくなります。現在は減少傾向にあります。

介護が必要な方や認知症の方などが対象で、一般的に65歳以上の高齢者が入居用件になつております。介護専用型、自立型、混合型の三種類があり、それぞれ対象が異なります。特定施設入居者生活介護の指定を受けていいる有料老人ホームで、介護保険制度における人員・設備・運営に関する基準をみたしている必要があります。また、介護保険サービスは基本的に24時間体制で提供され、食事の提供、掃除、洗濯、買い物と

●住宅型有料老人
ホーム

健康型有料老人ホームと介護付き有料老人ホームの中間の位置づけで、基本的には60歳以上の高齢者で、介護が必要な方からある程度の重度の介護状態の方までが対象です。介護サービスを受けるには訪問介護や通所介護など外部のサービスと契約をして利用する必要があります。施設によつては介護付きと同様のサービスを提供するホームもあり、介護度が高くなつても住み続けられるところもあります。自分の好きな介護サービスを選択できるため、ホームに入る前に利用していたサード



ビスの自己負担額や消耗品費、散髪代などがかかります。有料老人ホームといつてもたくさんの種類があるため、介護度や生活レベルなどさまざまな条件にあわせて、必要なサービスを受けられるところをしっかりと確認して入居を考える必要があります。

充実しているホームも多く、専門のスタッフや設備を備えたホームもあります。

有料老人ホームの
費用

加古川市を中心とした 地域密着の不動産会社



Roomest
for you

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

元675-0101 加古川市平岡町新在家2丁目 264-20

每週水曜日定休日

差さの力ぎは抗重力筋!

トランボリン運動で姿勢を整え、
身体のバランスを取ってねこ背矯正!



介護予防のパートナー
ケアトランポリン.DX

ケアトランポリンのお試しレンタルできます。
ケアトランポリン関西

前頭前野、腦幹、
海馬杏仁體

- 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

立位姿勢かとれない方でも、車椅子のままトランボリンに乗ることができます。周りのサポートで上下運動を楽しむことができます。

0120-108-234 橋本まで
株式会社ハシモト企画ケアトランポリン事業部
兵庫県神崎郡福崎町馬田 174-1

なんでもやってみたい事! 体験ちゃんねる



リースを作ろう



街の雑貨屋さんにはきらきらした素敵なクリスマスグッズが溢れているけれど、せっかくなら、今年は手作りのクリスマスリースを作ってみませんか？ちょっとしたポイントさえおさえれば、実はとっても簡単そしてリーズナブル！ドライフラワー用の草花を使えば、フレッシュな香りとクリスマスに向けてドライへ変化していく過程を楽しめますよ。

材料 · リース台 · 針金 · はさみ

· グルーガン（100円ショップでも購入可能）

飾り · シルバーブルニア · バーゼリア · 松ぼっくり · 薩摩杉

· デザートファイヤー · ポップブッシュなど飾りたい物



- ① ワイヤーを輪にしてリース台に巻き付けます。
- ② 直径より少し大きくカットしたベースとなるグリーンの根元から 1/3 のところをワイヤーで2、3回巻き付けて固定していきます。葉の先を時計周りに重ねていくと、きれいに仕上がります。
- ③ 全体のバランスをみながら、ボリュームを出すために短くカットしたグリーンをグルーガンで接着していきます。
※高さを出すように立たせながら入れていくのがポイントです。
このときも、グリーンの根元を一定方向にいれていくのを忘れずに。
これでベースは完成です。

この時期の花屋さんには、リースの材料にぴったりのドライになりやすいお花が並んでいます。わからない場合はお花屋さんに聞いてみてくださいね。全て自然素材でそろえるとおしゃれに仕上がります。先ほど作ったベースと同じように、根元を時計周りに、グルーガンで接着します。のっぺりしないように立てて入れるのを忘れずに。上に載せるというより、ベースに埋めていくイメージです。全体のバランスを整えて完成です。手作りリースで、素敵なクリスマスをお過ごしください♪

クリスマスが終わったら、お正月の飾りにアレンジしてみては。

せっかく手作りしたリース、飾りやリボンを変えてお正月飾りに大変身。作り方はクリスマスリースと同じで、100円ショップなどに売っている飾りで工夫してみましょう。最初にクリスマスリースを作るときにお正月飾りも意識して作るのがコツ！



最後に、想像を形にするのは大変ですが、その分達成感がありとても楽しいです。
思いついたアイディアは、ぜひ形にしてみてくださいね。



クリスマスが終われば、年賀状を書く前に、お正月用の装飾を用意しておこう。毎年、我が家ではクリスマスリースを飾るが、今年はお正月用にアレンジしてみよう。例年、クリスマス用の小物（グッズ）になるかか部屋の飾りを、今年は可愛らしいお正月用に変更する。今年もお世話になります。



クリスマス飾り

レオの高齢者住宅
おひさまの家
0120-809-500
有効期限：2018.6.30

レオグループ
クーポン券 **10,000円**

レオグループ「おひさまの家」各事業所での、
入居時の費用にのみご利用頂けます。
※お一人様1回限り、他のクーポンとの併用はできません。

レオの高齢者住宅
おひさまの家
0120-809-500
有効期限：2018.6.30

レオグループ
クーポン券 **10,000円**

レオグループ「おひさまの家」各事業所での、
入居時の費用にのみご利用頂けます。
※お一人様1回限り、他のクーポンとの併用はできません。

レオの高齢者住宅
おひさまの家
0120-809-500
有効期限：2018.6.30

レオグループ
クーポン券 **10,000円**

レオグループ「おひさまの家」各事業所での、
入居時の費用にのみご利用頂けます。
※お一人様1回限り、他のクーポンとの併用はできません。

困った時の駆け込み寺
協賛クーポン



半日デイサービス

体験会を随時開催しております。

お気軽に
お尋ねください

20分でできる!
簡易認知症診断



認知症の予防をしませんか?

認知症は、予防と早期発見が重要です。軽度の方でも進行を遅らせる方法が開発されています

認知症の
予防・改善に特化

医師、大学、
理学療法士との連携

要支援、要介護の方対象
(介護保険適用施設)

プログラム内容

■ モフトレ

三菱総合研究所が作成した行動変容を利用する最先端の運動プログラムです。腕や足に装着するウェアラブル端末(Moffバンド)で3Dモーションセンサーを活用し、高齢者の自立した生活を支援する今までにない介護予防サービスです。



■ 脳活(脳バランサーを使用)

病院、大学、内閣府などの連携により作成されたITを駆使した脳活性プログラム。見当識・注意力・記憶力・計画力・空間認識力などを高めます。



■ マッサージ

専門スタッフがマッサージやリハビリを行い、トレーニング後の疲労やお身体の様々な症状の改善に努めます。



■ おやつ(アレルギーをお持ちの方にも対応)

オーガニックの体にやさしいスウィーツ

- 同時に2つの動作を行うデュアルタスク運動
- 脳の血流量増大による脳の活性を促す有酸素運動
- 日常生活動作を維持・向上する生活動作活動

お気軽にお問い合わせください。

電話：079-240-6240

脳機能回復支援センターいきいき元気村(レオグループ)

〒671-0221 兵庫県姫路市別所町別所2丁目66 イオンタウン姫路別所

営業日：月～金
時間：9時～4時45分



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

あなたも「脳活(のうかつ)」はじめてみませんか?

「認知症が心配。なにか予防になることを始めたいんだけど、どうしたらいいの?」

ゴダイ薬局増位店(姫路競馬場前)「脳活バランサー」姫路初導入!

認知機能5つのバランスを、ゲーム感覚で測定、グラフで表示します。

お気軽に、脳活バランサーをご利用下さい。(無料です。)

パソコンを使って、簡単に
楽しく、認知機能を
トレーニング!



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と思います。

スネとふくらはぎのトレーニング

転倒の多くは自宅の敷居や畳などの段差の小さい所で起ります。つま先が上がらずつまずくのです。

転倒予防に足のつま先を引き上げて歩こう

- 1 膝の上に肘を乗せ、足のつま先を上げ下げします。

20回～30回



- 2 膝を伸ばしたまま、かかとを上下します。

20回～30回



姫路 サービス付高齢者住宅
ぬくもりの家 香寺

ペットと暮らせる!



キャンペーン
実施中!

敷金0円



駅から3分!
浴室付き設備と広さにご注目!
例えば…

お一人で入居の場合
月額 86,600円 (食事代別・税別)

ご夫婦でも住んで頂ける
広々居室25.90m² (約16畳)確保!

お2人で入居の場合
月額 101,500円 (食事代別・税別)

※食事は希望者のみ ※庭付きの場合 800円アップ

介護でお困りの方や
お一人住まいが心配な方
24時間緊急対応

全居室に
キッチン・バス・洗面・
トイレ・収納付き

1階居室には
庭付きタイプも
(102号～109号)

ヘルパー2級以上の専門職スタッフ常駐

●スプリンクラー設置
●自動火災報知設備設置
●玄関はオートロックテンキーシステム

安全宣言

JR播但線「香呂駅」より西へ徒歩 約3分

〒679-2151 姫路市香寺町香呂 227-1



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

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……15,000円～
2段1/4……5,000円～ 半ページ……30,000円～
2段1/2……10,000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 LIFE
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

加古川 おひさまの家 宝殿

キャンペーン
実施中!

入居金半額 140,000円

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



医療介護が充実!

月額 99,800円～
3食込 税別

●概要●所在地 / 兵庫県加古川市米田町平津 625
●建物概要 / 木造2階建・居室戸数/37戸/10.68 m²
(6.6畳)～●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)

●(電車) JR山陽本線「宝殿駅」南口より東へ徒歩 約5分
●(お車) 加古川バイパス 加古川西ランプ「西井ノロ」より南へ、
国道2号線「平津」右折し側道を迂回して下さい。
(共立会病院 北側)

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