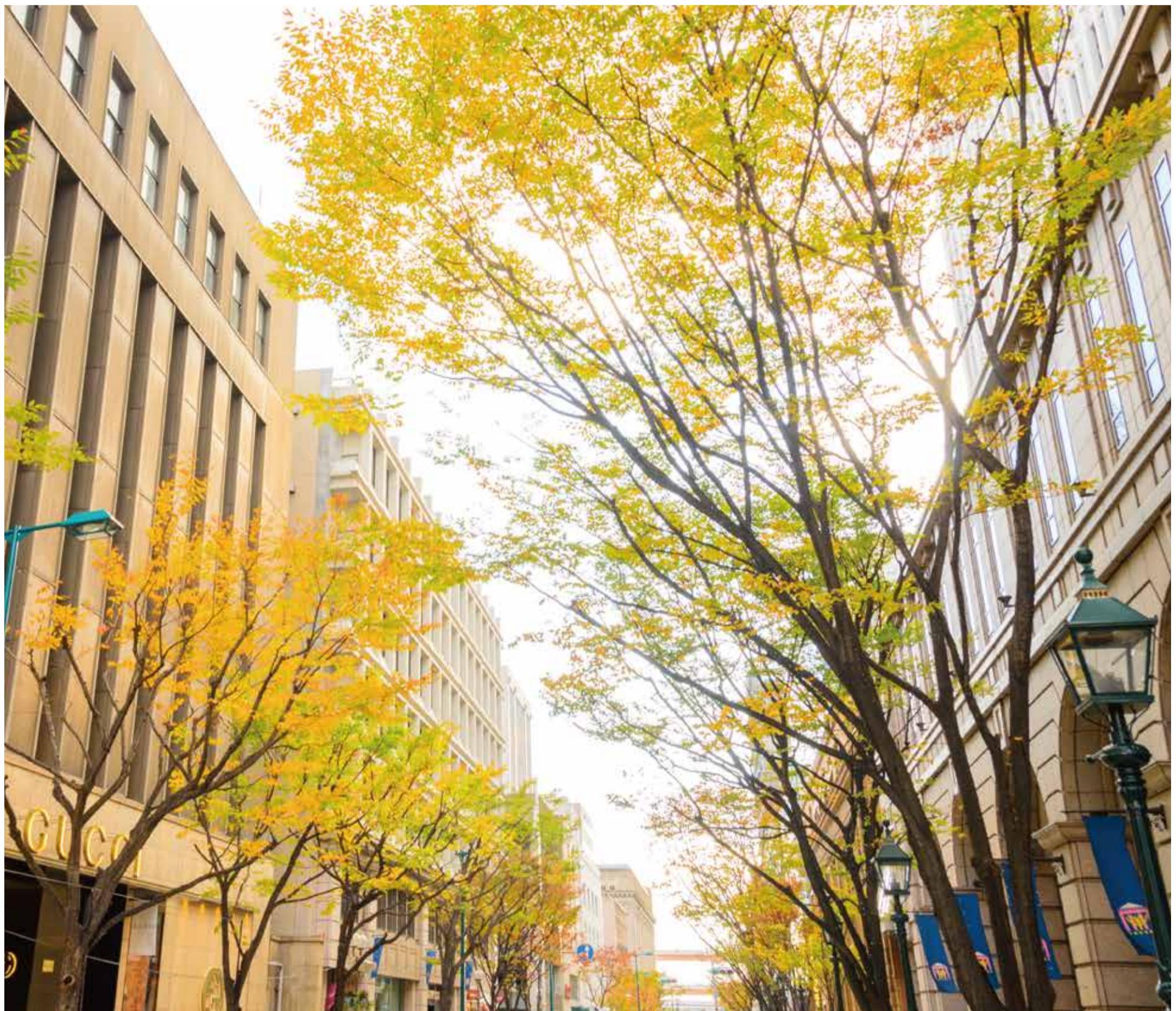




あひるま LIFE

Vol. 19
2018
10-11月号
ご自由に
お取りください。



- ・知つておきたい気になる介護の事 〈サービス付き高齢者向け住宅〉
- ・暮らしのあれこれ 〈ハンディーシーラー〉
- ・コラム 〈御朱印をめぐる旅〉 〈敬老の日と老人の日〉
- ・生活習慣の小さな心がけ 〈ウォーキング〉
- ・若さを保つ健康料理 〈めんつゆでナスの煮浸し〉
- ・気を付けて！見逃さない病気のサイン 〈足は健康状態を映す鏡！〉

- ・なんでもやってみたい事！体験ちゃんねる 〈姫路城探索〉
- ・一度は行きたい 日本の秘境 〈猿ヶ森砂丘 青森県 下北郡〉
- ・すばらしい伝統工芸の世界 「組子細工」
- ・高齢者とスポーツ 「ローンボウルズ」
- ・シニアの旅特集 〈六甲山牧場〉
- ・健康ワンポイント体操

「将来の不安に備える」

知つておきたい 気になる介護の事

サービス付き高齢者向け住宅

特徴

高齢者が住み慣れた地域で暮らし続ける事を実現する為に創設されたものです。普及させるに伴い課題や問題点を解決するため、サービス付き高齢者向け住宅協会などが存在します。国からの補助金制度もあり勢いを増してサービス付き高齢者向け住宅が新設されているため、入居までの待機時間は比較的短くなっています。「一般型」と「介護型」の二種類があり、一般型は、独居や夫婦2人暮らしで生活に不安を覚える方に適しております。介護が必要になつた場合は訪問介護など外部の在宅介護サービスを利用します。厚生労働省の定める「特定施設」の指定を受けている介護型もあります。建物内に常駐するスタッフから介護サービスなどを受ける事ができる為介護の方に適しております。



設
備



の訪問看護サービスや訪問診療などを組み合わせることで対応可能ですが、多くの費用が掛かります。



デメリット

多くの賃貸借契約で初期費用も数十万円で入居でき金銭的なリスクを伴う事が少ないです。元気な高齢者の受け入れを前提としているので、外出も自由で自宅にいるような生活を楽しめます。

60歳以上の高齢者、あるいは要介護者認定を受けていた60歳未満の方が入居対象となっています。同居できるのは、配偶者、60歳以上の親族、要支援・要介護認定を受けている親族、特別な理由により同居させる必要があると知事が認める者、その他の条件としては認知症ではないなど、施設によつてさまざまです。「介護型」であれば重介護や認知症の方にも対応します。入居にあたり連帯保証人・身元引受人を必要とするところがほとんどです。連帯保証人がいないう場合は、高齢者住宅財団の家賃債務補償制度を利用する方法があります。

入居条件



サービス付き高齢者
向け住宅と有料老人
ホームの違い

デメリットは、認知症症状が進行すると、住み続ける事に限界が生じてくる事です。介護が必要な場合は外部の在宅サービスの契約が必要です。看護師常駐も義務付けられていないので、終の棲家としては不十分な所が多いです。特定施設の指定を受けていられる「介護型」は、認知症状が進行しても対応可能ですですがその分初期費用が月額共に高くなりま

加古川市を中心とした 地域密着の不動産会社



 Roomest
house for rent

不動産の事なら当社におまかせ

株式会社 ルーメス

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

あなたのカギは抗重力筋!

トランポ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

立位姿勢がとれない方でも、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

若さを保つ 健康料理

第19回

調理時間 約 15 分
27kcal (1人分)

■「めんつゆでナスの煮浸し」

ナスには、ミネラルやビタミン、食物繊維などが含まれており体の余分な熱を取り除く作用があり、皮の部分に抗酸化作用に優れた成分を含むため皮ごと食べるのがおすすめです。生姜には、ジンゲロンという成分が含まれており強い抗酸化作用によって老化予防もでき、胃腸の働きを助けて消化を促進する働きがあります。

- ①ナスのヘタを取り縦半分に切って斜めの切込みを入れる。
2等分か3等分くらいにする
- ②皮を下にしてフライパンで少し焼き目をつけひっくり返し薄めためんつゆ、砂糖、しょうがを入れ蓋をして10分程弱めの中火で煮る
- ③火を止めたら味がしみこむまで少しの間放置。
盛り付けたら完成です！



《材料》(4人分)	
ナス	4本
おろし生姜	1/3片
めんつゆ	大さじ2と 1/2弱 (40g)
水	160ml
砂糖	小さじ2/3弱

ウォーキング

健康診断で「適度な運動をしなさい」と言われたことがある人も多いはず。でも、一体どれくらい体を動かせば、「適度な運動」になるのでしょうか？もちろん、人によっても基準が違うでしょう。とはいえ、「具体的な基準がないと運動を始められない！」という方に、健康に適した運動をご紹介します。

運動はやりすぎてもダメ？

とにかく体を動かしたり、走ったりして疲れを感じると、なんだか運動した気になりますよね。でも実はこの運動による「疲れ」と「健康」は比例するものではありません。激しい運動をしすぎると、貧血になったり、血管を痛めたり、膝や腰などを痛めて運動が長続きしなくなり、結果的に不健康になってしまう人もいます。「運動はやればやるほど健康にいい！」と考える人が多いようですが、実はそうではありません。一生懸命運動をしたもの、その運動で怪我や病気になったら、意味がないですよね。そういうことにならないように、健康を目的とした適度な運動を心がけましょう。

もっともおすすめなのがウォーキングです

「1日8,000歩・速歩き20分」これが目安！

散歩やウォーキング時間に歩く歩数ではなく、日常生活の家事や通勤、買い物などの歩数も含めて考えます。また、この8,000歩の中で速歩きの時間が20分程度あることが重要です。この2つの項目のバランスをとることが適度な運動になります。



急に8,000歩と言わても普段あまり歩く習慣が無い方には難しいかも知れません。だからといって焦る必要はありません。少しずつ増やしていきましょう。無理をして、怪我や病気にならないように注意しましょう。

生活習慣の 小さな心がけ

な弱膀胱側つかかいて
いま胱弱のてかかないか
といふ筋いとと恐るる
うの漏えては証外側が
漏る使拠側面がある
れ骨まわ。にがる一
招底。くに心いう尿
き筋すな足が人で漏
か群るるのかは、すれ
ねがとの内か、

【尿漏れリスクのチェック】

あるこ改善1.2.1.方自
り2.2.足がで簡単
あります。隠ら
れか水に虫に心
塗つかれて1か
間に皮膚が丸く
つかります。チ
エックする

改り2.1.方自
り2.2.足がで簡単
ます。隠ら
れか水に虫に心
塗つかれて1か
間に皮膚が丸く
つかります。チ
エックする

「水いいすけ水コことガ足き
隠れ虫のかがた虫トとのサでん水
でかはがで奥ガ繁虫
はすと指すかあ水にサ殖とは
虫か。は先るゆる虫白にしい白
ゆつかにイクのに癬ひてう癬
ゆみまゆ比メなだな菌び起カ菌
なみみべーつとつが割るこビ（は
のを感皮がりてジたか。て入れ病一く
じかじ膚あ皮しりた気種せ
なとにがりがま込かで、がん
いのく厚まむうむか、がん

て送まか足
おらずらを足
伝れ。未見は
えし健逃まばそ
見来れソをつ
康され分のサ
ががかちな生
きます！に足し
つかま習慣
いらげ

足は健康状態を映す鏡！
気を付けて！見逃さない病気のサイン。



第20回

スタッフ募集

訪問介護パート職員

業務拡大につき、16事業所全てパート大募集！

居宅介護支援相談員

厨房スタッフ募集

経験不問
経験者優遇

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
就業場所	●神戸市・垂水区・西区・北区・須磨区 ●姫路市・四郷町・花田町・上手野・香寺町	時給 1,200円

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 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(日本)

暮らしのあれこれ ★★★★☆

【製品スペック】

寸法：約 9.5cm
重さ：約 125g
材質：本体・ABS樹脂
板バネ・ステンレス等
電源：単三アルカリ電池 2本使用
参考価格：100円
(百円均一店価格)

暮らしに便利なグッズや
情報を徹底解剖！
今月のグッズは星いくつ？

もうこれで中途半端に
開いた袋とはおさらば！



「ハンディーシーラー」



御朱印をめぐる旅

～二宮神社（にのみやじんじゃ）～

兵庫県神戸市中央区二宮町にある神社です。創設された時期については古い記録がなく不明みたいです。伝承によれば生田神社建立の際、現在の神戸市内の天皇家ゆかりの神々を祀る八社を巡拝したことに遡るという。境内には「稻荷神社」や「棕白龍社」（むくのきはくりゅうしゃ）が置かれている。なお、町名の「二宮町」はこの神社に由来すると言われています。生田神社の八柱の裔神を祀った一宮から八宮までの神社（生田裔神八社）の中の二柱目に当たり、天忍穗耳尊（アメノオシホミミ）ならびに応神天皇を祀っています。



御利益→勝運、金運、病気平癒、厄除
お守り→勝守、軒先守護大麻、祈祷大麻
祭神→二宮神社の御祭神
正勝吾勝勝速日天之忍穗耳命
(まさかつあつかちはやひ・あめのおしほみのみこと)は、天照大御神の第一位の御子神である。

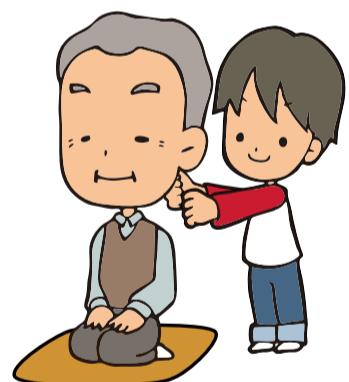
神戸市中央区二宮町3丁目1-12

敬老の日と老人の日

敬老会



皆さん、今年の敬老の日が何日かまたどのような日かご存じですか。敬老の日とは、「多年に渡り社会に尽くしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日」だそうです。以前は9月15日でしたが、平成15年からは第3月曜日に変更になり、今年は9月18日です。そもそも敬老の日は兵庫県多可郡野間谷村で「老人を大切にし、年寄りの知恵を借りて村作りをしよう」と始めた「敬老会」を開催したのが始まりで、当初は「としよりの日」と呼ばれておりました。9月18日から21日までを「老人週間」と定めていました。その後「敬老の日」と変更され、後に日も移動となりました。9月15日は敬老の日ではなくなりましたが、「老人の日」という名称が残ることとなりました。ちなみに「老人の日」は、国民の間に老人福祉への関心を深めるということ、老人が自らの生活向上に務める意欲を促す目的があります。どちらの日も皆が、高齢化社会について考える大切な日にしてほしいですね。



『ご自宅・入居施設』へ出張いたします

- ◆ 手や足の「痛み」「マヒ」
- ◆ 身体が思うように動かせない
- ◆ 腰痛や神経痛
- ◆ 手足の冷え など…

訪問

マッサージ リハビリ

無料体験
実施中！

- ・1回 500円程度
- ・「健康保険」を使った医療マッサージ
- ・「介護保険」には影響しません

施設、訪問介護、デイサービス 事業者様へ
ご利用者様へのケアサービスにいかがですか？
業務提携させて下さい。

訪問マッサージ

0120-114-034
姫路市延末 453-3 イオンタウン1F

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

なんでも

やつてみたい事! 体験ちやんねる

姫路城探索



1333年に京都を攻めるための拠点として姫山という場所に赤松則村が砦を築いたことが姫路城の始まりとされています。以来、戦塵にまみれることなく13氏・48代が城主を務めました。今、私たちが目にしている姫路城の大天守は、慶長14(1609)年に建築されたもの。400年以上が経過した現在でも、その美しい姿を残し、平成5年12月、奈良の法隆寺とともに、日本で初の世界文化遺産となりました。

見どころチェック



菱の門

櫓門と呼ばれる型式の二の丸の入口を固めた門で、両柱の上の冠木に木彫りの菱の紋のあることから、この名前が付いています。城内で最も大きな門です。



西の丸

天守閣の西面が際立って見える庭園で、南門跡近くには出陣する武者を集め、隊を編成した武者だまりがあります。



西の丸長局（百間廊下）

千姫に仕えた侍女たちが居たところで、千姫は毎朝この廊下から男山を拝んでいたと伝えられています。



揚手口



お菊井戸



二の丸



化粧櫓

西の丸長局より男山を拝んだ千姫が、この櫓を休息所としたので、この櫓を化粧の間、または化粧櫓と呼んでいました。



乾小天守

三小天守の1つで天守台の西北隅(乾の方角)に位置しています。3つの小天守の中では一番大きく、外観3層・内部は地下1階・地上4階の造りです。



帯の櫓

この櫓の石垣は城内で一番高く、約23mあり、その石垣の上に、物見櫓と数寄屋風建物を一つにまとめられて造られています。



三国堀



備前丸

新しい見どころを CHECK 「姫路城大発見アプリ」

専用アプリをダウンロードし、城内のスポットでスマートフォンやタブレット端末をかざすと、動画や写真と共に詳しい解説が現れます。是非ご利用ください。(無料)



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!



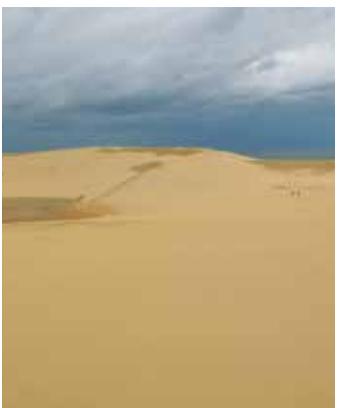
医薬品・処方せん・健康食品・介護用品
・医療用品・化粧品・デイサービスのゴダイ

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



日本で一番大きな砂丘を知つてますか。鳥取砂丘と答えた方は残念・・・ハズレです。最も大きい砂丘は青森県の猿ヶ森砂丘です。日本の一の大きさにも関わらず有名ではありません。なぜなら大部分が一般的の観光客は通常立ち入ることのできない地域になつてあります。といふのもそれだけ広い土地のため防衛省の弾道試験場として銃弾の発射実験を行つているので。せつかくの砂丘もほとんど入れないの

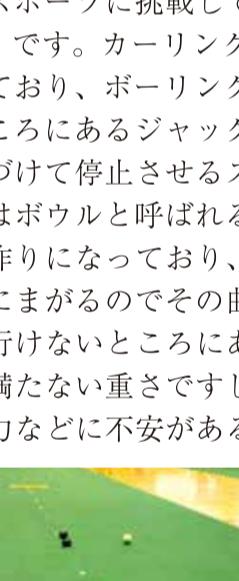
一度は行きたい 日本の祕境

「猿ヶ森砂丘 青森県 下北郡」



高齢者とスポーツ ローンボウルズ

高齢者のスポーツといえばみなさんは何を思い浮かべますでしょうか。「ほとんどの方がゲートボール」と答えるのではないかでしょうか。しかしイマドキの高齢者はどんどん新しいスポーツに挑戦しています。その一つが「ローンボウルズ」です。カーリングのモデルとなったスポーツともいわれており、ボーリングのようにボウルを転がして、離れたところにあるジャックと呼ばれる白い目標玉にできるだけ近づけて停止させるスポーツです。このスポーツが難しいのはボウルと呼ばれる玉が完全な球体ではなく重心が偏った作りになっており、スピードが落ちてくるにつれて重心側にまがるのでその曲がり具合を計算に入れて転がさないと行けないところにあります。とは言えボウルは2キロにも満たない重さですし車椅子に乗ったままでも可能なので体力などに不安がある高齢者や障がい者でも適度な運動量で楽しめるとして日本でも5000人ほどの競技者がいるそうです。年を取ったから、とか、体が不自由だからと諦めず、体力に合った運動を見つけて無理せず健康寿命を伸ばしてほしいですね。





すばらしい伝統工芸の世界 組子細工



組子細工は、小さく切り出した木片を、釘を使わずに組み合わせて美しい幾何学模様を描く工芸品です。日本家屋の中で使われる障子や襖、戸などの建具の装飾として使われており、木を組み合わせてできる模様の数は200種類を越えると言われます。

切り出したパーツをカンナやノコギリ、ノミなどを使って調整し、釘など金属を一切使わずに丁寧にひとつひとつ手作業で組み合わせていきます。木を組み込んでいく工程は紙1枚の厚さでもずれてしまうと組み付けが出来なくなるほどの細かい作業です。熟練した職人



の技で作られている組子は、日本人の技術力の高さを見せてくれます。先人達によって築かれてきた光と影が織り成す万華鏡のような美しい幾何学模様は見る人の心を捉えて離さないでしょう。多くの人に知ってもらい、その技術を後世まで残していきたいものです。

レオの高齢者住宅 おひさまの家 ゆめさき台

キャンペーン実施中! 入居金 0円

入居者募集中！見学＆入居相談隨時受付！



■入居費用 月額 99,800円~ 食事(税別)、家賃、管理費、共益費込み

■概要 ●所在地 / 姫路市上手野字村ノ西地内 393-1 ●交通 / 神姫バス「東夢前台」バス停下車 徒歩約 3 分 ●建物概要 / 木造 2 階建
●居室戸数 / 33 戸 (11.25 m²) ●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)



レオの高齢者住宅 マイホーム重木

入居者募集中! 見学&入居相談隨時受付!

低予算で大切なご家族を
手厚く介護致します。



■入居費用 月額 99,800円~ 食事込み(税別)

■概要 ●所在地/神戸市垂水区本多聞6丁目 22-1(●交通/「垂水駅」より48,171系統、「学園都市駅」より48,51,171系統、「舞子駅」より51系統で、「本多聞6丁目」バス停下車すぐ●建物概要/木造2階建●居室戸数/32戸(10.32m²)●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●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)

レオ・トラストパートナーズ株式会社

0120-809-500 携帯・PHS
対応

神戸市西区池上2-20-1 http://www.leo-good.com

受付時間：10:00～17:30（日曜日～土曜日）

シニアの 絆 特集

卷之三

17

六甲山牧場は、神戸市街地の背山六甲山上にひろがる高原牧場で、「人と動物と自然とのふれあいの場」をテーマにしていて、スイスの山岳牧場をイメージして作られた観光牧場です。北欧風のマンサード型の牛舎や赤煉瓦のサイロ、そして乳牛や羊などの放牧はアルプスの雰囲気でいっぱいです。放牧している羊やヤギたち家畜とふれあうことができるので、家族連れての旅行にはもつてこいのスポットです。

にいふお母さんやギと
子の位置を確かめ合つ
ていふようです。ヤギと
たちは南ゾーンのめん
羊舎横の山羊舎と北ゾ
ーンの木曽馬舎奥の
「ヤギふれあいの丘」
北ゲート前広場におり、
ふれあつてもうつたり、
アーマルベンダーで餌
を購入して頂き、餌を
与えることができます。

の放牧場でのんびり過ごす。ごろを寝て、牛の乳風景を見たり、牛乳を飲むこともあります。新鮮な牛乳を飲むのが好きです。



体験コーナー



9時～17時（16時30閉場）
11月～3月は火曜日定休、それ以外の
月は無休・年末年始休・施設点検休あり
入場料：大人/500円、小・中学生/200円
幼児／無料
駐車場あり（有料）
〒657-0101
神戸市灘区六甲山町中一里山1-1



まきば夢工房では毎日手作り体験学習教室を開催しています。牛乳を使って、バタ・アイスクリームやチーズなどの乳製品の手作り体験が出来ます。牧場で刈り取った羊の毛を使つてマスコット人形なども作れます。専門スタッフの指導の下に作業を行いますので、お手軽に楽しんでいただけます！その他、季

希少種のスケルトンを用いて、現地の自然環境を再現する。また、羊の生態や繁殖過程、牧場での飼育方法などを学ぶことができる。

ん牧ハてがブ実鳴を小ぜる動ごな子でれさ六
か場イ帰一ベ施ら対学ひこ物用ど牛きあん甲
。でジッメルしす象生おとた意イのまいの山
味なて工をてイに以樂しまくわ氣くメ聞いベシ下
つ分る工いまソトのえさをります。乗したで
てを、たすトブお子み六そと羊もベ子
ま甲ん鳴たシ毎ルさんせ山ないち日を

触れ合える動物

ヤ
ギ



ヤシルトザ
ギバパカイ
がヤイラネ
いギン・ヤ
まなどミクア
す。9ミシンゴ
柵の類ナマガラ
中の・ア

時半ま方まい色さ土く特でイす約飼原ンホ
間頃すのすではにに、徵すン。○育産ダル
以^レ。ホ^レす黒強適広で。・正のさの北ス
外 摳ル当がとい応い、乳フ式^レれ乳部タ
は約乳ス牧、白牛で範温量リ名をて牛やイ
、10~夕場赤のでき因和が^レは占いでドン
乳分毎イで白班す、ので多シホめる、イは
牛間日ンは班紋。特気やいアルて乳日ツ、
舍^レ15が^レ、もが毛に候さのンスい牛本北オ
裏の時い面い多の寒風しが種夕まので部ラ



乳牛（ホルスタイン）

馬



牧羊犬はワーキングドッグと呼ばれる盲導犬や介助犬などと同じように人間のために働く犬です。広大な土地に散らばる羊達を集め誘導するものと家畜の見張りをしたり、外敵から家畜を守る役割をするものがあります。シープドッグショーもあります。

ぜんそく体操

腹筋と背筋
呼吸器官を動かそう

発作が起こって呼吸困難になった場合でも、うまく空気を吐き出せるように体を鍛えておきましょう。

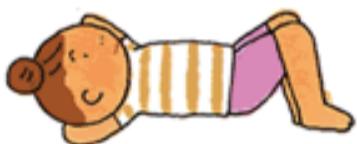
ぜんそく体操は腹式呼吸を覚えるとともに、横隔膜を押し上げる胸やお腹などの筋肉を鍛え発作時の呼吸を楽にするのが目的です。

※回数は自分の体力に合わせて、無理なく行ってください。
※目安は、自分が一度に楽にできる回数で行ってください。

腹筋と背筋を鍛える運動

腹筋と背筋は呼吸器官を動かす働きがあります。この筋肉を鍛えることで、楽に呼吸ができるようになります。

へそのぞき運動 一腹筋一



●手を頭の後ろで組み、膝を立てます。

腰上げ運動 一背筋一



●手をからだの側面において、膝を立てます。

おへそを持ち上げる



●腰を持ち上げます。その際、お尻をギュッとしめてみましょう。

●頭を持ち上げ、おへそをのぞきます
覗いたところで、止めてみましょう。

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~

お問合せ

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

レオの高齢者住宅

シニアホーム三木志染

三木

キャンペーン
実施中!

見学&入居 相談隨時受付! 敷金0円

入居者募集中!

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

ヘルパー2級以上の専門職スタッフ常駐

安全宣言

- 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

低予算で大切なご家族を
手厚く介護致します。

月額 99,800円~

食事(税別)、家賃、管理費、共益費込み

■概要 ●所在地 / 三木市志染町広野 1-22-100 ●建物概要 / 木造2階建 ●居室戸数 / 26戸 ●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 ●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)



アクセス JR神戸線「志染駅」下車徒歩約1分

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>

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

要介護・認知症の方も
安心して暮らせる住まい。

サービス付き高齢者向け住宅

神戸 ぬくもりの家 須磨妙法寺

市営地下鉄
「妙法寺駅」

医療介護が充実!

徒歩10分

平成30年4月21日

オープン

月額 3食込

118,800円~ 税別

■概要 ●所在地 / 兵庫県神戸市須磨区桜の杜1丁目6-1 ●建物概要 / 木造3階建 ●居室戸数 / 58戸 ●居住専用面積 / 18.16m² ~ 25.56m² ●居室設備 / ナースコール、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)



アクセス

●神戸市営地下鉄西神山手線「妙法寺」駅から 徒歩10分
●神戸市バス「妙法寺駅前」乗車「広畠橋」下車徒歩5分

店舗数
県下No.1