



# おひさま LIFE

Vol. 20  
2018 2019  
12 - 1 月号  
ご自由に  
お取りください。



- ・知っておきたい気になる介護の事〈家族介護で必要な手続きとは?〉
- ・暮らしのあれこれ〈パーカーハンガー〉
- ・コラム〈高齢者とお風呂〉〈高齢者と大掃除〉
- ・生活習慣の小さな心がけ〈秋バテ〉
- ・若さを保つ健康料理〈白菜とツナの和風サラダ〉
- ・気を付けて!見逃さない病気のサイン〈むくみ〉

- ・なんでもやってみたい事!体験ちゃんねる〈兵庫に関する歌〉
- ・一度は行きたい 日本の秘境〈宝島 鹿児島県トカラ列島〉
- ・通に噂のあのお店「マスター・ピース オーガニックカフェ&バー」
- ・明石海峡釣り日記
- ・シニアの旅特集〈イルミネーション〉
- ・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

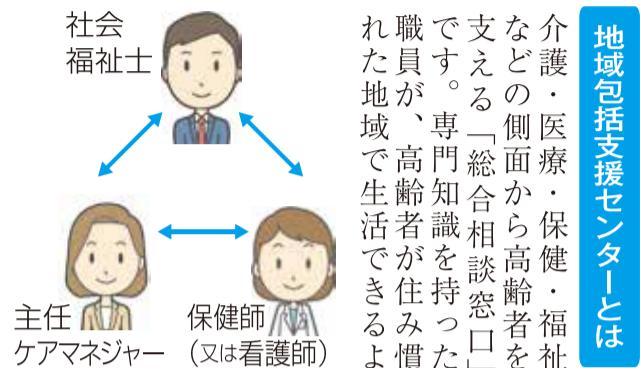


## 家族介護で必要な手続きとは？

超高齢化が進む現代において、高齢となつた家族または自身に、「ある日突然介護が必要な時がやってくるかもしません。」では、もし家族に介護が必要になつたときに具体的に何をどうしたらよいのか、あなたは家族介護のシミュレーションをしてみますか?まだ大丈夫などとは考えず、相談先や介護サービスの選択などを早めに考えておいで下さい。

その次はケアマネージャーと、どんな介護保険サービスを使って今

後生活してゆくか、プランの相談です。ケアアドバイス計画」「介護予防サービス計画」の3種類があります。要介護・要支援度によつて受けられるケアプランが異なります。ケアマネージャーは地域包括支援センターや介護保険課窓口で紹介してくれます。ただし相談する前に、被介護者の状態、心身状態などを把握することが大切です。



活用方法



うに介護サービスや介護予防サービス、保健福祉サービス、日常生活支援などの相談に応じており、介護保険の申請窓口も担っています。

ケアマネジャーを探すには、利用者が住んでいる市区町村の介護保険課もしくは地域包括支援センターに行き、住宅介護支援事業所のリストまたは「ハートページ」をもらいます。一般的です。その他にも、かかりつけ医に相談して医療との連携が得意なケアマネジヤーを教えてもらったり、同じ地域で実際に介護サービスを利用していている人たちの口コミを参考にしたり、友人や知人に介護業界で働いていている人がいたら、どんなケアマネジヤーがよいかのポイントを聞いたりするといいかもしれません。また、ケアマネジヤーになる人は、それ以前に、介護福祉士、ホームヘルパー、看護師、社会福祉士など福祉や医療の仕事を経験しています。利用者が医療に重点を置く必要性があれば看護師資格を持つケアマネジヤーを、身体介護や家事支援の必要性が高い場合は介護福祉士やヘルパーの資格を持つケアマネジヤーを探します。

体的な仕事には、介護保険の申請代行、ケアプランの作成、介護に関する各種手続き、市区町村や介護サービス提供者との連絡や調整などがあります。介護サービスはケアプランがないと利用できませんので、ケアプランをつくることはケアマネジヤーの要の仕事といえます。なお、ケアマネジヤーへの支払いはすべて介護保険により賄われておるため、利用者の自負担はありません。

ケアマネージャーの探し方

## 失敗しないグアムネーションの選び方・チェックポイント



# 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

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

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

前頭前野、腦幹、  
海馬束側放電

- 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



ケアトランポリンのお試しパッケージで書き直す

**ケアトランボリン関西**

**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

# 若さを保つ 健康料理

第20回

調理時間 約13分  
153kcal (1人分)

## ■「白菜とツナの和風サラダ」

白菜には食物繊維が含まれます。食物繊維は腸の働きを活性化させ、腸内バランスを整えて肌荒れを防ぎます。また、食物繊維はコレステロールの排出を促します。

ビタミンC、カリウムなどのミネラル類がバランスよく含まれています。白菜の栄養素は加熱により壊れてしまい栄養素が少なってしまうものが含まれている為シャキシャキした状態が残るぐらいで食べるのがおすすめです。

- ①白菜に塩を振って均一に混ぜ、10分ほどおき、手で水気をしっかりと絞る
- ②「1」の白菜にツナと混ぜ合わせた【調味料A】を加え、均一に和え、胡椒をふる



### 《材料》(2人分)

白菜 (5mm幅切り)	2枚強
塩	小さじ1/3
ツナ	1缶
[調味料A]	
めんつゆ (3倍濃縮)	小さじ1強
マヨネーズ	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
胡椒	少々

HRT（ホルモン補充療法）漢方薬など医療機関の受診や医薬品での解決方法もあります。  
普段の食事で補えない更年期に必要な成分をサプリメント・市販のサプリメントで摂る方法があります。  
運動習慣を改善することで症状の体感が変わることもあります。

まずは食生活を見直すことから始めてしまいましょう。  
運動でケア 食生活でケア 運動でケア  
簡単に下すくがの減更な症状が起ります。なぜ言われています。血液やリンパの流れが悪くなる事が原因です。年齢とともに血管が硬くなり、血行を良くしむくみを誘発する対処法

## ～秋バテ～

秋は気温が安定せず、朝夕で大きく差が出てしまう時期です。「秋バテ」はこの寒暖差によって自律神経が変調を起こし、様々な症状を起こすことを言います。秋雨前線が停滞し多くの台風が通過すると気圧が変動しやすい為、自律神経のバランスが崩れてしまいます。夏の意識のまま冷たい物を食べすぎる事、夏の間に冷房などによって体が冷えた日が多いと起ります。夏バテは暑さによるバテ、秋バテは温度差によるバテです。

### 秋バテ セルフチェック

- |  |                                 |
|--|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 胃がもたれた感じがする         | <input type="checkbox"/> 食欲がない  |
| <input type="checkbox"/> 朝が起きられない            | <input type="checkbox"/> 体がだるい  |
| <input type="checkbox"/> 立ちくらみがある            | <input type="checkbox"/> めまいがある |
| <input type="checkbox"/> なかなか寝られない           | <input type="checkbox"/> 疲れやすい  |
| <input type="checkbox"/> 頭がボートとする、頭が重たい、頭が痛い |                                 |

上記の症状が1~2週間以上続くものが

- …2個あれば、秋バテかも？
- …3~4個で秋バテの可能性が高い
- …5個以上あれば秋バテです。

早めの対策が必要です。



対策として、自律神経のバランスを整える事。食事はバランスの良い食事を規則正しく摂る事です。冷たい物を避け温かい物を摂取します。胃腸の状態を整える事が大切です。温度差対策として入浴が重要で眠りをよくする為にも38℃程度で身体を温めましょう。腹部をきちんと温めるようにしましょう。体温調節のためには、運動が必要です。適度の運動する事で、発汗機能を高めることができます。運動して少し疲れた程度で、十分な睡眠をとるようにします。睡眠不足は自律神経のバランスを崩し症状が悪化していきます。環境温度を整えるためには、無理をせず、衣服などで調節しましょう。

気付けて！見逃さない病気のサイン。



第21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！

#### 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

#### 居宅介護支援相談員

時給1,000円  
※a又はbの一方の場合、時給900円

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

#### 居宅介護支援相談員

(資格・介護支援専門員・普通運転免許)

日勤：9:30~15:30 (休憩60分)

時給1,200円

## 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

高齢者賃貸住宅内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(月本)

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>

生活習慣の  
小さな心がけ



なんでも

# やってみたい事!

## 体験ちゃんねる



### 兵庫に関連する歌

歌謡曲・ポピュラー音楽や演歌などで、タイトルや歌詞に都市名・地方名や各地方の風習・文化を取り入れることで、地方色や郷愁などを前面に打ち出した楽曲「ご当地ソング」。知っている地名が出てきたり、その土地出身のアーティストが自分が育った街を歌ったりと、どれもその場所にこめられた想いが歌われています。大好きなアーティストが歌っていると実際にその土地に行きたくなったりします。そこで、タイトル、歌詞に兵庫県の地名が出てくる曲を探してみました。

- タワー・サイド・メモリー  
／松任谷由実

この「タワー」は神戸にあるポートタワーの事で、松任谷さんが神戸でライヴをする時は必ず演奏される曲です。



- オンリー・ユー神戸  
／西尾夕紀

2016年にリリース。神戸の素敵なスポットが歌詞にちりばめられています。



- 神戸で逢えたら  
／桜田淳子

1980年リリース。「秋の淳子は港の香り」というキャッチフレーズが付けられていました。



- ポートピア／ゴダイゴ

1980年にリリース。神戸ポートアイランド博覧会のキャンペーンソング。



- 尼崎の夜空を見上げて  
／槇原敬之

2006年リリース。バラエティ番組「さんまのまんま」のテーマソングとして使われました。



- 神戸／前川清

クールファイブでも「そして、神戸」という曲があり、歌詞の内容的にはちょっと似てるかなあという印象ですね。



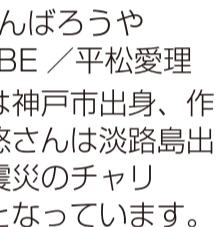
- 春景色／南野陽子

1986年にリリースのシングル「悲しみモニュメント」のB面に収録されています。神戸市を舞台にした曲です。



- 美し都～がんばろうや

We love KOBE／平松愛理  
平松愛理さんは神戸市出身、作詞をした阿久悠さんは淡路島出身で、阪神大震災のチャリティーソングとなっています。



- 待ち合わせ

／ナオト・インティライミ  
2016年にリリース。  
歌詞の内容的には神戸の人には通じないようなマニアックなものになっています。

- もう少しあと少し…

／ZARD (ザード)  
1993年リリース。オリコンの ウィークリーチャートでは2位にランクインしました。



- ふるさと兵庫／紙ふうせん

サンテレビジョンで放送されていた情報番組「週刊ひょうご夢情報」の主題歌として使用されました。



- 海のある街

／WEAVER (ウィーバー)

2017年1月に配信リリース。  
神戸開港150周年のテーマソング。神戸市出身の戸田恵梨香さんが出演しているCMソングです。



他にもまだまだ紹介したい曲がありましたよ！  
みなさんも兵庫に関連している歌を探してみてください♪  
結構探せば見つかるものですよ！！

懐かしの曲や最近の曲まで盛りだくさんです。この機会に覚えてカラオケで披露するのもいいですね！！



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

079-223-0303  
〒670-0921 姫路市綿町104 スクエアビル2F



# シニアの旅特集 20

気温も下がり寒くなつてきてそろそろ街も煌びやかになる季節ですね！歩いているだけで楽しいイルミネーション。実は、起源は16世紀に遡りドイツのマルティン・ルターが考えたと言われています。日本におけるイルミネーションは、1900年神戸沖において行われた観艦式で夜間各艦船が発光して海面を照らし、一大偉觀を見せた事に始まると事言われています。今回は、兵庫にて行われるイルミネーションをまとめてみたのでぜひ行ってみて下さい♪

イルミネーション

過去最大規模、約28万球の光が織りなす「ウイング・アウトレット」。サンパングールドを基調にホワイトをあしらつた輝きが場内を彩る。劇場のようにきらびやかな光の「テンライト」で輝くステージを演出する他、日中でも楽しめるサントパネルや、大きなピンクハートを背景に写真を撮ることができます。

点灯期間　11月2日～  
点灯時間　2月20日日没～21時



# 大丸神戸店



には巨大ツリーが登場し、上品なクリスマスを演出する。



**シックな色合いのクリスマスツリーが登場**

ホテル各所にクリスマスツリーが登場。ロビー中央には、高さ約4mの黒ツリーをベースにしたシックなツリーを設置。ゴールドやグリーンを基調としたオーナメントで、大人な雰囲気のツリーで出迎える。

点灯時間	期間	月	日
6時～23時	11月1日～12	月25日	点灯時間

**世界名国の植物が集まる  
屋上庭園がライトアップ**



ネーション。今年も周辺の街路樹が約4万個の電飾で装飾され、辺り一帯が華やかなに彩られる。点灯期間 1月10日～11月21日 点灯時間 18時～22時

自然をテーマとした  
5つのエリアを  
**歩きながら体感**



・フ ラ ワ ー パ ー ク 大 沢  
大スケールのイルミ迷路  
が神戸に登場

イルミネーションの巨大迷路が登場。また、音と光のイルミネーションギミックショーや、光の干し芋キンキーショーなど盛りだくさんな内容。嬉しいあたたかいフードやドリンクが楽しめるフードコートも並ぶ。ペット同伴可なので、いつもと違った景色の中、ペットと一緒に写真撮影が楽しめる。



JR神戸線三ノ宮駅 約1000mの光の回廊が出現

くぐり抜け、奥へと歩み  
進めながらワクワク感が膨らむ。子供も楽しめる  
ペンギンの冒険物語をプロジェクションマッピングで映し出す「MAPPING THEATER」  
や、大人も圧倒される迫力のLEDメガビジュンとウオードメガビジュンなどを使つた日本初の複合演出  
スクリーンは感動の仕上がり。シヨンなど上がり。シヨンなど上がり。  
11月19日(土)17時より開場。17時開演。2019年11月20日(日)22時閉幕。



異国情緒あふれる北野坂や  
北野異人館周辺で冬の風物詩として定着している  
「北野クリスマスストリート」。北野坂の街路樹がフル  
トランスのパリ・モンマルトル地区からアドバイスを受けていたSEのイルミネーションで煌く。また、  
見鶴の館のライトアップで終了するが、今年1月末まで  
期間を延長して点灯する。

A wide-angle night photograph capturing the vibrant, multi-colored lights of the Koenji Aoyama area. The scene is filled with bright, glowing structures, likely traditional Japanese buildings or temples, that are illuminated from within and externally. The colors range from deep blues and purples to bright reds, yellows, and greens, creating a festive and dreamlike atmosphere. The lights reflect off the wet surfaces of the streets and water features, adding to the overall luminosity. In the foreground, some blurred figures of people can be seen walking through the area, which is known for its annual summer festival.

点灯期間 11月3日～  
2月11日  
点灯時間 17時～22時

レオの高齢者住宅  
おひさまの家

0120-809-500

有効期限：2019.3.31

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：2019.3.31

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

# スワイショウ

中国の健康体操を紹介します。慢性病の治療効果もあるといわれている腕振り体操です。

## ○基本姿勢

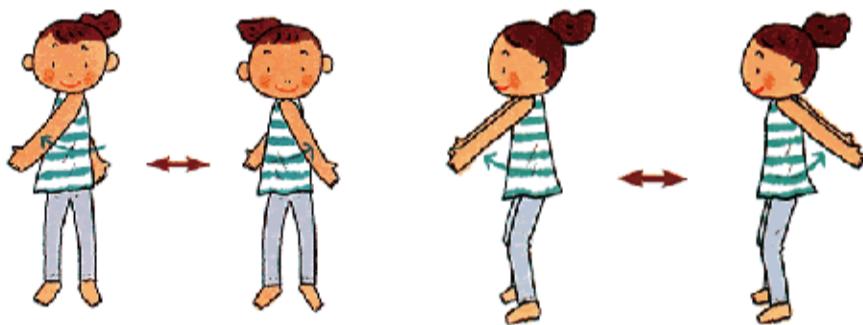
両足を肩幅くらいに開き膝を軽く曲げ自然に立ちます。肩と腕の力を抜き腕がぶら下がっている感じで行うのがポイント。1、2と数えながら腰を中心に腕を振ります。100回くらいから始めて、次第に回数を増やしていきましょう。

### 腕を左右に振るスワイショウ

方 法 腰を軸にして左右に重さをのせかえると、自然に腕で下腹部と腰がたたかれ刺激されます  
ポイント 背中に棒が通って、でんでん太鼓になってるようなイメージで行ってみて下さい

### 腕を前後に振るスワイショウ

方 法 ヘソの高さまで両腕と一緒に前後に振ります。肘は曲げないようにしましょう  
ポイント 腕に前に振りだし、両肩の力を抜くと自然に後ろへ腕が戻ります。頸を引いてうなじを伸ばしていると背筋全体に刺激が行き渡るのが分かると思います



# 掲載広告募集中

## 「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



## キャンペーン 実施中!

見学&入居 相談随時受付! 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)

2018年11月15日発行



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>



市営地下鉄  
「妙法寺駅」  
医療介護が充実!  
徒歩10分



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 ●居室専用面積 / 18.16m<sup>2</sup> ~ 25.56m<sup>2</sup> ●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)

## 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。



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