



# おひさま LIFE

Vol. 21  
2019 2-3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〈認知症のタイプと症状の違い〉
- ・暮らしのあれこれ〈米とき棒〉
- ・コラム〈高齢者とシニア〉
- ・生活習慣の小さな心がけ〈INPH（特発性正常圧水頭症）〉
- ・若さを保つ健康料理〈小松菜のゴマ和え〉
- ・気を付けて！見逃さない病気のサイン〈いびき〉

- ・なんでもやってみたい事！体験ちゃんねる〈手作り入浴剤〉
- ・一度は行きたい 日本の秘境〈玉置神社 奈良県十津川村〉
- ・通に噂のあのお店「鉄板酒場 あんぽんたん」
- ・明石海峡釣り日記
- ・シニアの旅特集〈星空〉
- ・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 あれこれ

## 認知症のタイプと症状の違い

### レビー小体型認知症

「認知症」で、まず思い浮かべるのが「アルツハイマー病」ですが、広い意味での認知症に対しアルツハイマー型認知症が占めます。その他にアルツハイマー型認知症が占めます。その他の認知症も、認知症の種類によつて、症状もケアの仕方も大きく異なる為、正しい診断を得る必要がある事です。



アルツハイマー型認知症は、異常なたんぱく質の沈着等が原因で脳の神経細胞が変化し萎縮していきます。レビー小体型認知症もこの種類の一種ですが、異なる特徴的な症状があります。

アルツハイマー型認知症とアルツハイマー型認知症は、同じく脳血管性認知症とアルツハイマー型認知症とアルツハイマー型認知症を合併する事も多くあります。両親が異なり、両親が区別されることは、認知症の種類によつて、症状もケアの仕方も大きく異なる為、正しい診断を得る必要がある事です。

### 前頭側頭型認知症 (ピック病など)

前頭葉は思考や判断を司る前頭葉と側頭葉は脳の前頭葉は、思考や判断をコントロールする為、人格や理性的な行動に大きく関わります。一方側頭葉は、言葉の理解や聴覚の他、記憶や感情をつかさどります。どちらも大変重要な機能低下による影響は



前頭葉は思考や判断を司る前頭葉と側頭葉は脳の前頭葉は思考や判断をコントロールする為、人格や理性的な行動に大きく関わります。一方側頭葉は、言葉の理解や聴覚の他、記憶や感情をつかさどります。どちらも大変重要な機能低下による影響は

正常圧水頭症は、何らかの理由で髄液の循環・吸収が障害され、脳が圧迫されます。他の認知症と違つて「治療しうる認知症」です。高齢だからと物忘れをするのだけれど、正常圧水頭症では、筋肉がこわばって動きが鈍くなり、硬直したりします。手足が震えたりします。姿勢が前かがみで猫背になります。いつた症状もあります。



### 「信頼関係を築くこと」



が大事である事は、言ふべき事です。そのため、それの症状が似ている事もあつて、臨床的には簡単に診断を得る事が重要になります。正常圧水頭症は、何らかの理由で髄液の循環・吸収が障害され、脳が圧迫されます。他の認知症と違つて「治療しうる認知症」です。高齢だからと物忘れをするのだけれど、正常圧水頭症では、筋肉がこわばって動きが鈍くなり、硬直したりします。手足が震えたりします。姿勢が前かがみで猫背になります。いつた症状もあります。

## 意識が蘇るトランポリン運動治療

### 前頭前野、脳幹、海馬を刺激する

- 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、車椅子のままでトランポリンに乗ることができます。

### 若さのカギは抗重力筋!

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!



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**

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

## 加古川市を中心とした 地域密着の不動産会社



当社が窓口の管理物件多数ございます。



賃貸情報館ルーメスト で検索



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

# 若さを保つ 健康料理

第21回

調理時間 約5分  
113kcal (1人分)

## ■「小松菜の海苔ゴマ和え」

小松菜はチングン菜やほうれん草に比べ柔らかく風味も淡白でアツが少ないため青臭いのが苦手な方でも食べやすい食材です。βカロチンを始めビタミンC・ビタミンEなどのビタミン類を豊富に含んでいる為天然のサプリメントと呼ばれているほど。カルシウムや鉄分などのミネラル類・食物繊維も多く、低カロリーな葉物野菜の中では豊富な栄養を含んでいる存在と言えます。

小松菜はこんな方にオススメ

- ・骨や歯を丈夫に保ちたい方（骨粗鬆症の予防に）
- ・貧血の予防、改善・老化（酸化）の予防に
- ・免疫力向上、風邪予防

- ① 鍋に水を入れお湯を沸かし、バターを加え小松菜の茎、葉の順に入れて40秒ほど茹で、冷水にさらし水気を切る
- ② ボウルに「1」、醤油、胡椒を入れ、焼き海苔とゴマで和える



### 《材料》(2人分)

水	3カップ(600ml)
バター	20g
小松菜	5株 (5cm幅ザク切り)
醤油	小さじ2
胡椒	少々
焼き海苔	1/4枚 (手で細かくちぎる)
ゴマ(白)	小さじ1

## ～INPH(特発性正常圧水頭症)～

### 3つの主な症状

歩行障害、認知症、尿失禁の3つが主症状とされ三徴候と呼ばれます。声が出にくくなったり表情が乏しくなることもあります。

特発性正常圧水頭症(以下iNPHと略)は歩行障害が最初に出る症状である事が多く認知症や尿失禁が伴なる場合はiNPHの可能性が高まります。

### 各症状の特徴

#### 歩行障害

小刻み歩行(小股でよちよち歩く)  
突進現象(うまく止まることができない)  
すり足歩行(足が上がらない状態)等

#### 尿失禁

頻尿(トイレが非常に近くになります)  
尿意切迫(我慢できる時間が非常に短くなります)

#### 認知症

集中力、意欲・自発性が低下  
呼びかけに対して反応が悪くなる  
一日中ボーッとしている等



#### セルフチェック

- ・足が上げづらく、小刻みに少しづつ歩く
- ・躊躇やすくなったり、不意に転んでしまう事がある
- ・第一歩が出にくい、床に張り付いたような感覚がある
- ・注意力、集中力を維持するのが難しい
- ・最近、事物が覚えづらい
- ・日ごろしていることや趣味などをせず、ぼーっとしてしまう
- ・最近、トイレが非常に近い
- ・おしっこの我慢できる時間が非常に短くなった
- ・おしっこを漏らす事が多くなったり、または常時尿失禁状態である。

一つでも思い当たるものがあれば特発性正常圧水頭症の可能性があります。

他の疾患の可能性もあるため一度専門医の意見を聞きましょう

## いびき 気を付けて! 見逃さない病気のサイン



睡眠時無呼吸簡易チェック

以下の前歯を上の前歯よりも前に出しあくびする。通常よりも息がしやすくなる。舌の根本が気道に落ちて寝込み合わせ、その状態で高齢になると呼吸が酸素不足になる事から、認知症の突然死を引き起こす事もあります。稀ですが夜間に軽んじてはいけません。

## スタッフ募集

### 訪問介護パート職員

### 居宅介護支援相談員

## 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
	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

就業場所

●神戸市・垂水区・西区・北区・須磨区  
●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  
●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 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(月本)

生活習慣の  
小さな心がけ

第21回

# 暮らしのあれこれ

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？

## 「米とぎ棒」



【製品スペック】  
サイズ：80×330×65mm  
重さ：70g  
素材：ハンドル・ABS樹脂  
(耐熱：80度 / 耐冷：-30度)  
本体・ポリプロピレン  
(耐熱：120度 / 耐冷：-20度)  
参考価格：422円  
(Amazon価格)

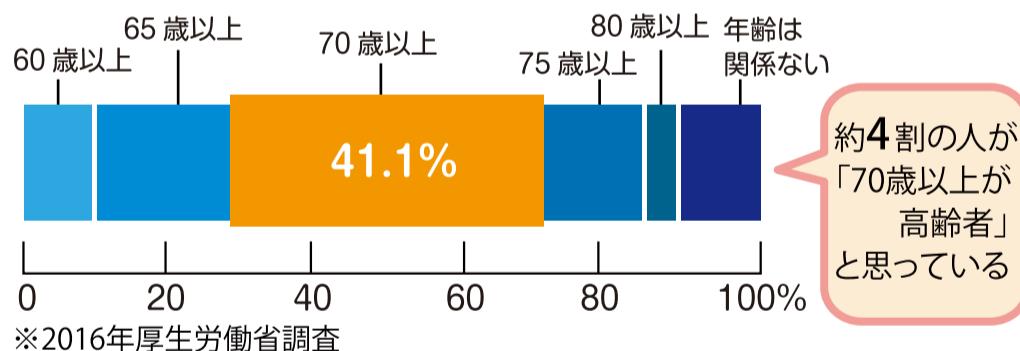


これまで米とぎをしなくてもいいのです！  
ワンポイントアドバイスとしてボウルにザルをセットしてザルの中にお米を入れて使いますよ。（すでに知っている人もいるかもですが）  
いつも冷たい水に触れずに出来ますよ。  
時も冷たい水で研ぐ時も水を切る人来る  
今回紹介するのは、和平フレイズ株式会社の商品でひし形の網目が特徴です。このひし形の網目は水の流れを不規則な乱流にするのでお米が行き止まることがありますね。手研ぎと比べてもスムーズにかき混ぜられることが多いです。手研ぎと比べてどちらに寒くなるのでぜひ活用してみて下さい。

## 高齢者とシニア

「高齢者」とは何歳くらいからだと思いますか。また「シニア」と呼ばれるのは何歳くらいでしょうか。はたして定義ってあるのでしょうか。日本の統計調査では65歳以上を高齢者と呼ぶようですが、国連では60歳以上、世界保健機構(WHO)では65歳以上を高齢者としています。ではシニアはどうでしょうか。シニアは一般的な用語なのでより曖昧なのですが、例えばドコモなどではシニアの割引が60歳以上ですがディズニーランドのシニアパスポートやユニバーサルスタジオジャパンのシニアパスは65歳以上になっております。つまり、一般的な認識として、高齢者=シニア=60歳～65歳以上と考えられます。それに対してシニア世代の人たちはシニアという言葉には高齢者の入り口と一般的に受け入れられていることもあり、シニアと呼ばれることに抵抗がある方が多いようで、シニアを自分たちよりも上の世代を指す言葉を考える人も少なくないようです。このようにシニア世代とは、他の世代からの実年齢のイメージに抗い常に若くあろうとする生きる力にあふれた元気な世代であるといえると思います。

### 高齢者だと思う年齢



## 事業所情報

### 燐燐～さんさん～

居宅介護支援事業所  
燐燐は、平成25年10月1日に「介護保険みどりの窓口」として開設いたしました。現在、二名体制で、神戸市西区「ぬくもりの家 こころ西神戸」と神戸市須磨区「ぬくもりの家須磨妙法寺」に事務所を設置しております。



レオグループのサ高住にお住まいの高齢者の方やご家族が、安心して豊かな生活が保てるように、保健・福祉・医療と連携をとり、サポートさせていただきます。地域の皆様から信頼され、親しまれる事業所を目指し、気軽に声をかけていただける存在として、成長していきたいと考えております。どうぞよろしくお願い致します。

### 『ご自宅・入居施設』へ出張いたします

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

# やってみたい事!

手作り入浴剤

## 体験ちゃんねる

重曹編

お掃除に欠かせない重曹！なんと他の使い方まであるんです！

重曹を入浴剤として使うと浴槽のお湯がアルカリ性になります。アルカリ温泉といえば「美肌」の効果が期待できます。

他には重曹は研磨剤としても有名ですので手強い角質にもバッチリ対応してくれます。

重曹の粒はとっても細かいので毛穴の中までしっかり洗えるので気になる小鼻の黒ずみもスッキリ！

自分の手ではなかなかケア出来ない背中も、重曹は脂に効果的なので自然にニキビを枯らしてくれます。

体臭は老廃物や汚れが酸化することが原因であるがアルカリ性の重曹が酸性の臭いを中和してくれます。

重曹を入れると水分の蒸発が早くなるのでお風呂上がりもサラッと爽快！

### 炭酸風呂へ変身した重曹の効果

血行促進にもなり、血液の流れが良くなることでコリやむくみが追い出されます。

炭酸による二酸化炭素の刺激で身体が酸素を求めて動き出すので、動かすともエネルギーを使えるのでダイエットに効果的です。

頭にも血液が循環することで生き生きとした頭皮になり、髪の毛にもツヤが産れます。

血の巡りが良くなると血圧が安定します。

高血圧・糖尿病には持ってこいですね！

～作り方～

浴槽 200L (一般的に)

重曹 40g を入れるだけ！

お湯の 5 分の 1 の量が目安

ここで注意なのが「食用」「薬用」の使い分けです。

薬用→食用→掃除用の順に不純物が多くなります。

- ・肌が弱い方、肌トラブルをお持ちの方 ⇒ 薬用
- ・小さなお子さんのいる家庭 ⇒ 食用 をオススメします。



### アレンジ

アロマオイルやみかん・りんごの皮など一緒に入れる  
果物の皮はしっかりと乾燥させてから入れて下さいね！  
乾燥肌が気になるなら、はちみつ・ベビーオイル・  
スキムミルク等と一緒に入れてください。  
どれも 5g 程度で大丈夫です。



ただしデメリットもあります。

汚れを落とす成分が強すぎるので体に必要な皮脂まで取ってしまう恐れがあります。

- ・使用は週 1~2 回
- ・肌へ直接つけない
- ・入浴した時は身体は洗わない
- ・保湿を念入りに行う
- ・口に含まない
- ・浴槽の換気
- ・追い焚きをしない

このことに気をつけて下さい！！

お風呂に入る前に準備するのが面倒だと言う人にはこれ！  
作り置きも出来ます。

・重曹 20g

・クエン酸 10g

・片栗粉（コーンスタークも使えます） 10g を

よーく混ぜ合わせて下さい。

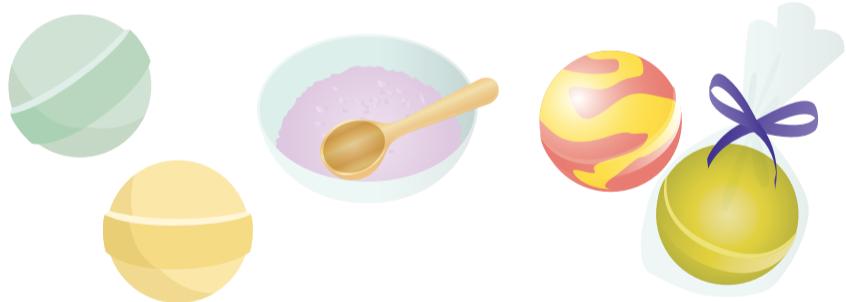
そこに、水を 1 滴ずつ加えていく

(抑えづけるとまとまるようになるまで)

丸めたり、好きな型に入れ、しっかりと乾燥させる。

水を加える工程で食紅やバスソルトで色を加えたりも出来ます。

可愛い型で作ればプレゼントにも使えますね！



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

# 一度は行きたい 日本の祕境

玉置神社 奈良県十津川村



世界遺産「紀伊山地靈場と参詣道」の一角に位置する山頂付近にある神社です。昔からパワー・スポーツとして栄えた「玉置山」のトとして、誰かに誘われたり、ふと行く事に引き寄せられるようになります。しかし、「ご縁がない」とたどり着けない!」と言われ、急に誰かに誘われたり、ふと行く事に引き寄せられるようになります。誰かに誘われたり、ふと行く事に引き寄せられるようになります。



玉置神社は「神様に呼ばれた神社です。山中に鎮座するこの神社は、神様に呼べばいい!」とあります。しかし、「ご縁がない」とたどり着けない!」と言われ、急に誰かに誘われたり、ふと行く事に引き寄せられるようになります。誰かに誘われたり、ふと行く事に引き寄せられるようになります。

## 明石海峡釣り日記



今回紹介する釣りスポットは明石港についてです。淡路島とを結ぶフェリーの発着地となっており、港内は広くあちこちから竿を出すことができます。主な釣りものはハゼ、キス、カレイ、アジ、イワシ、ガシラ、アコウ、チヌ、タコ、アオリイカ、ハマチです。投げ釣りでは夏にキス、冬にはカレイがターゲット。共にハイシーズンにはチョイ投げでも狙えます。サビキ釣りでは水温の高い時期を中心にアジやイワシがよく釣れ、ファミリーフィッシングにも人気が高く明石新波止の港内が好ポイントになってます。新波止の沖向きでは夏から秋にハマチなどの青物の回遊があり、カゴ釣りやショアジギングで狙うことができます。チヌはテトラ周りがポイント。ウキフカセや紀州釣りで狙う人が多いようです。テトラ周りでは根魚の魚影も濃く、ソフトルアーやブラクリ仕掛けで探るとアコウやガシラがヒットするので、エサを咥えるとすぐに根に潜ろうとするので素早く引き抜くことが重要です。アオリイカは秋や春がシーズンで、エギングで狙う人が多い。海底付近を探っていくとマダコがヒットすることも! 夜釣りではアジング、メバリング、ルアー、電気ウキ等でのシーバス、タチウオ狙いも面白いと思います。このように明石港では多種多様なお魚が釣れます。是非この機会に行ってみてはいかがでしょうか。



メバリング、ルアー、電気ウキ等でのシーバス、タチウオ狙いも面白いと思います。このように明石港では多種多様なお魚が釣れます。是非この機会に行ってみては!!

## 通に噂のあのお店

### 「鉄板酒場 あんぽんたん」

今回お邪魔したのは、西明石北側にあります「鉄板酒場 あんぽんたん」さんです。

店内はこじんまりとした隠れ家的な雰囲気をモチーフとしていますが週末には満席状態がかなり続いており、人気店となっております。自家製角煮(数量限定)・とんてき・絶品ホルモンうどん、選び抜いた3種類のダシを使用している自慢のお好み焼きには特製のブレンドソースで召し上がるようになっております。ポピュラーなお好み焼きから創作のお好み焼きまで召し上がるようになっています。是非この寒い冬にこそ一度行ってみてはいかがでしょうか。



【営業時間】11:30～14:00(L.O.13:30)  
17:30～24:30(L.O.23:30)

※【定休日】火曜日 不定休もあり  
明石市野々上3-1-3-1 西明石グリーンハイツ1F  
ご予約・お問合せ(平日時～時) ☎078-921-4300  
詳しい情報は「鉄板酒場 あんぽんたん」を検索



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 相談随時受付!

手厚く予算で大切なご家族を  
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(税別)、家賃、管理費、共益費込み

■概要 ●所在地 / 姫路市上手野 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 (11.25m<sup>2</sup>) ●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・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 (月曜日～土曜日)

レオの高齢者住宅

マイホーム垂水

24時間スタッフ常駐!  
要介護・認知症の方も、  
安心して暮らせる住まい。

入居者募集中!  
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 / 神戸市垂水区本多間6丁目22-1 ●交通 / 「垂水駅」より48,171系統、「学園都市駅」より48,511,171系統、「舞子駅」より51系統で、「本多間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 (10.32m<sup>2</sup>) ●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 (月曜日～土曜日)

# シニアの旅特集 21

## 星空

冬は、空気が澄んで星が綺麗に見えます。幻想的小な光です。他に僅かでも光源があれば、見えなくなつてします。月が出ている時に星を見に行くと、全然星が見えないので、新月の前後1週間くらいであれば、綺麗な星空を見る事ができます！

### オーベルジュ アルビレオ天文台

#### 西はりま天文台公園



日本中の天文学者が集まる「西はりま天文台公園」で利用料金になります。また、家族で一緒に天体観測スポットを楽しむことができます。さらに、料金は1000m以上あります。



### 奈良県吉野郡 野迫川村 鶴姫公園



日本中の天文学者が集まる「西はりま天文台公園」で利用料金になります。また、家族で一緒に天体観測スポットを楽しむことができます。さらに、料金は1000m以上あります。

### 砥峰高原

「こうげん」は、神河町に位置する草原有で、星雲撮影で最も適なスポット。村上には春最適な「エイ森」やNHKの「ノルマ」、「軍師官兵衛」のドラマ地にもなりました。

市は全国星雲撮影で900mに位置する草原有で、星雲撮影で最も適な「エイ森」やNHKの「ノルマ」、「軍師官兵衛」のドラマ地にもなりました。

### 若杉高原 おおやキャンプ場

実際にご自分の目で、宝石箱をひっくり返したような無数の星のきらめきをご堪能下さい。

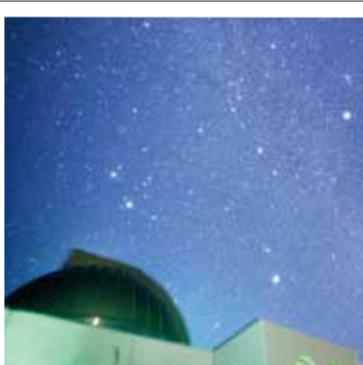
まんてんの星空の下でキヤンプができる人気スポットです。キヤンプ場がある養父市は、全国星雲撮影で最も適な「星が最も輝い」位で900mに位置する草原有で、星雲撮影で最も適な「エイ森」やNHKの「ノルマ」、「軍師官兵衛」のドラマ地にもなりました。

### 大塔コスマックパーク 「星のくに」



奈良県五條市にあり、自然を満喫できる施設があります。また、このスポットは、天体観測スポットとして人気があります。

### 神野山 フォレストパーク



奈良県五條市にあります。また、このスポットは、天体観測スポットとして人気があります。



### 大阪府民の森 ちはや園地



ができるイベントがとて  
も人気です。ぜひ素晴らしい時間が過ごしてみてはいかがでしょうか。



標高1,125mの金剛山にあるキャンプ場です。夏は避暑、秋は紅葉、冬は樹氷と四季を通じて楽しめると登山好きにも人気の山です。標高が高いので天体観測にはぴったりの場所には、天体観測施設の「星と自然のミュージアム」もあり、星雲観察会等のイベントを開催しています。

### 協賛クーポン 困った時の駆け込み寺

レオの高齢者住宅  
**おひさまの家**  
0120-809-500  
有効期限：2019.6.31  
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：2019.6.31  
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：2019.6.31  
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。

## 顔面体操 1 グー・チョキ・パー・プー体操

脳にほどよい刺激が伝わり気持ちがスッキリし、表情を豊かにします。

顔全体を使って1日3回を目安に行います。  
目の向きもポイント!  
目だけ、口だけ、目と口両方と、順番に行ってもよいでしょう。

### やり方



- 目 ギュッと閉じる
- 口 口角を上げしっかりと閉じる



- 目 寄り目にして鼻の頭を見る
- 口 とがらせる



- 目 上下に動かす
- 口 大きく開く



- 目 見開いて左右に動かす
- 口 しっかりと閉じ、頬を膨らます

# 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

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

**15,000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

2段1/4.....5,000円~  
2段1/2.....10,000円~  
全2段.....15,000円~

配布、設置場所 (西播磨、姫路市、東播磨、明石市、神戸市、西宮市、宝塚市) 歯科、特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、居宅介護支援事業所、デイサービス、サービス付高齢者向住宅、高齢者賃貸住宅、飲食店、不動産屋、スーパー、薬局など。※(H28年6月末現在)

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

サービス付高齢者住宅  
**加古川 ぬくもりの家 加古川東**  
JR山陽本線  
「土山駅」

**見学&入居相談随時受付! 徒歩20分**

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

加古川バイパス  
JR山陽本線  
山陽道  
100円ショップセリア  
マックスバリュ  
ワンカルビ  
ケーズデンキ  
マルアイ  
オートバックス  
平岡公民館  
JR土山駅  
バス停  
バスの場合はJR「土山駅」南口から「城の宮」下車 徒歩約5分

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

**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。

阪神高速31号神戸山手線  
「広畠橋」バス停  
蓮池  
22  
妙法寺駅  
地下鉄西神山手線  
アカドラッグ  
マルアイ  
たむら動物病院  
妙法寺小学校  
現地  
アセス  
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  
(2870802820)

### 医療介護が充実!

月額3食込 **113,800円~**

■概要 ●所在地 / 兵庫県加古川市平岡町土山 699-7 ●交通 / JR山陽本線「土山」駅から徒歩約20分 ●建物概要 / 木造2階建●居室戸数/30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)