



# おさま LIFE

Vol. **24**

2019

**8-9** 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〈介護保険はどんな保険?〉
- ・暮らしのあれこれ〈眼鏡ずれ落ち防止〉
- ・キラッと光るキラッ人さん見つけた
- ・生活習慣の小さな心がけ〈体幹トレーニング〉
- ・若さを保つ健康料理〈なすピザ焼き〉
- ・気を付けて!見逃さない病気のサイン〈鼻血〉

- ・なんでもやってみたい事!体験ちゃんねる〈グランピング〉
- ・一度は食べたい 地元の料理〈熊本〉
- ・高齢者とふるさと納税
- ・明石海峡釣り日記
- ・シニアの旅特集〈兵庫ランチ〉
- ・健康ワンポイント体操

〜将来の不安に備える〜

知っておきたい

気になる介護の事

あれこれ



介護保険はどんな保険？

介護保険被保険者証の受け取り方

介護保険は介護が必要の方に、その費用を給付してくれる保険です。どんな保険でもそうではないが、給付を受けるには色々な手続きをしなくてはならない。色々と手続きをしなくてはならないかどうかの審査もあり。

保険料の支払いは何歳から？  
金額はこつやつて決まる？

40歳になると介護保険への加入が義務付けられ、保険料を支払わないといけません。40歳から64歳までの被保険者は加入している健康保険と一緒に徴収されます。個別の保険料の決め方には各健康

介護保険で対象となる疾病(特定疾病)

- 末期がん
- 関節リウマチ
- 筋萎縮性側索硬化症
- 後縦靭帯骨化症
- 骨折を伴う骨粗鬆症
- 初老期における認知症
- 大脳皮質基底核変性症及びパーキンソン病
- 脊髄小脳変性症
- 脊柱管狭窄症
- 早老症
- 多系統萎縮症
- 糖尿病性神経障害、糖尿病性網膜症
- 脳血管疾患
- 閉塞性動脈硬化症
- 慢性閉塞性肺疾患
- 変形性関節症

保険組合によって違いがあります。介護保険料率は健康保険組合によって異なります。国民健康保険に加入の方の場合は、所得割と均等割、平等割、資産割の4つを自治体の財政により独自に組み合わせる計算され、介護保険料率も異なります。65歳以上の被保険者は、原則として年金からの天引きで市区町村が徴収します。しかし、自治体ごとにより金額が違います。負担が大きくならないように、低所得者の保険料軽減のために国の調整交付金が使われています。



制度の運営主体は市区町村です。自治体の介護課など、窓口となり、65歳以上の被保険者証が交付されます。64歳までは、通常発行されています。介護認定された方には、介護保険の申請手続きが望まれます。

介護保険で受けられるサービス

- ① 支援サービス  
ケアプランの作成、家族の相談対応など
- ② 自宅に住む人のためのサービス  
訪問型家事支援(掃除や買い物など)  
身体介護  
(入浴などのお世話)  
訪問看護  
(看護師がおこなう健康チェックなど)
- 通所型デイサービス  
(食事などの支援や、リハビリ、口腔清掃や口唇・舌の機能訓練などを日帰りで行う)
- デイケア  
(施設などで、日常生活の自立のためにリハビリを行う)
- 短期滞在型ショートステイ  
(施設などに短期間だけ宿泊して食事や入浴、リハビリなどの支援をします。施設入居準備などに利用できます)
- ③ 施設に入居するサービス(施設サービス)  
● 特別養護老人ホーム  
● 介護老人保健施設  
● 介護療養型医療施設
- ④ 介護用具に関するサービス  
介護ベッド、車イスなどのレンタル
- ⑤ 介護リフォーム  
手すり、バリアフリー、和式トイレを洋式にしたり、工事を補助金で支給される。最大20万円まで。利用者はその1割、3割を負担となっており。



介護保険は、様々な新しいサービスが利用でき、高齢者の生活が豊かになり、家族の負担も軽減されています。介護保険の仕組みは、高齢者の生活を支えるために、自治体や民間企業が協力して提供しています。介護保険のサービスは、高齢者の生活の質を向上させるために、様々なサービスが提供されています。介護保険のサービスは、高齢者の生活を支えるために、自治体や民間企業が協力して提供しています。介護保険のサービスは、高齢者の生活の質を向上させるために、様々なサービスが提供されています。

## 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。

インターネットでお部屋探し  
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

## 意識が蘇るトランポリン運動治療

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!

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

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。  
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  
兵庫県神戸郡福崎町馬田 174-1

# 若さを保つ 健康料理

第24回

調理時間 約20分  
127kcal (2人分)

## ■「なすピザ焼き」

実はナスは全体の約94%が水分なんです。ですがナスにはナスニン・カリウムといった栄養素が含まれているのです。ナスニンは強い抗酸化作用があり、がんや動脈硬化の予防効果があるうえ、眼精疲労の緩和にも効果があります。皮にナスニンが含まれているので、皮を残して調理をしましょう。カリウムには体の熱を逃がす働きがある為夏バテ解消にもなります。

- ① 天板にクッキングシートを敷いて、輪切りにしたナスを並べ、タマネギとベーコン、ケチャップを混ぜ合わせたものを、ナスの上におく
- ② 「1」の上にスライスチーズを乗せ、粉パセリと胡椒をふって、200℃に予熱したオーブンで15分焼く



### 《材料》(2人分)

ナス 大1本  
タマネギ 1/4個  
ベーコン 10g  
ケチャップ 大さじ2  
スライスチーズ 2枚  
(お好みで  
粉パセリ・胡椒)

## ～体幹トレーニング～

体幹とは頭・足・腕を除いた私たちの体すべてを指します。インナーマッスルともいわれ、体の深層部にあるため、通常の筋トレのように目に見えて鍛えやすい筋肉ではありません。内臓の保護や姿勢の維持、バランス向上などさまざまな効果が期待できますが、見えないところで働いているため、いつもより意識して鍛えることが必要です。毎日の積み重ねで効果が出やすくなります。大きく呼吸をしながらストレッチ感覚で行ってみるのがよいでしょう。

### 座ったままできるトレーニング

- ① 背筋を伸ばし、両手で椅子の側面をつかみ、体を安定させる
- ② 両足の膝をくっつけ、息を吐きながら足を上に引き上げる  
足が床から離れる程度でOK  
息を吸いながら元の位置に戻す

### 寝ながらできるトレーニング

- ① 仰向けに横になり、両手は横に広げる  
膝と股関節が90度になるように足を上げる
- ② そのままの姿勢で息を吐きながら右にひねり、吸いながら戻す。左も同じように行う。足が床までつかなくてもOK  
肩が浮かないところまでを目安に行う

### 立ってできるトレーニング

- ① 自然に立ち、目を閉じる
- ② そのまま片足を90度に上げる。上げた脚は反対の足につけない  
バランスが崩れるまで立ち続ける反対の足も同様に行う

生活習慣の  
小さな心がけ



**鼻血** 気を付けて！見逃さない病気のサイン

鼻血は子どもにも多く大人になるとあまり出なくなりませんが、大人になってから大量に出血し、週に何度も繰り返す場合には注意が必要で、鼻の穴から2cmほど奥に血管が集中した箇所があり、鼻の入り口から近く、刺激に弱く乾燥しがちなため出血しやすい。ティッシュを鼻に詰める処置は、取り出すときに、傷をふさいでいた血のりが取れて再び出血しやすいため避けた方がいいです。鼻血が出たら、軽く顎を引いて鼻を両側からつまみ、5〜10分間圧迫して止血する。このとき口に流れ込んだ血液は吐き出すこと。血液自体に害はありませんが、大量に胃に入ると刺激されると嘔吐する事があります。高齢者の場合は、固まった血液が喉に詰まる恐れもあります。原因として動脈性の出血の可能性もある。その場合は、出血部位を内視鏡で確認し、最小限の範囲を電気メスで焼く治療を行うこともある。高血圧や糖尿病などの生活習慣病による動脈硬化がある人は、特に注意が必要だ。鼻の奥の太い血管がもろくなると切れると大量出血し、救急搬送される事になります。一度出血が止まっても、再出血する恐れがあるので医療機関の受診が必要です。血管腫、悪性腫瘍で鼻血が起こる事もある。鼻血が何度も出たり、大量に出たりする場合は、耳鼻科を受診してください。冬場は鼻の粘膜が乾燥して、出血する事もあるので加湿も重要です。



第24回

## 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円～ 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)

# 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？



## 「眼鏡ずれ落ち防止」



### 【製品スペック】

内容量：4.25g  
全成分：蜜ろう  
ココナッツオイル  
原産国：アメリカ合衆国  
参考価格：¥ 2,190  
(Amazon 価格)



蜜ろうにココナッツオイルを混ぜたオーガニック成分で作られています。何度塗り直しても、長時間の使用でも、お肌に負担をかけず、跡もつきません。

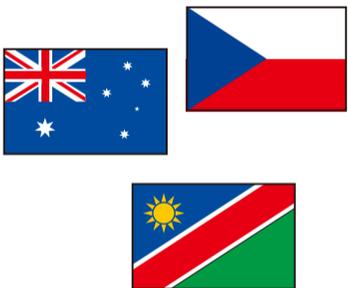
①メガネをきれいに拭きま  
す  
②ハナピタをメガネの鼻あ  
てに塗ります  
③メガネを装着して完了  
頻度は、2時間おきに一度程  
度を目安にご使用ください。  
どこにでも持ち歩けるコン  
パクトサイズで、バッグに  
入れて持ち歩けるサイズで  
す。必要になった時に、便  
利に使えます。

★**使い方**  
あなたは一日に何回、メガ  
ネの位置を直しますか？ハ  
ナピタは眼鏡の鼻あてに  
塗ってしつこいメガネのズ  
れ落ちを防ぐ、リップクリ  
ム型のワックスです。眼鏡  
の鼻あて部分など、皮膚と  
密着する部分に塗っていら  
だくだけで、あなたのメガ  
ネをしつかりと固定しない  
でもクリアなズレのない視  
界を保ちます。

## 編集部の独り言

皆様こんにちは！第三回濃すぎのこすぎの始まりです。この原稿が、掲載されている時には7月末ぐらいですので、大人の事情もあり私の趣味であるサッカーの話をしたかったんですが、編集部のものから却下されました。話は脱線しましたが、今回は夏らしいお話をさせていただきます。夏といえばキンキンに冷えたビールですよね？そうなんです！夏といえばビール！！そこで、僕のこよなく愛するビールが世界でどれだけ消費されているか調べてみました。1位は意外な国で「チェコ」です。僕はてっきりドイツだと思っていました。「チェコ」の1人あたりの年間消費量は294杯でダントツです！続いて2位は南アフリカの国「ナミビア」で1人あたりの年間消費量は217杯だそうです。3位はヨーロッパの国「オーストリア」で1人あたり年間消費量212杯です。日本の年間消費量は86杯で52位と、とても残念？な結果となっています。なぜ、1位のチェコと52位の日本ここまで差が出ているのか調べた所チェコでビールがたくさん飲まれている大きな理由は、ズバリ「安いから！」です。地元の人が集まるレストランで300mLのビールを頼んでもおおよそ100円程度で販売され、スーパーで販売されているものはさらに安く500mLで150円~160円程度な

んだとか。逆にコーラなどジュースは約275円で、コーラの方が高いこともありビール消費に拍車をかけているんですね。やはり値段の安さの違いでここまで差がうまれたんですね。日本のビールもお店で100円程度で飲めたら私たちのお財布にも優しく酔えるという事が分かりました。今回の濃すぎのこすぎはここまでです。ご愛読ありがとうございました。



## 高齢者とふるさと納税

ふるさと納税をご存知でしょうか。ふるさと納税とは自分の好きな地域を選んで寄付をできる仕組みのことで、寄付をすることで住民税や所得税が控除になったり、寄付したお金の使いみちを選べたり、また最近では、その土地の特産品や名産品などの返礼品が貰える自治体も有りその返礼品の高額化などで、返礼品競争が加熱していき寄付額の3割以下にするように総務省が呼びかけたりと話題の多いふるさと納税ですが、そんな中先日栃木県小山市が発表した返礼品が「愛の訪問活動」です。これはまちでよく目にする、ヤクルトを家庭に届けてくれるヤクルトレディが、商品を届けながら一人暮らしの高齢者らを対象として、話し相手になってくれたり、安否確認をしてくれご家族（寄付をしてくれた方）へメールを配信する取り組みです。高額な返礼品もいいですが、自分を育ててくれた故郷を思って恩返しをしたいという制度の原点に立ち返ったようなこんな返礼品はいかがでしょう。



『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

有限会社トータル・アシスタンス・サービス

<http://total-orange.com>

# なんでも やってみたい事!

## 体験ちゃんねる グランピング



グランピングとは、「グラマラス（魅力的な）+ キャンピング」を掛け合わせた造語で、“ホテルのようなサービスを受けながら優雅に大自然を満喫する”という、新しいスタイルのキャンプです。



大自然のなかに身を置くキャンプは、リフレッシュ効果抜群で大変魅力的です。しかし、キャンプは準備や片付けに手間がかかるのも事実。キャンプは楽しみたいけど、ちょっと躊躇してしまう…そんな方も多いのではないのでしょうか？そこで誕生したのが、手間をかけずにアウトドアが楽しめる「グランピング」という新しいスタイルのキャンプです。たまには広大な自然のなかで、自然を満喫するのも良いのではないのでしょうか？

### キャンプとの違い

☆道具や食材の準備が不要！  
 ☆着替えや洗面道具だけでOK！  
 通常のキャンプでは自分でテントや BBQ セットに、食材などすべて自分で準備しなければなりません。しかもキャンプ場についたらこれらの荷物を運び自分でテントを張って食事の準備もし、帰るときは後片付けも必要といろいろ大変です。



### グランピングのいいところ

グランピングでは面倒な準備は一切不要！施設側があらかじめ大型のテントを設営しており、ベッドにシャワー、トイレも完備しているところがほとんどです。夕食は BBQ などのアウトドア料理をお酒と一緒に楽しめる場所が多く、食材の準備と調理、後片付けもすべてしてもらえます。つまり、ホテルに泊まるのと同じ感覚で、キャンプを思いっきり楽しめるのです！

機能訓練を取入れた  
介護保険適用施設

**デイサービス**  
ご家族様・ケアマネージャー様必見！

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。



# 身体を動かして 認知症の予防・改善しませんか？

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 ■機能運動 ■レクリエーション ■脳活(脳バランス使用)

- 生活動作を維持！下肢特化運動
- 脳の活性を促す有酸素運動
- 専門スタッフによる症状改善効果に努めるマッサージ



お気軽にお問い合わせください。

ひだまりの家 須磨妙法寺

☎078-754-6703

営業時間  
8:30~17:30

〒654-0114 神戸市須磨区桜の杜1丁目6-1(ぬくもりの家 須磨妙法寺 内)

# 一度は食べたい 地元の料理

熊本県

前回はよりスタートし、地元の料理をご紹介します。今回は「熊本」です。火の国と呼ばれる熊本ですが、その一方では名水100選にも選ばれた水源が4箇所もあり、日本一の地下水都市として名を馳せ、水活かし、そのきれいな水を料理にも大変素晴らしい素材が豊富です。まさに熊本の穴場料理です。ゆでた蓮根の辛子を詰め、衣をつけて揚げると、熊本の味は、蓮根の甘みと辛さのバランスが絶妙です。これこそが熊本の味です。



て冷水にくぐらせた一文(ワケギ)を根つこの部分からぐるぐると巻いて作り、酢味噌をつけて食べるものなのですが、熊本藩の財政難を立て直すために考えられたと言われるだけあって、シンプルですがお酒の肴になり、おすすめです。最後に紹介するのは、いきなり「団子」です。いきなり団子は熊本で一番有名な「だご汁」「熊本ラーメン」とも呼ばれます。熊本の「だご汁」は熊本の「馬刺し」や「だご汁」がたくさあり、一度現地を訪れて復興に「かせする」のはいかがでしょうか。

## 明石海峡釣り日記



今回の釣りスポットは！！明石江井島付近をご紹介します。江井島漁港近辺では、なんと大型スズキの実績がかなりあるみたいです！青物の回遊もよく見られ秋のアオリイカなども面白く、主な釣り場になる波止の沖向きにはテトラが入っているので、ロックフィッシュなどにも期待ができます。明石海峡からの流れの通り道にあるので、アジなど小型の回遊魚もよく接岸しており、波止の先端部では沖一文字が絡んで複雑な流れを作り出しています。冬から春にかけてのメバル・カレイ、暖かくなつてからはチヌ・ハネが、夏のシーズンになればハマチ・サバ・タチウオなどもよく、キス・サヨリ・マダコと多彩な魚種が狙えます。以上の通りオールシーズンを通して様々なお魚が見られます。これから暑くなつてきますが是非行かれてみてはいかがでしょうか！



今月も間違い探しを連載します。  
間違いを探しながら脳を活性化しましょう！

「間違い探し」は、観察力や集中力を使い、見つけた瞬間や喜びも脳の刺激になるレクリエーションです。年齢を問わず、ゲーム感覚で楽しめます。

★まちがいさがし「うんどうかい」

2枚の絵には、違うところが3つあります。  
見つけたら、右の絵の違うところに○をつけよう。



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!



■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」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㎡) ●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!



■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」より 48.171系統、「学園都市」より 48.51.171系統、「舞子」より 51系統で、「本多間6丁目」バス停下車 ●建物概要/木造2階建 ●居室戸数/32戸 (10.32㎡) ●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 24

## 兵庫ランチ

グルメを楽しむために旅行に行くという方もいらっしゃると思います。また遠出が負担になるようなら、地元のホテルや高級レストランなどに出かけ、豪華な食事で楽しむというのもいいのでは。今回は少し贅沢なランチをご紹介します。

**リストランテ ベリーニ**

芦屋川西岸にある一軒家レストラン。お店を囲むお庭には四季の花が咲きみだれ、店内も生花が飾られ、二階からの眺めが美しい。洗練されたお料理は、関西の財界人や多くの著名人に愛されています。

兵庫県芦屋市月若町2-17  
ランチ…11時半～14時  
定休日…木曜日



**ラ・レゾナンス**



厳選食材を散りばめたフレンチは、味はもちろん繊細で華やか、目にも美しい一皿。ワインとともに味わえば心まで満たされる至福のひと時に誘われます。

兵庫県神戸市中央区中山手通3-2-2 トラ山手ウイング棟 1F  
ランチ…12時～15時  
定休日…火曜日

**菊水 桜町本店**

桜町本通沿いに佇む一軒です。風格のある門構えを抜けると



広がるのは、凛とした和の空間。一品料理をはじめ、会席料理なども豊富。職人の包丁技を間近で眺めながら、贅沢な時間をお過ごしください。

兵庫県明石市桜町2-22  
ランチ…11時～14時  
定休日…月曜日

**蕎麦 ふくあかり**

大切にしたいこと「純粋・安心・美味」毎日石臼で想いを込めて蕎麦を挽き、酒蔵の仕込み水で打ち上げます。ささやかながらもこう「ふく」な時間を、あたたかな「あかり」のもとお届けします。

兵庫県神戸市東灘区御影山手1-4-20  
ランチ…11時半～16時 (L.O.15時半)  
定休日…日曜日の夜と月曜日



**MAIN DINING**

旧居留地に、日本最初のホテルとして開業したオリエンタルホテルのレストラン



シェフの動きが見える演出と、出来たての料理が嬉しいダイニングです。

イタリアンを中心に、洋食やグリル料理を。パスタや旬のお魚料理、こだわりのお肉料理など季節毎に変わるメニューも魅力的です。

兵庫県神戸市中央区京町25  
ランチ…11時半～17時 (L.O.15時)  
定休日…なし

**ランチ**

四季の移ろいを感じる食材や世界中のハンターから直送される多彩なジビエを使ったフレンチを味わえます。



お一人様でも気兼ねなくフレンチをお愉しみいただけます。モダンな照明が心地良い隠れ家的な店内です。

兵庫県神戸市中央区山本通2-2-10 水木北野シルクハイビル B1F  
ランチ…平日11時半～14時  
土日祝11時半～13時半  
定休日…月曜日

**日本料理 百屋**



前菜からご飯、漬物、デザートに至るまですべて手作りで、素材を生かした季節感あふれる料理を調理風景を見ながら食事が出来るオーブンキッチンのカウンター席。毎朝市場で厳選した新鮮な魚介料理や、銅釜で焼きあげるふっくらとしたご飯は絶品。しつとりと落ち着いた店内で個室もあります。

兵庫県神戸市中央区中山手通1-7-20 第三天成ビル B1F  
ランチ…12時～15時半 (L.O.13時)  
定休日…日曜日

困った時の駆け込み寺  
**協賛クーポン**

レオの高齢者住宅 **おひさまの家** ☎0120-809-500 有効期限：2019.12.30

**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：2019.12.30

**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：2019.12.30

**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。

# 自宅でできる 骨粗鬆症の運動療法

骨粗鬆症によって骨がもろくなると、軽度の衝撃で骨折する事があります。発症は生活習慣の影響も大きく、運動習慣が不可欠です。筋力とバランス能力の維持・向上にもなるので運動を続けて身体機能を維持し、転びにくい体をつくるのが大切と言えます。

## ①片ひざ曲げ腹筋体操

頭に枕を添えて  
仰向けになります

片方のひざを曲げて、  
腹筋に力を入れ、  
骨盤を浮かせます



## ②腰上げ腹筋体操

頭に枕を添えて仰向けになり、  
ひざを曲げます

腹筋を使って  
腰をもちあげます



## ③足上げ腹筋体操

頭にタオルなどを添えて仰向けに  
なり、足の下に枕を添えます

腹筋を使って  
足をもちあげます



# 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

キャンペーン価格

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

**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円でお届けさせていただきます。

TEL.078-974-5822

### ■媒体概要

誌名 : おひさま LIFE  
発行サイクル : 隔月 15日発行  
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

見学&入居 相談随時受付! 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

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)

## 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」  
徒歩10分

医療介護が充実!



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 / 18.16㎡ ~ 25.56㎡ ●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「広畑橋」下車徒歩5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>

