



ひざま LIFE

28
Vol.
2020
4-5 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〈歩行器の種類〉
- ・生活習慣の小さな心がけ〈正しい手洗いで風邪予防〉
- ・若さを保つ健康料理〈若竹煮〉
- ・気を付けて！見逃さない病気のサイン〈認知機能の低下〉
- ・暮らしのあれこれ〈スワンタッチ〉
- ・シニア住宅情報〈シニアホーム三木志染〉

- ・コラム〈「ドッグセラピー」を知っていますか?〉
- ・コラム〈日日是好日〉
- ・なんでもやってみたい事！体験ちゃんねる〈茶道〉
- ・明石海峡釣り日記〈東二見人工島周辺〉
- ・高齢者向けの脳トレ
- ・シニアの旅特集〈お花畠〉

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？

「スワンタッチ」



● 使い方
背面の両面テープの裏紙を
はがし、本の裏見返し上部
に貼り付け「首」の部分をペ
ンでくちばしのしおりが、勝手
に挟みます。そのまま本を閉じても、読
むことができます。首の部分の弾力で
まかう部のしづくも貼り直しができます。
このしおりには裏面に何度
く繰り返すと、勝手に追いかけてジザ
ーになります。

追くります。首の部分の
まかう部のしづくも貼り直しができます。
このしおりには裏面に何度
く繰り返すと、勝手に追いかけてジザ
ーになります。



カラーは
黒・赤・青
黄色・緑の
全5種類。



日日是好日

「日日是好日」これ読みますか。

一般的には「ひびこれこうじつ」ですし「ひびこれこうにち」とか、また禅宗の本来の読み方では「にちにちこれこうにち」と読むそうです。今日は儲かったとか損をした、いい出来事があったとか不幸があったとか、そういうことで今日は良い日だったとか悪い日だったというのではなく優劣、損得などのこだわりやとらわれを捨て去ってありのままの心で生きる、そうすればすべての日が好日だということだそうです。さすがに凡人の私にはそこまでの境地には達することができませんが、せめて日々起こることについて良いことはもちろん、良くないことが起ったときも、その中から一枚片でもそれが起ってよかったですと思える箇所をこじつけでもいいので考えることで、気持ちも明るくなりますし、自分から好日を呼ぶ努力は続けたいなど思いました。暗いニュースが多いですがまずは自分の気持ちから、今日も良い日になりますように。



「ドッグセラピー」を知っていますか？

ドッグセラピーは犬とのふれあいを通して色々な病状を改善する一つの治療法です。欧米では広く医療や介護の現場でも注目されています。

ドッグセラピーとは、アニマルセラピーの一種で犬と関わることで脳が刺激され、記憶力の向上や、情緒の安定などの効果が期待されています。ドッグセラピーには「個別ドッグセラピー」と「集団ドッグセラピー」があり、特に「個別ドッグセラピー」は、心身に対しより効果が高いといわれています。たとえば「リハビリ」や「情緒の安定」などといった目標を個々に設定し 20~30 分程度、犬に餌をあげたり、撫でたりしながらコミュニケーションをはかり症状の改善を促します。

ドッグセラピーは認知症に対しても効果があるといわれています。高齢者介護施設に入所されている認知症高齢者に「個別ドッグセラピー」を実践した結果、意欲低下のある男性が犬を可愛がる様子を見せました。また、ほとんど喋ることのない男性が、犬に対し呼ぶ仕草をしたり、あやすように喋りかけたりし、笑顔を見せるといった、症状の改善や変化がみられたそうです。

人によって効果に差はあるようですがドッグセラピーには犬がもたらしてくれる癒し以上の効果があると実感でき、犬との関わりあいの中から高齢者に「いたわってあげたい」「守ってあげたい」といった想いが生まれるそうです。

欧米では広く普及しているのに対し、日本ではドッグセラピーがあまり普及されていません。コスト面、介護施設の受け入れ体制が整っていない等、様々な原因があります。ドッグセラピーの効果がしっかりと立証されれば、多くの介護現場にドッグセラピーが導入される日も近いのではないでしょうか。



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

『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

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

茶道

茶道は世界に誇れる日本文化の一つです。日本文化の総合芸術といつても過言ではありません。「興味があるけれど、少し敷居が高そう…」そう思っている人に、茶道の大まかな流れをご紹介いたします。

●にじり口から入室

にじり口とは小間(4畳半以下の茶室)の入り口の名称で、約66cmの大きさの入口です。

茶室に入るときには膝を曲げて頭を入れ、正座をする形でにじりながら入ります。

茶室の中ではすべての人が平等で、どんなに身分が高い人でも刀を外し、頭を下げなくては入ることができないのです。



●茶室を見る

茶室に入る際、床の間に飾られた掛け軸を拝見しましょう。

「どのようにお客様をもてなしたいか」を表した亭主の思いが込められています。

掛け軸を拝見した後は、目線を下に落としてお花を拝見しましょう。

茶室を演出する花は茶花と呼ばれ、その季節に咲くものを生けて四季を彩ります。

茶室に存在するものすべてが客人をもてなすための演出になっているのです。

●お茶席の流れ

基本的にお茶席で役割がある人は亭主(お茶を点てる人)、半東(亭主のサポートをする人)、

お客様側では正客(お茶会における最上位の客)、末客(お詫めともいい、一番最後の席につく人)です。

初めて茶事に参加する際は、お詫めに近い相客の席であればそれほど気を使うこともなくお茶会を楽しめるはず。

亭主はお茶碗の正面に向けて差し出してくれます。絵柄が一番華やかに見えるところが正面です。

手元に来たら、何も考えずに時計回りに2回まわし、お茶碗の正面を避けてお茶をいただきましょう。

お茶碗にとって一番美しい場所を避けてお茶をいただくことで、亭主に対して敬意を示すことができるのです。

飲み終えた後は、人差し指と親指で口をつけたところをそっとぬぐい、

今度は時計回りとは逆方向に2回まわし、亭主に正面に向けて茶碗を畳の上に置きます。

「茶碗の最も美しいところを汚さない」という謙虚な気持ちが、この作法には込められているのです。



お菓子が運ばれて来たら、亭主に「お菓子をどうぞ」と勧められてから手を伸ばしましょう。

まだお菓子を口にしていない方がいたら「お先に頂戴いたします」と一言を忘れずに。



途中で手順がわからなくなっても、隣の方(先にいただくなされた方)の真似をしていれば大丈夫。安心して挑みましょう!

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!



手厚く
予算で
介護致
大切な
家族を
います。

■入居費用 月額 100,800円~ 食事(税別)、家賃、管理費、共益費込み

■概要 ●所在地: 神戸市西区上平野383-1 ●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 (112.5m²) ●設備: 共用部設備/浴室/リビング/キッチン/エレベーター ●その他: 自動火災警報器/スプリンクラー設置/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

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

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。

マイホーム 垂水



■入居費用 月額 103,900円~ 食事込み(税別)

■概要 ●所在地: 神戸市垂水区本多聞6丁目 22-10 ●交通: 「垂水駅」より48,171系統、「芦屋筋北筋」より48,51,171系統、「舞子筋」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 (103.2m²) ●設備: 共用部設備/浴室/リビング/キッチン/エレベーター/自動火災警報器/スプリンクラー設置/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

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。



0120-809-500

受付時間: 10:00~17:30 (月曜日~土曜日)



シニア住宅情報

「シニアホーム三木志染」のご案内

今月号から弊社が運営しております施設のご紹介をさせていただきます。弊社の第1号事業所「シニアホーム三木志染」から紹介させて頂きます。

2009年に設立し、現在10年目を突破しております。
三木の志染町にあり、神戸電鉄三木志染駅から徒歩約1分となっており、近隣に銀行やお店、病院など多くご好評いただいております。

住居は木造2階建てになっており、26戸お部屋がございます。
弊社が運営する高齢者住宅の中では比較的居室数が少ないですがその分入居者様との距離も近く、アットホームな環境となっております。

事業所はもちろん全面バリアフリーとなっており、エレベーター付きの安心設計。施設内は職員が365日24時間必ずヘルパー2級以上の資格を所持したものが常駐しております。安心、安全にお住まいいただけます。

次回は姫路市花田町にございます「ロイヤルコートめぐみの里」のご紹介をさせていただきます。お楽しみに！



●まだ空室もございますので見学等ご希望の方は下記に記載しておりますフリーダイヤルにおかけください。

シニアホーム三木志染

【住所】
三木市志染町広野1丁目21 神戸電鉄志染駅下車 徒歩1分

0120-809-500

携帯・PHS対応

皆様からのお電話をお待ちしております！

明石海峡釣り日記



今回の釣りスポットは東二見人工島周辺をお伝え致します！

代表的なのは小物釣りを中心に楽しめる「二見漁港」と、外側に面した「東面・南面テトラ帶」。

二見漁港は周辺に無料で駐車できるスペースが複数あって、場所によってはほぼ車横付けで釣りをすることもできるため、ファミリーフィッシングに最適！小物釣りから大物釣りまで楽しめるため人気の白灯台。足場の広い白灯台とは違い、スペースが狭く外側にはテトラが入っている赤灯台。

先端でも足元までテトラが入っていて釣りづらいため、釣り人は少なめなのでガシラなど穴釣りを楽しみたい方におすすめ！

ガシラは産卵時期ですので子持ちはリリースを！！



高齢者向けの脳トレ

高齢になると、忘れっぽくなったり、認知症の症状がでてきがちになります。脳の衰えを感じてきている方もいるのではないでしょうか？

そこで、今回は高齢者向けの脳トレをご紹介させていただきます。脳トレは、認知症予防のトレーニングにもなりますので実践して脳を活性化させましょう。



グーパーゲーム 両手を握ったり開いたりすることで脳を刺激します。

進め方

グーパーと言いながら手を開いたり握ったりします。



応用編

- 両手をグーの状況で胸の横に構えます。
- 両手を開いて胸の高さで前に出します。
- グーパーの掛け声で腕の曲げ伸ばしをします。

応用編2

- 右手はグー。左手はバーを交互にして掛け声と同時に前に出します。

ポイント 声を出してできているか。グーとバーの声と手が合っているか。

1人でもできる脳トレですので、ぜひチャレンジしてみてください。

機能訓練を取り入れた
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（脳バランサー使用）

- 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

〒654-0114 神戸市須磨区桜の杜1丁目6-1 (ひだまりの家 須磨妙法寺内)

営業時間
8:30~17:30



シニアの旅 特集 28

旅

28

お花畠

「春」一番 春の到来を感じ、暖かく陽気な季節。家族や友人と行楽やレジャーについて計画を立てるのは楽しいひと時。

今年の春はボカボカ陽気の日に、お花畠の中をゆっくりと散策して春を感じるスポットをお届けします。



①神戸市立森林植物園
(兵庫県神戸市)

②兵庫県立フラー
センター

(兵庫県加西市)



大人
小中学生
70歳以上
250円

甲子園球場の35倍以上という国内最大級の植物園です。園内には六甲山をはじめ日本の代表的な樹木や世界各地の樹木を、原産地別に約1,200種が植栽されています。また園内にある「あじさい園」は名所としても有名で、「ヤマあじさい」など20種類以上、約5万株のあじさいを栽培。西日本では、もっとも人気のあるあじさいスポットでもある

入園料金

③兵庫県立淡路夢舞台温室
「奇跡の星の植物館」
(兵庫県淡路市)

(4) 花博記念公園
鶴見緑地
大阪市鶴見区

⑤草津市立水生植物公園
みずの森
(滋賀県草津市)

⑥宇治市植物公園
(京都府宇治市)

A large-scale floral display featuring a central black metal structure, possibly a gazebo or arbor, surrounded by a variety of flowers and plants. The display is set against a backdrop of tall buildings and trees, suggesting an urban environment. The colors of the flowers range from deep reds and yellows to lighter blues and whites.

公園の面積は東京ドーム約26個分もの広大な広さで、大阪を代表する公園です。園内には日本庭園、国際庭園、乗馬園、球技場、運動場、温水プールのスポーツ施設などのほか、バーベキュー広場やキャンプ場なども備わっています。

春にはチューリップ、ネモフィラが広がり、鮮やかな彩りを見せてくれます。

植物と人、水と人のふれあいをテーマにした植物園です。園内では、さまざまな水生植物と出会うことができます。

かし、壁泉・カナール(七
路)を軸線とし、正面に
は日本一を誇る立体花壇
「花と水のタペストリー」
があります。

日本最大級規模の吹抜けの空間を誇る植物館。「自然と人間の共生」をテーマに、乾燥地の多肉植物、熱帯の植物、温帯性の植物、高山植物等、約3,000種に及ぶ珍しい植物の「形」「色」「香り」に焦点をあてたユニーアクセイディスプレーで植物のすばらしさを五感で体感できる展示を行っている。また年に6回様変わりする世界の花文化を伝える華やかなフラワーショーが魅力。食虫植物教室等、期間限定で植物に纏わるワークショップも開催されている。

【入園料金】

大人600円、シルバー(70歳以上)300円
※シルバーに該当する場合は要証明

※特別展は料金が異なる

公園の面積は東京ドームで26個分もの広大な広さです。園内には日本庭園、国際庭園、乗馬園、球技場、運動場、温水プールのスパ、キュー広場やキャンプ場なども備わっています。春にはチューリップ、ネモフィラが広がり、鮮やかな彩りを見せてくれます。また夏はひまわり、彼岸花、サルビア、秋はコスモスと花が次々と咲きます。

「咲くやこの花館」には日本最大の温室があり、植物約2,600種、約15,000株を温室、冷室8つのゾーンにわけて栽培展示する総合植物館で、世界各地の植物が一年中見られます。

【入園料金】

鶴見緑地(入園料無料)
「咲くやこの花館」
大人500円、中学生以下無料

植物と人、水と人のふれあいをテーマにした植物園です。園内では、さまざまな水生植物と出会うことができます。

かし、壁泉・カナール（アーチ型）を軸線とし、正面には日本一を誇る立体花壇「花と水のタペストリー」があります。また、北東部右側には紅葉や木の実が楽しめる秋のゾーン、南西部左側には花木や季節の花々が楽しめる春のゾーン、巨椋池系花壇を収集展示している夏のゾーンがあります。

熱帯・亜熱帯の植物が楽しめる緑の休息所（温室）は年間を通じて熱帯・亜熱帯植物の花が咲き誇り、回遊式に観賞することができます。

【入園料金】

大人	500円
小人	250円

※掲載されている情報については季節により変わります。事前にご確認の上ご利用ください。





レオの高齢者住宅
おひさまの家

0120-809-500

有効期限：2020.08.31

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。

毎お一人様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。

困った時の駆け込み寺
協賛クーポン

もっともっと色々な方に、色々なメニューをお届けしたい！

「配食のふれ愛」はお客様のふれ合いを大切にして、安心・安全で健康的な毎日をサポートします。

美味しさの理由

1 原材料への徹底したこだわり

こだわりの安全食材を使用していますので、安心してお召し上がりいただけます。

2 ご高齢者様の食べやすさを配慮

ご高齢者様が食べやすいように考えて調理されています。ある程度の歯ごたえを残しつつ、大きさ、形、固さを工夫しています。

3 日替わり献立は栄養バランスを考慮

専属の栄養士が、ご高齢者様向けの献立の栄養バランスを考えて作っています。

※宅配は無料になります。

※1月1日～3日のみ休業いたします。

※お弁当のご注文で、安否確認が無料になります。

安否確認のみは、1回250円(税別)で承っています。

お食事と合わせて、
ぜひいかがですか？

お弁当屋の3分間サービス

お弁当をお届けしながらちょっとした
「頼み事」を受け付けます！

例えば「電球交換」「世間話」「弁当温め」や
「薬飲みました?」の一言確認など

配達中に3分間で出来る頼み事何でもお申し付けください！

配食のふれ愛は

ご高齢者様が健康的な生活を送れるよう、味付けにこだわった栄養バランスの良い弁当を毎日お届けしています。1回だけ、1食だけのご注文も承っておりますので、お気軽にご注文下さい。

4 季節に合わせたメニューが楽しめる

季節に合わせてメニューを入れ替え、お客様のお声を頼りに絶えずリニューアルをしております。

5 ご状況に合わせて個別の対応

アレルギー、おかゆ、きざみ食など、個別の対応を無料で行っています。

食事が楽しみになる日替わりの献立例

【普通食】

メニューの献立例

- 胡麻和え
- 肉じゃが
- 卵焼き
- 鯖のもろみ焼き
- ごはん



お客様のふれ合いを大切にして、
美味しいお弁当を毎日お届けしています。

配食のふれ愛 神戸西店

〒651-2111 神戸市西区池上2丁目20-1

ぬくもりの家こころ西神戸内

レオグループ

TEL:0120-773-734 FAX:078-945-5057

サービス付高齢者住宅

ぬくもりの家 加古川東

入居者募集中！

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

月額3食込 116,300円～
要介護・認知症の方も安心して暮らせる「住まい」です。

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 ●建物面積／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／自動火災警報器、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)



〒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

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

入居者募集中！

サービス付高齢者向け住宅

ぬくもりの家 須磨妙法寺

見学＆入居 相談随時受付！

平成30年4月21日
オープン

月額3食込 119,600円～
要介護・認知症の方も安心して暮らせる「住まい」です。

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／自動火災警報器、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「庄堀橋」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>

店舗数
県下No.1