高齢者サポートネットフリーペーパー

おひさまLIFE

Vol.33
2021
2-3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〈介護タクシーについて〉
・暮らしのあれこれ〈着る毛布〉
・生活習慣の小さな心がけ〈口腔ケア〉
・若さを保つ健康料理〈みそじゃがバター〉
・気を付けて！見逃さない病気のサイン〈血栓症〉
・間違い探しPART 5
・なんでもやってみたい事！体験ちゃんねる〈占い〉
・編集部の独り言〈お年玉〉
・高齢者向け配食サービス
・シニアの旅特集〈冬の絶景 (国外)〉
・コラム〈温活（おんかつ)〉〈明石海峡釣り日記〉
・シニア住宅情報〈おひさまの家 ゆめさき台〉

発行 / レオ・グットライフサポート株式会社　〒651-2111　兵庫県神戸市西区池上２丁目 20-1　　TEL.078-974-5822 / FAX.078-964-5203
共催企業 / レオ・トラストパートナーズ株式会社・株式会社 M&L・株式会社まある・株式会社 エス・エム・ケイ食品　　メール：ohisamalifesmk@yahoo.co.jp

2021年2-3月号発行

～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

介護タクシー利用で気を付ける事

介護タクシーとは要介護者や体の不自由な人が利用するタクシーのことです。車いすのまま乗降することができ、要介護者が安心して外出するために欠かすことのできないサービスです。

利用対象

利用対象となるのは、介護保険の要介護認定で「要介護1」以上の認定を受け、自宅や有料老人ホーム、サービス付高齢者向け住宅、ケアハウスなどに生活し、ひとりで公共交通機関を利用できない方です。要支援1～2の方は利用できません。

要介護1以上の認定を受けていても、「介助がなくても車両に乗り降りできる」という場合は、介護タクシーは利用できません。介助がなければ車両を利用できないという方のみが対象です。

また、介護保険適用となるのは、「日常生活上または社会生活で必要な行為に伴う外出」の場合のみです。

▼具体的な例

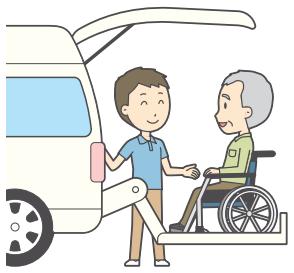
：通院・補聴器や眼鏡など本人が現場に行かなければならない買い物・預貯金の引き出し・選挙への投票・役所に届け出をする場合など

利用時の注意

緊急時対応が出来ず、完全な予約制になっているので電話してすぐに来てもらうというのは難しく、当日利用に関しても出来ないところが多いので注意が必要です。

また、利用者の家族が介護タクシーに同乗することは認められていません。もしも家族が乗降介助や移動介助を行えるのであれば、運転手による介助サービスを伴う介護タクシーは必要ありません。その場合は運転手が運転だけを行う「福祉タクシー」を使うことが望ましいです。

病院内における介助は、原則として病院の看護師などが対応し、運転手は介助をしません。ただし、病院内で移動する際に介助が必要な場合や認知症を発症して見守りを要する場合など、例外的に介助が認められるケースもあります。



利用料金について

介護タクシーの利用料金は「運賃」「乗降介助などを受けることで発生する介護サービス費用」「車椅子など介護機器のレンタル費用」を合計した金額です。このうち介護保険が適用されるのは介護サービス費用だけで、あとはすべて実費です。実費部分の料金については事業者ごとに設定が異なるので、事前に料金を比較して妥当な金額かどうか確認しておきましょう。

一般的には、介護タクシーにおける運賃の計算方法は「時間制運賃」と「距離制運賃」のどちらかが採用されており、運転手による介助量が増えると「身体介護」または「生活援助」に切り替わることがあります。例えば外出の準備として長時間（20～30分程度以上）の介助を必要とする場合は「通院等の乗降介助」の枠をえると判断されます。

利用料金の注意

制度上定められている利用目的以外で介護タクシーを利用すると、保険適用外、つまり全額自己負担での利用となるので注意が必要です。

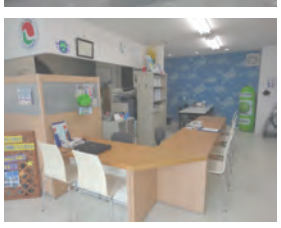
介護タクシーの利用料金は、「運賃」「乗降介助などを受けることで発生する介護サービス費用」「車椅子など介護機器のレンタル費用」の合計金額になります。介護保険は介護サービス費用だけに適応され、あとはすべて実費となります。実費部分の料金については、こちらも事業者ごとに設定異なるので事前に料金を比較して確認しておきましょう。

介護タクシーにおける運賃の計算方法は上記で説明したように「時間制運賃」と「距離制運賃」のどちらかが採用されています。時間制運賃の場合は「30分毎に1000円」、あるいは「最初の30分が600円で、以降は30分毎に1500円加算される」といった形で計算する方法です。距離制運賃の場合は、「最初の2キロは800円、それ以降は1キロ毎に400円」など、距離に応じて料金が決められます。距離制運賃は一般のタクシーと同じ水準のメーター料金を設定していることが多いようです。

医療機関に定期的に通院する機会の多い要介護者とって、介護タクシーの利用は1回だけにとどまらず長いお付き合いとなります。長く付き合うことのできる良い介護タクシー事業者に出会えれば外出が快適なものとなり、利用者の家族も安心感を得られます。

一方で介護タクシーはサービス内容・利用条件・料金設定などに複雑な面があります。利用する際はケアマネジャーに相談するようにしてください。

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

からだ、こころ、くらしの
豊かさを届け続ける

介護に休みはありません
だから“ヤマシタは365日対応”

介護用品のレンタル・販売なら
ヤマシタへご連絡ください

お客様満足度94%の質の高いサービスを
ご提供いたします

福祉用具レンタルのリーディングカンパニー
株式会社ヤマシタ
神戸営業所 ☎078-578-5959
姫路営業所 ☎079-231-0019
ご相談・お問合せはこちら

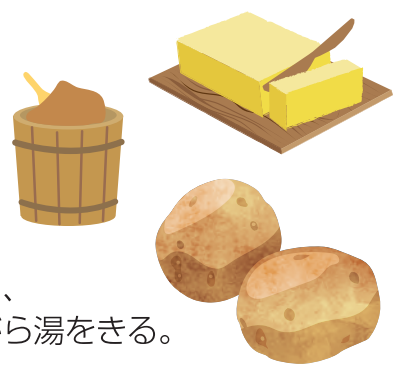
若さを保つ 健康料理

第33回

調理時間　約 10 分
約 160kcal（1 人前）

■「みそじゃがバター」

じゃがいもはカリウム・ビタミン B1・ビタミン C・食物繊維などを含んでいて栄養満点！さらにじゃがいものビタミン C は、主成分であるデンプンに守られるので加熱による損失が少なく、効率よく 摂取できるという利点もあります。



●つくり方

①新じゃがいもはたわしで洗って
　皮付きのまま鍋に入れ、
　かぶるほどの水でゆでる。

②竹串がスッと通るようになったら、
　ふたで新じゃがいもを押さえながら湯をきる。

③手早くバター・みそ各大さじ 1 を加えてふたをし、
　鍋を上下左右に揺すって味をからめ、黒こしょう少々をふる。

《材料》（1 人分）

●新じゃがいも（小）	5～6 個
●バター	大さじ 1
●みそ	大さじ 1
●黒こしょう	少々

生活習慣の小さな心がけ

口腔機能が低下すると、「噛んで味わう」「飲み込む」といった動作をスムーズに行えなくなるため、十分な栄養を摂取できません。
口腔ケアは、歯磨きや口腔内の洗浄で歯周病などを予防するだけではなく、摂食トレーニングや誤嚥性肺炎の予防といった高齢者の身体機能の回復につながる内容も含みます。
口腔ケアを適切に行えば、高齢者に「おいしく食べる」という生きがいを取り戻させるばかりか、介護をする側の負担を軽減させることもできます。

口腔ケアの効果

- 唾液の分泌を促進する。
- 認知症を予防する。
- 口腔機能の低下を防ぐ
- 感染症や発熱を予防する
- 誤嚥性肺炎を予防する

口腔ケアのポイント

●短時間で終わらせる

無理強いをせず、短時間で終わらせることが大切です。

●姿勢に気を付ける

あごが上がった状態では、水や唾液で誤嚥性肺炎を引き起こす可能性があるため、あごをしっかり引いてもらうなど安全な姿勢で始めましょう。

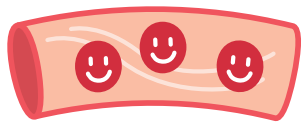
●口腔内の様子をチェックする

ケアをしながら、口腔内の健康状態をチェックも大切です。

歯のかみ合わせや虫歯の有無、歯茎や舌、粘膜の色や状態、口臭などを確認しておくと、トラブルの早期発見につながります。
何か問題や異常がみられるようであれば、すみやかに歯科医や歯科衛生士に相談してください。

気を付けて！ 血栓症 見逃さない病気のサイン

第33回



血栓症は血のかたまり（血栓）が血管に突然詰まることで起きる病気です。動脈血栓症と静脈血栓症に大きく分けられ、どこの血管が詰まるかによって病名が変わります。たとえば「エコノミークラス症候群」という表現が有名な肺血栓性塞栓症は静脈血栓症に分類され、脱水など血液が固まりやすい状態でしばらく動かない時間が続いた際に足にできた血栓が飛び、肺に血液を送る肺動脈が塞がれてしまう病気です。又、動脈血栓症を代表する心筋梗塞は、心臓に栄養を送る血管（冠状動脈）が詰まって心臓の筋肉が壊れ、強い胸の痛みや吐き気などの症状が現れる病気です。どちらも何の前触れもなく発症することが共通しており、健康体でつい先程まで普通に生活していた人が急変して命を落としてしまうこともあるのです。

血栓症を予防するためには適度な運動・バランスの良い食事・生活習慣の改善が必要です。身体を積極的に動かし、血液を滞らせないよう注意しましょう。長時間の座りっぱなしや立ちっぱなしを余儀なくされる際には足首の曲げ伸ばし・両脚のマッサージ・足に適度な圧力のかかる弾性ストッキングを着用することなどが肝要です。又、脱水状態が続くと血液がドロドロになって血栓ができやすくなるので、水分をこまめに補給することも大切です。

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、14 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
●姫路市　上手野・香寺町　●加古川市　宝殿・尾上・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　株式会社 エス・エム・ケイ食品
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？

「着る毛布」

★★★★☆

「着る毛布」はその名前の通り、毛布を直に着ているかのような暖かさを保ったまま自由に動き回ることができる部屋着です。

身体をすっぽり包むロング丈で長さによっては床を引きずったりつまずきやすかったりと足元を気遣う必要がありますが、ゆるっとしたシルエットで窮屈感がなく、どんな体勢でも快適に過ごせます。主に発熱素材が使用されていますがその中でも様々な種類があり、軽量で保温性に優れた柔らかい素材のフリース・滑らかな肌触りが特徴的で保温性を維持しやすいマイクロファイバー・子ども向け製品によく使用される肌に優しいフランネルなどがあります。心地よい肌触りの製品を手に入れるためにも素材を確認しましょう。又、常に身にまとうので衛生的に使うには定期的な手入れが欠かせません。基本的に丸洗いや洗濯機の使用が可能なものが多いですが、購入するときには洗濯機使用の可・不可のチェックをするのが◎。

温活（おんかつ）

体温は高齢者の方にも非常に重要なもの。体温が下がれば免疫力が低下するだけでなく基礎代謝や全身の血流も悪くなります。更に冷えが強くなると身体の痺れを伴い始め生活に支障をきたします。歩行が不安定になり、転倒リスクが高まることも…。身体を温める方法はたくさんあります。1日でも早く身体の冷えを無くしましょう！

▼靴下の重ね履き
長ソックスや５本指ソックスがオススメです。
ゴムがきついものは NG。緩いものを選びましょう。
他、すててこ・腹巻き・毛糸の下着などの着用も◎

▼入浴・足湯・手浴
入浴剤やアロマ・塩・よもぎなどを入れると尚良し。
シャワーでお湯をためて浴室全体を暖めましょう。
浴槽にお湯がある場合は入浴前にふたを開けておき、
温度はぬるめに設定し、出入りの際はゆっくりと。

▼体操・ストレッチなど適度な運動
長時間座りっぱなし・立ちっぱなしにならないように。
散歩などが難しい場合は遠くのトイレまで歩くなど、
歩く機会や距離を増やしましょう。

▼飲食物に気を付ける
温かい飲み物（ノンカフェインのものが◎）
穀物･芋類･根菜類などに身体を温める作用があります。
又、上白糖は極力控え、できるだけ茶色いお砂糖を。

自分が心地よいと感じられる方法を見つけて、
冬を乗り切るぽかぽかな心と体を手に入れましょう。

編集部の独り言〈お年玉〉

皆様、
新年明けましておめでとうございます。
今年はコロナ禍ということもあり、
子供さんやお孫さんが帰省して
大人数でワイワイガヤガヤと、
というのもなかなかハードルが高く
それぞれの家庭でお正月を過ごす、いつもと違う少し寂しいお正月という方も多かたのではと思います。お年玉も直接渡すことができず複雑な年の始まりですね。ところで、なぜお年玉をあげるのか？そもそもお年玉って？てなわけで、いろいろと調べてみますと、まず、お正月に飾り付けをしたり、お供え物をするのは、神様をお迎えする準備なのですが、そのなかで、正月に飾る鏡餅は歳神様の依り代であると考えられておりました。神様は迎えてくれたお礼にその家に新しい魂をくれます。その歳神様の御霊が宿った鏡餅を「歳魂」とよんだそれを家長が「御歳魂」として皆に配るようになったのが由来とされています。始まりは一節には江戸時代からと言われてますが、それが転じて昭和 30 年代ごろからお金で渡すのが主流になっていったとのことで、私は昭和 50 年代生まれですのでもちろん現金でもらっていたのでいい時代に生まれたんだなと、つくづく思いますね。ご年配のかたであればお年玉をお餅でもらったという記憶がある方もいらっしゃるでしょうね。ついでにいうとお雑煮にもちが入っているのも年神様の魂を体に取り入れるためらしいです。今年はお金でお年玉をあげた方も、来年は原点に回帰すると言う意味でお金ではなくお餅の現物支給であげてみるのも良いかもしれませんね。

『ご自宅・入居施設』へ出張いたします
訪問
◆ 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…

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 まある
☎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

占い

何気ない日常にちょっとしたワクワクを生み出す『占い』。当たるか当たらないか、信じるか信じないかは本人次第。
人を励ましたり元気づけたり喜ばせたり、自分や周りにポジティブな変化を与える手段として楽しむ人もいるのです。

● タロット占い

78 枚ある中から選ばれたカードでメッセージを読み取る西洋の占いです。
難しそうに思えるかもしれませんが、それほどハードルの高いものではありません。
様々な手法がありますが、基本の「ワンオラクル」は最もシンプルでわかりやすく、
占いたいことを頭に思い浮かべながらカードの山から 1 枚カードを抜きだすだけ。
非常に簡単で毎日でも行えるため、今日の運勢を知りたい場合などに最適です。

● 手相占い

手のひらにあるシワ・手の形・指の長さなどからその人の情報を導き出す占いです。
道具を必要としないので取り組みやすく、人とのコミュニケーションを図る上でも
気軽で親しみやすい、占いの中で最もポピュラーな手法と言えるでしょう。
手相の知識があれば、ちょっと話のネタやアドバイスを求めている人の後押しなど
様々な場面で活用することができますが、説教くさくならないよう注意が必要です。

● 辻占い

交差点や十字路を通る人の会話の内容から物事の吉凶などを読み解く占いです。
まず夕方 (18 時頃) に交差点又は十字路の一角に立って気持ちを落ち着かせ、
「○○をしたほうがいいのか」などの解決したい疑問を頭の中で考えながら周囲の
会話に耳を傾けます。その際に一番鮮明に聞こえた言葉が自分の求めている最高の
答えとなる…といった、気軽なようでなかなか奥深さのある占いです。

● 風水

中国三千年の歴史を持った、気の流れを物の位置で制御して生活に活かす占術です。
行動や環境変化を観測しデータを蓄積していった統計学・環境学なので、運命論的な
占いとは異なりますが、参考にすることで良い結果へと辿り着く確率を上げるという
点では根本的に同じかもしれません。運気を上げる第一歩は気持ち良く暮らすこと。
難しく考えず、まずはお気に入りのものを置いたり花を飾ったりしてみましょう。
心を癒し、毎日を気持ち良く過ごせるようになることが風水の一番の魅力です。

☆ 占いは未来に起こる可能性の内の 1 つ。今をより楽しむためのエッセンスとして程よく生活に取り入れましょう。

レオの高齢者住宅
おひさまの家 ゆめさき台

入居者募集中! 見学＆入居 相談随時受付!

■入居費用 月額 103,800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 (11.25 ㎡)●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
神戸市西区池上 2-20-1 http://www.leo-good.com
0120-809-500 携帯・PHS 対応
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 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22-1(●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 5 1 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(10.32 ㎡)●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
神戸市西区池上 2-20-1 http://www.leo-good.com
0120-809-500 携帯・PHS 対応
受付時間 : 10:00~17:30 (月曜日~土曜日)

シニア住宅情報

「おひさまの家 ゆめさき台」のご案内

今回紹介させていただく事業所は
「おひさまの家 ゆめさき台」です。
事業所は姫路市の上手野にあり、
建物は２階建て
居室は 33 部屋ございます。

【特徴】
①姫路駅からバス１本約 20 分程度の場所にございます。
②徒歩５～10 分圏内のところに、コンビニ・スーパーマーケット・百円ショップがあり、かなり便利です。
③日当たりがよく、静かな場所に立地しております。

高齢者向け住宅なので、施設内外はバリアフリーとなっております。
車いすをご利用の方も安心して生活して頂けます。
見学は随時受け付けております。お気軽にお問合せください。

●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。

「おひさまの家 ゆめさき台」のご案内
【住所】兵庫県 神戸市 西区 池上２丁目２０－１
【アクセス】ＪＲ各線『姫路駅』より
神姫バス「東夢前台」バス停下車 徒歩３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…姫路市・妻鹿漁港です！
駐車場の前での釣りはファミリーにも人気のスポットになっており、サビキ釣りなどファミリーフィッシングをしている人が多いです。サヨリ釣り・ヒイカ釣りなども人気があります。

先端に赤灯がある波止の先端まで歩いて行けます。
内向きでは足場もよく、安心して釣りができ、
赤灯台周辺ではチヌも期待できます。
赤灯台まで行く場合は電波塔のある
妻鹿漁港駐車場から歩いて行くのが近いです。

是非、この機会に行ってみてはいかがでしょうか。

間違い探し PART5

「間違い探し」は、観察力や集中力を使い、
見つけた瞬間の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。

間違い探し

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。

ひだり

みぎ

答　1.窓ガラス　2.柊に刺さっているもの　3.鬼が持っているもの

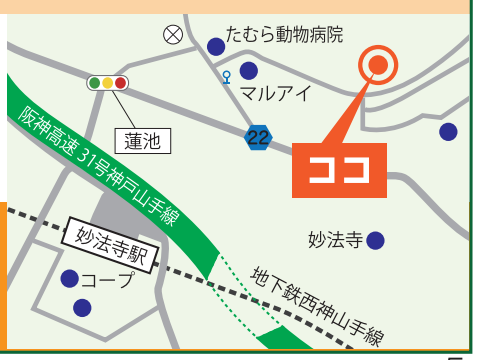
機能訓練を取入れた介護保険適用施設

デイサービス
ご家族様・ケアマネージャー様必見!

身体を動かして

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
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）

シニアの旅特集 33

海外の冬の絶景

先日からウィルスの感染拡大によって、旅行や外出に再び規制が出始めました。国内への移動も危ぶまれ、おうち時間が増えそうな予感です。

そこで今回はどうせ行けないのなら…と日本を飛び出して、少しでも旅行の気分を味わえるよう世界の冬の絶景を集めてみました。

外では今でも変わらず、美しい景色が広がっています。みんなそろってどこにでも行けるような世界になることを、今はただ信じましょう。

①カナディアン・ロッキー（カナダ）

カナディアンロッキー山脈自然公園群は世界自然遺産に登録されており、4つの国立公園・3つの州立公園を含んだ広大なエリアです。山・氷河・氷河湖・滝・渓谷など壮大な自然が広がります。特に冬は、華麗な大自然の神秘を体験することができるおすすめの季節だと言われています。

例えばレイクルイーズにある湖は、氷河から解け出た水に含まれる岩粉によりエメラルドに輝き、真冬にはその湖が凍って天然のスケートリンクになります。又、バンフの街からアクセスできるサルファー山に架かったゴンドラは、冬の景色を楽しむには絶好の場所。美しい街並みや雪に覆われた大自然をパノラマで見ることができます。

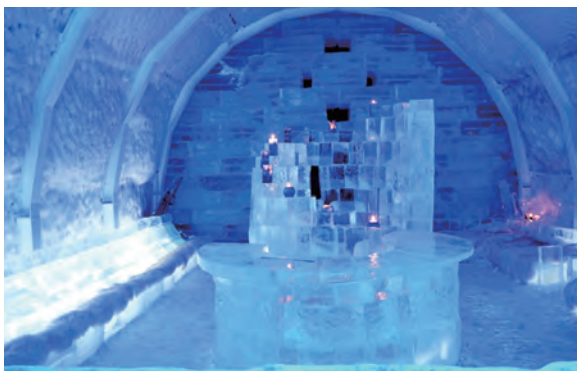
冬は観光客も少なめのようで、夏季と比べると穏やかに観光を楽しめる様子。普段の日常では味わえない幻想的な体験ができそうですね！

②ノイシュバンシュタイン城（ドイツ）

世界で最も美しい城と言われる、ドイツ観光の定番となっている城です。標高1000mの崖の上に建っており、周りが森で囲まれた外観はまさにおとぎの世界に出てくるお城そのもの。メルヘンチックな姿から「白鳥城」とも呼ばれています。ディズニーランドのシンボル・シンデレラ城のモデルとして有名で、世界中から観光客が訪れます。

時が止まったように美しく映える季節は冬で、ふもとから見上げる城の壮麗な姿はもちろん、アルプ湖を臨むホーエンシュバンガウ城の景色も素晴らしく、山は雪化粧し、日が落ちるとイエローの外壁はライトアップされ黄金に輝き…日没の早い季節に見られる風景は非日常的な美しさを持ち、とても幻想的です。

③アイスホテル（スウェーデン）



12月後半頃から暖かくなる4月頃までオープンしている、99%が氷と雪でできたホテルです。暖かくなると溶けてしまうので、新しいデザインで毎年作り変えられます。そのため完成したホテルは毎年異なっており、過去訪れた人も来るたびに新しい体験ができるようになっています。

部屋はアイスルームとロッジタイプの暖かい部屋の2種類あります。アイスルームは全てがアイスルームは全世界のアーティストや彫刻家によりデザインや氷の彫刻が施され、同じデザインの部屋は2つとありません。約マイナス5度からマイナス8度の間に保たれた部屋には氷のベッドが置いてあり、上にトナカイの皮を敷いています。氷の世界で寝泊まりをするという非日常的な体験が話題となっています。

④台湾ランタンフェスティバル

台湾ランタンフェスティバルは、元は旧正月から数えて15日の満月の日にあたる元宵節のお祝い行事でした。人々が爆竹や花火を打ち上げて邪気を払っていたのがルーツです。90年代に各寺院が大きなランタンを一カ所に集めたイベントを始め、それが拡大を続け現在の形式となりました。

開催地を毎年変えており、場所を活かして作られた多種多様なランタンを見ることができます。華やかなランタンの光で視界一面が照らされる様子は迫力満点です。

会場では多くの屋台が巨大な夜市のように出店され、普段は屋台を出さないような地元の有名なお店が出張していることも。B級グルメ好きにはこちらも見逃せません。

⑤ウユニ塩湖（ボリビア）

絶景ブームの火付け役と言われている、アメリカ大陸最大の塩湖です。4～11月の乾季と12～3月の雨季では見える景色が異なり、それぞれに多くの魅力があるので観光に行く時期で悩む人も多いそう。

乾季になると湖が干上がり、塩が結晶化してできる多角形の模様が美しく広がります。雨季になると湖面にうっすらと水が張り、湖全体が目に入るもの全てを映し出す巨大な鏡のようになります。幻想的な風景は「天空の鏡」や「ミラーワールド」と呼ばれ、空と陸の境目が曖昧になるほどの美しい鏡張りの世界を堪能することができます。

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：2021.3.31
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：2021.3.31
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：2021.3.31
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。

毎日お届け!
宅配便
日替メニュー色々!

おひさま弁当

お電話・FAXにてご注文承ります。

お渡しの場合は
「ぬくもりの家こころ」
1階ロビーにて、午前10時から
となります。

デラックス弁当 日替 600円(税込)

ボリューム満点!

大人気!

お持ち帰りの場合は、
50円引き!

毎日の昼食・夕食をご利用できます。日替わりで、主采・副采は変わります。魚類の調理は、全品小骨など、取り除いております。

塩鮭弁当

白身フライ弁当

焼肉弁当

塩さば弁当

ハンバーグ弁当

海老フライ弁当

おひさま弁当 日替 540円(税込)

ご契約の方は毎日お届け!

写真はイメージです

お持ち帰りの場合は、40円引き!

配達できない地域もございますのでお電話でご確認ください!お持ち帰りのお客様は、前日の午後3時までご注文承ります。
こころ1階ロビーにて、午前10時からのお渡しとなります。

ご契約の途中でも、お弁当の変更は出来ます。
お気軽にお電話で!

お問合せ・ご注文は
お電話・FAXにてお願いします!

フリーダイヤル
0120-773-734

FAX:078-945-5057

年中無休

神戸市西区池上2丁目20-1
(ぬくもりの家こころ内)

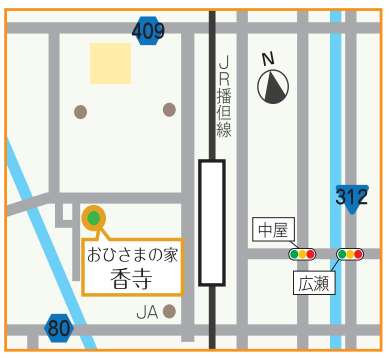
レオの高齢者住宅
おひさまの家 香寺

入居者募集中! 見学&入居 相談随時受付!

■入居費用 月額 **79,400円~**

食事別、家賃・管理費・共益費込み

所在地 / 姫路市香寺町香呂227-1
交通 /JR播但線「香呂駅」より
西へ徒歩約3分



■概要 ●建物概要 / 木造2階建●居室戸数 / 42戸(11.25~16.87㎡)●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
ぬくもりの家 須磨妙法寺

24時間緊急対応

入居者募集中! 見学&入居 相談随時受付!

月額 3食込 **119,600円(税別)~**

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 /18.16㎡~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)

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

お問合わせ窓口
10:00~17:30(月~土)

0120-809-500 携帯・PHS対応

FAX:078-964-5203

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

2021年1月15日発行