高齢者サポートネットフリーペーパー

おひさまLIFE

Vol.40
2022
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　〈ホームヘルパー〉
- 暮らしのあれこれ〈折り畳み傘カバー〉
- 生活習慣の小さな心がけ〈日光を浴びる〉
- 若さを保つ健康料理〈鶏のネギだれがけ〉
- 気を付けて！見逃さない病気のサイン〈加齢黄斑変性〉
- 間違い探しPART13
- 通に噂のあのお店　〈加古川温泉 みとろ荘〉
- なんでもやってみたい事！体験ちゃんねる〈読書〉
- シニアの旅特集〈京都 春のおすすめスポット〉
- コラム〈笑うこと〉〈お残しはゆるしまへんでー〉
- シニア住宅情報〈おひさまの家　香寺〉
- 高齢者向け配食サービス

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

～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

ホームヘルパー

・介護職員初任者研修（旧ヘルパー2級）、
・介護福祉士実務者研修（旧ヘルパー1級）とは利用者の身体介助や生活援助、通院介助をおこなう職業のことです。一般的には「ホームヘルパー」という名称を使うことが多くなっていますが、現場では略して「ヘルパー」と呼ぶことが多いです。

・身体介助

身体介助とは利用者の身体に直接触れて行う介助全般のことを指します。利用者のＡＤＬ（日常生活動作）向上を目指し、利用者の自立支援・重度化防止のためにおこなうサービスです。
その他、専門知識を必要とする生活的・社会的支援なども含まれます。
具体的には、排泄・食事介助清拭・入浴・移動・服薬介助などが該当します。身体介護では人によってサービスの内容が違ってきます。

例えば、服薬介助ではお薬の用意だけすればいい人もいれば、水の準備からしっかり飲むところの確認までが必要な人もいます。その人にあった介護サービスを行うことが必要になってきます。

・生活援助

生活援助とは利用者の日常生活に必要な家事の援助を指します。
あくまで日常生活に必要なことのみとなっていますので大掃除や来客のもてなしなどは含まれておりません。
具体的には、健康チェック・環境整備（室温調整・換気等）・掃除洗濯・衣類の整理・一般的な調理・買い物・薬の受け取りなどが該当します。

生活援助		
介護の内容	できること	できないこと
掃除	・主として利用者が使用する居室、テーブルの上の掃除・ゴミ出し ・トイレ、風呂、洗面所の掃除	・利用者が使用していない部屋の掃除 ・草抜き、花壇の水やり　・ペットの世話 ・窓、ベランダ、換気扇の掃除
洗濯	・洗濯、アイロンがけ	・利用者以外の為の洗濯、アイロンがけ
ベッドメイク	・布団干し・シーツ交換	・利用者以外の為の布団干し、シーツ交換
衣服の整理	・衣類の整理　・ほつれ補修	・仕立直し、裾上げなど大掛かりな裁縫
調理	・一般的な調理、準備、後片付け	・利用者以外の為の調理
買い物	・近隣店舗での生活必需品の購入 ・代金支い・薬の受け取り	・遠くのデパートで購入・来客用の買い物 ・タバコやお酒など嗜好品の購入
外出支援	・通院同行・公共サービスの申請 ・役所への届け出、選挙 ・生活資金を引き出すための金融機関同行・納税同行	・散歩（ケアプランの場合を除く） ・美容院、墓参り、法事等の同行 ・金融機関での引き下ろし代行 ・お金の管理
その他	・免許更新の付添 ・住民票の代行取得	・単なる見守り（留守番）、話し相手 ・自動車の給油、洗車、清掃 ・家具、電気器具等の移動、修繕

・通院介助

通院介助とは利用者が病院や行政機関などに行くときに、付添をするサービスです。車両の乗降介助や手続きのサポートなどを行います。介護保険法上、病院の中まで付き添うことはできません。病院の入り口までの介助が、ホームヘルパーのサポート範囲内となります。

・よくある間違い

ヘルパーさんはあくまで介護サービスを提供する人になるのでお家のお手伝いさんとは違います。ご利用者のお願いに出来るだけ答えたいという気持ちがあっても介護保険の決まりで出来ないことが多いのでその点を理解し、お互いにより良いサービスができる様にしていきましょう。

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40回

調理時間　約 20 分
約 233kcal（1 人前）

■「鶏のネギだれがけ」

鶏肉は体を作る成分であるたんぱく質やビタミン B 群を多く含み、牛や豚に比べてカロリーが低いため健康的な食事には欠かせない食材です。

●作り方

①鶏は余分な脂を落とし、塩・こしょうで下味をつけておきます。
　生姜は薄切りにします。
②鍋に水（分量外）を適量、薄切りにした生姜、
　長ねぎの青い部分を入れて湯を沸かします。
③下味をつけた鶏肉を入れ沸騰したら弱火にし、10 分ほど
　中に火が通るまで茹で、火を消し蓋をして放置します。
④青ねぎは小口切りにします。小鉢などに合わせだれの
　材料と混ぜ合わせます。
⑤鶏肉を食べやすい大きさに切ります。
　お皿に盛り、食べる直前に
　ねぎだれをかけて完成です。

《材料》（4 人分）

●鶏もも肉…1 枚
●しょうが…ひとかけ
●長ねぎ青い部分…10cm ほど
☆合わせだれ
●青ねぎ…2 本
●砂糖…小さじ 2
　（甘みは加減して下さい）
●酢…大さじ 2
●炒りごま…小さじ 1
●ごま油…大さじ 1

生活習慣の小さな心がけ

日光を浴びる

日光浴という昔からの健康法

・生命活動をつかさどる「体内時計」を整える働き
　おおむね 24 時間周期で刻まれる生理現象のことで睡眠や覚醒のリズム、血圧、体温などと密接に関わっています。
　朝に日光を浴びることで約 16 時間後にメラトニンという睡眠ホルモンを分泌するスイッチが入るといわれています。

・「ビタミン D」の活性化
　日光に当たることで活性化される珍しいビタミンで、日光の紫外線を浴びることで作ることができます。
　ビタミ D は食べ物からのカルシウムが吸収されやすくなり、骨や歯に届ける役割を果たします。ビタミン D の活性化が低下し、血中のカルシウムが不足してしまうと骨密度にも影響するため、骨の健康維持に欠かせない栄養素なのです。

・日光浴はどれくらい必要？
　夏なら木陰で 30 分、冬なら手や顔に 1 時間程度、日に当たるだけでじゅうぶんです。ビタミン D はカルシウムの吸収をよくするために、骨をつくるうえで欠かせない成分ですが、食事からだけではなく、日光浴により皮膚でもつくられます。またガラスは紫外線をあまり通さないため、窓越しの日光浴ではあまり効果は望めません。
　日焼け止め日焼け止めを塗ることで、ビタミン D は生成されにくくなりますが、気になる方は、面積が少ない顔だけ日焼け止めを塗るようにしましょう。

気を付けて！ 見逃さない病気のサイン

第40回

加齢黄斑変性

加齢黄斑変性は、加齢などが原因で網膜の中心部である黄斑部というところが障害される病気です。高齢化が進む日本では患者数が増加しており中途失明原因の上位を占めるようになっています。主な原因は加齢や生活習慣の欧米化などです。喫煙や肥満、太陽光も発症のリスクを高めるといわれています。

●加齢黄斑変性の種類

〈萎縮型加齢黄斑変性〉
　黄斑の組織が、加齢とともに萎縮していきます。症状の進行は緩やかで急に視力が低下することはありません。

〈滲出型加齢黄斑変性〉
　網膜の下に新生血管（正常とは違う新しい血管）が発生します。新生血管は破れやすいため、出血したり血液成分がもれたりして、黄斑の組織が障害されます。萎縮型より症状の進行が早いことが特徴です。

●主な症状
・視界の中心がぼやける、または見えない部分がある
・ものがゆがんで見える
・色がよくわからない
・視力が低下する
　目の病気は日常生活に大きな影響を及ぼします。早期発見のためには定期的に検査を受けることが大切なので、症状がなくても眼科で定期的に検査を受けるようにしましょう。

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 930 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
●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）930 円～
調理補助	（勤務）15：30～18：30 週 3 日程度 （時給）930 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？

「折り畳み傘カバー」

★★★★☆

【超吸水性】
内側全面の超吸水シェニール織物素材を採用して、濡れた傘についた水滴をすばやく吸収する便利な傘カバーです。これがあれば鞄の中の書類にも安心♪通勤通学、訪問先や電車バスに乗る際のわずらわしさが解消され、周りの人に迷惑をかけずに済みます。

【用途が広い】
濡れた折り畳み傘をそのまま収納できる専用ケースです。傘カバーだけでなく、ボトルカバーとして冷たいペットボトルの水滴、結露も吸収してバッグの中を濡らしません。雑巾としても使えて生地を裏返して内側の超吸水の特性を活用して車の窓などを手軽に拭くことができます。

【携帯便利】
28*12㌢コンパクトで持ち運びやすく、33㌢以下の折りたたみ傘に使用可能です。

【防水ファスナー】
防水ファスナーが採用されるので、濡れた折り畳み傘をしっかり密閉して水滴が漏れません。ほかのものを濡らさないように守ってくれます。

【紛失防止】
適度な長さで耐久性があるストラップとフックが付いているおり、ケースをカバンの取っ手やお好みの場所に吊り下げることができます。落としてしまう心配がありません。

笑うこと

近年、テレビタレントとしてお笑い芸人が昔に比べ多く活躍するようになってきたなと思いませんか？コロナ禍でお笑い番組も多くなっているような気がします。そんな笑いについて。

笑うという行為は、何かしらの面白い・おかしいといった刺激となることに対して、その刺激を受けて「ははは」と声を発し息を吐くと同時に、筋肉に緊張が起こり息を吐き終わる頃に筋肉の緊張が緩んでいる状態。このエネルギーの放出が筋肉の緊張状態を軽減するというリラックス効果となるようです。

笑いは、おかしさに意識が集中し何も余計なことは考えない状態で、息を吐くときに溜めていた心的エネルギーを放出し心を穏やかにします。そして筋肉の緊張を軽減し、安定した精神状態を獲得することができます。
また、笑いが発生するその場が笑ってもよいという安心・安全な環境であることでも身体がリラックスしているのです。

笑いがもたらすリラクセーション効果はどうでしょう。高齢者を対象に不安・緊張に対する笑いの効果を検証するため、落語を聴く前後で血圧の収縮、脈拍、唾液中のアミラーゼ値の測定、うつ・不安の変化に関する質問紙調査をした。その結果、脈拍の平均値の減少、肯定的気分の上昇、抑うつ気分が有意に減少したそうです。

以上のように、笑いがもたらすリラクセーション効果は有効な結果となってます。みなさんおおいに笑いましょう。

お残しはゆるしまへんでー

最近ニュース等で良く耳にする言葉でフードロスという言葉。まだ食べられる食品が廃棄されることです。フードロスにも大きく分けて２種類あり、レストランなどのお店や、食品工場などから出る事業系と、家庭から出る家庭系です。理由はたくさんあり供給過多の過剰な生産や、傷がついたりパッケージの印字ミスや汚損、また新製品が販売されたことによる旧商品の店頭からの撤去、また賞味期限の「3 分の１ルール」といって賞味期限が 1/3 になる前に卸売業者が小売店に納品しなければいけないという慣習がありそれが影響していると言われています。もちろん事業系だけではなく、各家庭でも作り過ぎによる食べ残し、不要なものまで買って食べずに捨ててしまう。また野菜の皮や茎など食べられる部分まですててしまうということが挙げられます。それらに加えてコロナ禍で学校給食が中止となったり、飲食店の休業で各生産者が大量の在庫を抱えることになりフードロスに拍車をかけています。日本で廃棄される食品の量は１年間で約 612 万トンで、一年で一人 48 キログラム１日お茶碗一杯分の食料を捨てていることになるそうです。そんな現状とは裏腹に日本では相対的貧困率 15%、ひとり親世帯貧困率 48%、またこどもの貧困率は 13.5%で子供の７人に１人が食べるものに困っているという現実があります。そんな中誕生したのがフードバンクです。簡単にいえばフードロスで余った食べ物を企業からの寄付で集めて、必要とされる団体や施設、家庭に無償で提供する活動です。無駄をなくし、かつセーフティネットとして地域や社会に貢献する最近良く耳にする SDGｓ（持続可能な開発目標）にも通じる良い制度だと思います。ただ、忘れてはいけないのは各個人が冷蔵庫の中身をチェックしてから買い物したり、料理を無駄に作りすぎない、外食でも食べ残しをしないなど、毎日の生活をシッカリ見直すことが必要だということです。食品や、生産者に感謝しながら、美味しく食事をしたいですね。

『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」
◆ 身体が思うように動かせない
◆ 腰痛や神経痛
◆ 手足の冷え　など…

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 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

シニアの旅特集 40

京都 春のおすすめスポット

春は満開の桜をはじめ、初夏にかけて色とりどりの花が見頃を迎えます。気候が暖かく穏やかな季節に行きたい、京都のおすすめスポットをご紹介します。

※新型コロナウイルスにより、施設の開園日、拝観時間などに変更がある可能性があります。最新の詳細情報は各施設のHP等でご確認下さい。

嵐電 桜のトンネル

嵐電（京福電鉄）北野線の鳴滝駅～宇多野駅間は、線路の両側に合わせて約70本の桜が立ち並び「桜のトンネル」と呼ばれています。車窓からはとても美しい春の景色が楽しめます。電車は車のように渋滞がないので効率よく回るにはとても便利です。嵐電の終点が嵐山なので、お土産屋さんに寄ったり、観光にもぴったりです。

醍醐寺

醍醐寺は874年創建の世界文化遺産で、豊臣秀吉が「醍醐の花見」を行ったことでも知られる桜の名所。境内にはしだれ桜、ソメイヨシノ、山桜、八重桜など、約700本に及ぶ桜が咲き誇ります。三宝院の大紅しだれと金堂わきの大山桜が咲き終わるまで約3週間、醍醐寺では様々な桜が楽しめます。京都最古の建造物である五重の塔は、たびたび兵火や災害で損傷を受けてきましたが、そのたびに修復されて1,000年以上健在です。桜の時期は、ついつい桜に目を奪われてしまいますが、霊宝館の所蔵品もじっくり見たいところです。

【拝観時間】午前9時～午後5時まで（閉門時間時期により異なる）

【アクセス】JR山科駅から京阪バスで約20分

京都府立植物園

京都府立植物園は、国内初の公立総合植物園として1924年に開園。広大な敷地に約12,000種類もの植物を植栽展示しています。四季折々の草花が咲く正門花壇や1,200メートルに及ぶくすの木、春には150種450本の桜が咲きます。桜林、バラ園、植物生態園などがあり、日本最大級の回遊式観覧温室では世界の熱帯植物が鑑賞できます。春には染井吉野や八重紅枝垂、御衣黄など、約180品種500本の桜を1ヶ月以上楽しめ、桜と赤いチューリップとのコントラストは植物園を代表する景色となっている。

【開園時間】午前9時～午後5時入園は午後4時まで）

【アクセス】名神高速道路京都南ICから京都市内北山方面へ約30分

三室戸寺

三室戸寺は西国観音霊場の十番の札所で、本山修験宗の別格本山です。

初夏のつつじ、梅雨にはあじさい、夏は蓮、秋は紅葉が楽しめます。4月下旬から5月中旬にかけて植えられている約2万株のつつじが咲きます。平戸つつじが主で、霧島つつじ、久留米つつじ等もあり、紫・ピンク・赤・白と色とりどりです。石楠花（しゃくなげ）なども植えられているので、つつじと一緒に楽しめる場合もあります。

つつじが見頃を終える6月頃には、あじさいが咲き乱れます。西洋アジサイ、額あじさい、柏葉アジサイ、幻の紫陽花・七段花等50種もあります。

『あじさい寺』とも称され、あじさいの名所として有名です。昨年は本堂に続く60段の石段似あじさいを並べ昇龍と玉珠を表現されています。

【開園時間】午前8時30分～午後4時

【アクセス】京滋バイパス宇治東ICより3分

原谷苑

原谷苑は京都で1番と推薦する地元・京都人も多いそうです。この原谷苑はもともと個人所有の土地で一般公開はされていませんでしたが、その桜の見事さが評判となり、桜の咲く期間は一般に公開されています。

苑内に一歩足を踏み入れると、一面の枝垂れ桜が出迎えてくれます。枝が長いものでは足元までたれているものもあります。いつでも解放されているわけではなく、また特別感を高めてくれるこれ里」とあいにくい場所にあることもあり「桜の隠れ里」としても知られています。そんな穴場的桜の名所には想像を絶する枝垂れ桜が咲き誇っています。山にある「原谷苑」の桜は、気温が上がりづらい場所でもあるので、遅めの開花になります。

※入園料、開苑時期は公式HP等でご確認下さい。

二条城 夜桜

二条城は激動の時代だった幕末に大政奉還の舞台となった場所です。当時は、天皇の守護を目的として築城されました。

「古都京都の文化財」として1994年に世界文化遺産へ登録。天守は残っていないものの、本丸御殿と二の丸御殿という2つの御殿があります。現在は日本100名城にも登録されるなど、人気の観光スポットです。

また、二条城には早咲きから遅咲きまで約50品種300本の桜があり、カンヒザクラを咲き始めに、ソメイヨシノ・山桜・枝垂桜・里桜と多種多様な桜が楽しめます。期間中の夜間には、桜のライトアップや歴史的空間を活かしたプロジェクションマッピングなどが催されます。

【開城時間】午前8時45分～午後4時

【アクセス】JR京都駅から地下鉄烏丸線で乗り換え、地下鉄東西線二条城前駅で下車すぐ

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：2022.6.30

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：2022.6.30

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：2022.6.30

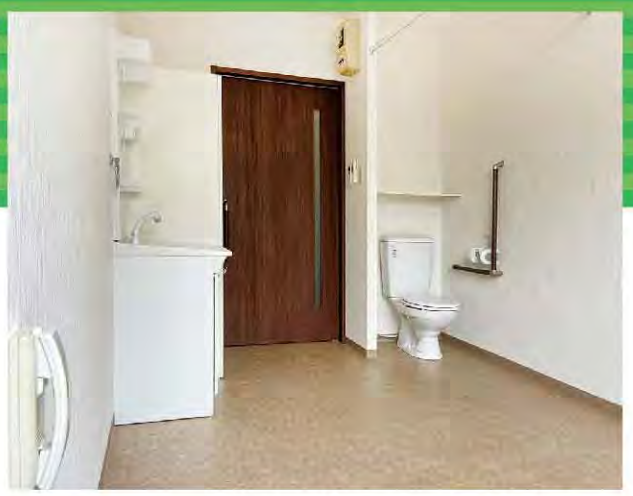
レオグループ クーポン券 10,000円

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。

シニア住宅情報

「おひさまの家　香寺」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　香寺」です。
姫路市香寺町にあり建物は２階建て居室は 40 室以上ございます。

[特徴]
二人でご入居していただける大きい
お部屋もございます。
JR 香呂駅から徒歩３分というアクセスの
良さ、閑静な住宅街の中にあり、
住み心地は抜群です。

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。車椅子を
ご利用の方も安心して生活していただけます。
見学は随時受け付けております。
お気軽に相談ください。

●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　香寺」のご案内
【住所】兵庫県姫路市香寺町香呂 227-1
【アクセス】JR 播但線「香呂駅」より徒歩約４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！

間違い探し PART 13

「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。

©幼児の学習素材館 http://kotoba.littlestar.jp/kisetsu-sozai.html

答え　右の風船の大きさ　2　男の子の犬ボンのすそ　3　鳥の向き

通に噂のあのお店

「加古川温泉 みとろ荘」 ～加古川唯一の温泉旅館～

今回おじゃまさせていただきましたのが加古川市上荘町にあります、加古川市唯一の露天風呂のある温泉旅館「加古川温泉　みとろ荘」さんです。田園風景が見渡せる展望風呂、ミストサウナ付きの洞窟風呂が日替わりで楽しめるのが魅力です。

今回私は展望風呂に入浴してきました。展望風呂からみる自然豊かな風景に癒されながらまったりとしたひと時を楽しむことが出来ました。

温泉の後はみとろ荘さん自慢の瓦焼きを食べ
大満足のうちに取材を終えました。

日々の疲れをいやしリラックスするにはピッタリ！
ぜひ一度いってみてはいかがでしょうか。

【立ち寄り湯入場料】　大人：600 円　小人：300 円
【営業時間】　10:00 ～ 22:00（21:00 受付終了）
（コロナ禍では 20:00 受付終了、21:00 まで。営業時間についてはお問合せ下さい）
【定休日】　第二水曜日（１月、８月、12 月は無休）
加古川市上荘町井ノ口 520　TEL：079-428-2004

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）

なんでも やってみたい事! 体験ちゃんねる 読書

近年、新型コロナウイルスの流行による外出自粛の影響で、現在は自宅で過ごす時間が長くなっています。コロナ禍でお家時間を楽しめる趣味として読書などいかがでしょうか。読書が趣味というシニアも多く、要介護者でも取り入れやすいです。
本は人生を豊かにするもののひとつといわれ、本で得た知識は人生のさまざまな場面で役立ちます。さらに脳トレの効果もあるので、認知症予防にも有効です。ストレス解消効果も大きく、たった６分間の読書でストレスレベルが約 60%まで低下すると報告されています。

本以外に揃えなければいけない物や準備が必要ないのも、始めやすい趣味といえるでしょう。本屋で買う以外に古本屋で安く購入したり図書館で借りたりもできるため経済的な負担もありません。読書は私たちを日常からまったく別の空間に連れて行ってくれます。たとえ旅行に行けなくても、本を読めば世界中の空気を吸うことができます。

オススメの本

難しすぎず、興味の持てる本、好きなジャンルの本や小説など、リラックス効果が高いといわれる感情移入ができる本を選びましょう。

雨の朝、高校生の孝雄と、謎めいた年上の女性・雪野は出会った。
雨と緑に彩られた一夏を描く青春小説。
劇場アニメーション『言の葉の庭』を、監督自ら小説化。

作者・湊かなえのデビュー作。我が子を校内で亡くした女性教師が、終業式のＨＲで犯人である少年を指し示す。ひとつの事件を「級友」「犯人」「犯人の家族」から、それぞれ語らせ真相に迫る。2008 年度の週刊文春ミステリーベスト 10 で第 1 位、2009 年には本屋大賞を受賞。

主の腕に惚れて、有名俳優や政財界の大物が通いつめたという伝説の理髪店。僕はある想いを胸に、予約をいれて海辺の店を訪れるが…人生に訪れる喪失と向き合い、希望を見出す人々を描く全６編。

かつどんにとって最も重要なものは何か。豚肉、卵、ご飯、玉葱―具材それぞれの代表者たちが、かつどんへの愛と名誉のためにバトルを繰り広げる「会議」の顛末とは？

夏目漱石の長編小説。漱石の代表作の一つ。
「先生」は信じていた親族に裏切られ財産を奪われ、心に傷を負う。
しかし「先生」自身も友人「K」に下宿先の「お嬢さん（現在の奥さん）」を取られそうになると、「K」を裏切りお嬢さんを奪ってしまう。「K」は失意のうちに自殺。罪の意識に悩まされる「先生」が撮った行動は…

読書ノートを書きましょう！

「スケジュール帳に読書メモを残す」「日記に読書の感想を１行プラスする」だけでも備忘録になりますが、専用の『読書ノート』に感想をまとめておくと、探している本や情報によりたどりつきやすくなります。

読書ノートに書くこと

- ○タイトル
- ○著者名
- ○発行年月日
- ○読んだ日
- ○内容
- ○自分に響いた箇所
- ○感想など

細く長く続けるためにもっと簡略化してもＯＫ

家に引きこもりがちになるデメリットがあるので、時には図書館やカフェで読書するなどの方法をおすすめです。

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 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 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 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 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(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）

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。

神戸市西区

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!

お持ち帰りの場合は、40円引き!

写真はイメージです

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

入会金(礼金)0円 キャンペーン実施中!

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
ヘルパー2級以上の専門職スタッフ常駐

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

2022年3月15日発行