



ひさま LIFE



有馬温泉、初夏の街並み

- ・知っておきたい気になる介護の事 〈介護について〉
- ・暮らしのあれこれ 〈トウトール(Tou Tool)〉
- ・生活習慣の小さな心がけ 〈マスクによる肌荒れ〉
- ・若さを保つ健康料理 〈豚バラチャーシュー〉
- ・気を付けて！見逃さない病気のサイン 〈一過性全健忘〉
- ・間違い探し PART14

- ・なんでもやってみたい事！体験ちゃんねる 〈ピアノ〉
- ・シニアの旅特集 〈絶景のトレッキングスポット〉
- ・コラム 〈レジ袋有料化〉 〈高齢者と夏バテ〉 他
- ・シニア住宅情報 〈おひさまの家 西神戸〉
- ・高齢者向け配食サービス

暮らしひのあれこれ

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？



＜仕様＞
サイズ：195×155×34mm
重量：(約)54g
材質：シリコーンゴム
耐熱温度：180℃
※電子レンジ、食洗機：使用可能
参考価格 ¥2,178(税込)

いつもの炊飯器に入れて炊くだけ！毎日おいしく糖質約15%※カット！
中フタが糖質をキヤッチ！炊飯器用糖質カット落としぶたです。一般的な炊飯の流れを調べたところ、お米を煮た時に糖質成分が水に溶け出す事が分かりました。おいしさをそのままに、糖質をカットする為にはこの糖質を含んだ煮汁を取り除く必要がありまします。そこで、この中ぶたを入れる事で炊飯中、糖質を含んだ水分が上部に上がつてきました。実際にキヤッチし、お米に戻るのを防ぎ、糖質をカットする仕組みです。素材は医療用にも使われる200℃までの温度に耐えられる樹脂素材（タフシリコン®）を使用だから安心安全でご家庭で一般的に使用されている炊飯器であれば問題なく使うことができます。また、使用後はサッと洗つて干して置けばいいだけという手軽さもうれしい！肝心の味や見た目、食感にもまつたく違ひがないようで、これら糖質15gオフにしない理由があります！「糖質が気になりますけど白米が食べたい！」そんな方にはおすすめ

☆☆☆☆日本三大なんとか☆☆☆☆

日に日に夏が近づいておりますが、とつぜんですが、6月1日はなんの日でしょう。皆さんご存知のとおり「あずきの日」です。日本では昔から旧暦の1日と15日にあずきご飯（赤飯）を食べる習慣があったことからこの日が制定されたようです。みなさん御存知のとおり私はあずき大好きっ子（44歳のおっさんですが・・・）で、一人暮らしのときは冬になれば大量のあずきを買い込んで鍋いっぱいのぜんざいをつくって3日3晩食べ続けたりもしましたし、そしてなんといってもこれから季節外せないのが「あずきバー」です。この世で好きな食べ物を3つ挙げろと言われると唐揚げとともにベスト3のうちの2つとしてすぐに上がる程大大好きです。あの色といい、形といい、あの甘さといい、釘でも打てそうな硬さといい、どれをとっても文句のつけようがありません。ちなみにあの硬さは不要な添加物が含まれないことと、水分を減らしたことによるもので、あえて固くしたのではなく美味しさと安全を突き詰めた結果あの硬さになったとのことです。アンチエイジングや便秘解消、貧血予防など、素晴らしい効果のあるあずきバー（あずき）をたくさん食べて、これからくる暑い季節を乗り切りましょう。



『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…

マッサージ リハビリ

- ・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
姫路市延喜452-3 イオンタウン15

訪問

無料体験
実施中!

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
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

上郡吉店

〒678-1232 赤穂郡上郡町竹万 2303
TEL(0791)57-2533
FAX(0791)57-2555
介護保険事業所委嘱 2873900134

なんでも

やってみたい事! 体験ちゃんねる

ピアノ



「ピアノを趣味に」というと、少し敷居が高く感じるかもしれません。シニアになってからでも覚えられるのか不安を感じる方もいるでしょう。もちろん思い通りに指が動かないこともあるでしょう。しかしピアノを弾くと脳がおおいに活性化することは、世界中の脳科学者たちから発表されていて若返りや健康にとても役立つのです。好きな曲を弹けるようになるまで、自分のペースで取り組んでみましょう。

ピアノをはじめるメリット

ピアノは認知症予防によい

楽譜を見ながら弾くだけでなく、必然的に楽譜を暗記するようになり、記憶力がアップします。また、常に指を動かすことで、脳の活性化に繋がります。



表現力が身につく

自分で課題曲を咀嚼して、どのように伝えるかを煮詰めていくので、ピアノをとおして表現力が磨かれるようになります。



注意力が身につく

多くの音符の情報を間違わないように読んだり、様々な事を考えて練習する必要があります。また、自然と人の演奏も注意力をもって聴くようになります。

体力が向上する

ピアノは指だけでなく腕や足など全身の筋力と関節を無駄なく使います。そして練習を繰り返すことでスポーツに匹敵するくらいの運動量になることもあります。

ピアノレッスン3つのコツ

自分が弾きたいと思う曲を選ぶ

まずは一曲を最初から最後まで弾くことを、目標にしましょう。そのためには「弾けたら素敵だな」と感じる曲を選ぶのです。ヤル気の向上につながります。

ゆっくりで難易度の低い曲を選ぶ

最初から難易度の高い曲は挫折するリスクあります。スローテンポの曲から初め、成功体験を得る事が重要です。〈オススメ曲は下記〉

「世界に一つだけの花」…誰もが知っているといえる曲。
「戦場のメリークリスマス」…弾ければ周囲の人はびっくりしそうです。
「少年時代」…ゆっくりしたテンポでメロディも難しくありません。

理解して弾くようにする

シニアの方は、体で覚えながらの練習スタイルは向いていません。最初に頭で理解して、鍵盤に触れるようにするとスムーズです。楽譜に指使いを書き込むのも有効ですよ。

上手に弾くためのポイント

●パート毎に練習する

曲をパートごとに分解して間違いやすい箇所を集中的に練習。分解すると整理しやすく、譜面がシンプルに見えてきます。

●フレーズと呼吸を合わせる

「間」を意識し呼吸を合わせるだけで、グッと惹きつけられる音楽になるのです。

●基本姿勢を身につける

- ・背筋をまっすぐ。
- ・頭は上から吊られているかのように軽く保つ
- ・肩ひじ、手首を楽にする。
- ・指先に力が流れているように
- ・ひじが身体にくっつき過ぎないようにする



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!

キャンペーン実施中!
入居金 0円



■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 m²) ●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

入居者募集中! 見学&入居 相談随時受付!

手厚く介護致します。
**入会金割引
キャンペーン中!**

■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 m²) ●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)



シニア住宅情報

「おひさまの家 西神戸」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 西神戸」です。神戸市西区にあり建物は5階建て居室は45室以上ございます。

[特徴]

建物の1、2階は透析クリニックとなっております。

175号線沿いにあるので買い物も楽しめます。

神姫バス明石駅から乗車「吉田」バス停すぐ

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 西神戸」のご案内

【住所】兵庫県神戸市枝吉5丁目156

【アクセス】JR神戸線「西明石」より徒歩約26分、車で約14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!

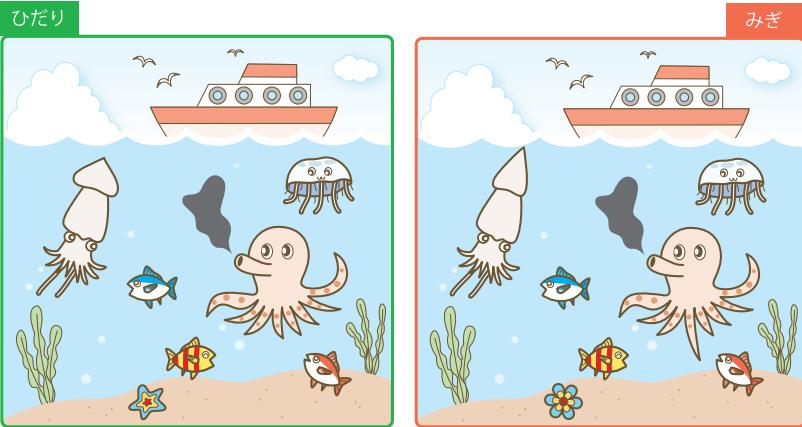
間違い探し PART 14

「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>

レジ袋有料化で変わったこと



レジ袋有料化から約1年、環境への意識が高まった人が増えています。レジの有料化は、プラスチックごみの問題が国際的な社会問題となっていたことが大きなきっかけです。日本国内ではなんと！プラスチックごみの2%がレジ袋でした。人口一人当たりのプラスチックごみ廃棄量も、アメリカに次いで二位。レジ袋を減らす事はSDGsの大きな課題の一つでした。レジ袋を有料化することで私たちがライフスタイルを見直すきっかけとすることを目的としています。それでは有料化によって何が変化したのか？考えてみましょう。

◆レジ袋を使わずエコバッグ

レジ袋の受け取り辞退率がおよそ80%（有料化前は約57%）、レジ袋の流通量は35%減といった調査結果も出ているようです。

◆プラスチック以外のecoを意識した袋の登場と開発再生可能資源であるバイオマス原料のプラスチックも増えてきました。しかし、レジ袋削減が実現できたとしても今すぐにプラスチックごみ全体を大幅に減らすことは難しく、大切なのは常に意識を持って行動することです。レジ袋や詰替え用品がどうしても必要な方もいますよね。ポリ袋を買って使ってもいいのです。「今日は3枚使ったから明日は0枚で過ごせるように考えよう」とか毎日完璧を目指さなくともできることから始めて、継続しましょう。「時間がある時は車はやめて自転車にしてみる」「お気に入りのマイボトルやマイ箸を持ち歩く」「詰め替えができる製品を選ぶ」などトータルで環境意識を持つことが大切で、それがSDGsの目的です。

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

■専門スタッフによる症状改善効果に努めるマッサージ

■脳の活性を促す有酸素運動

■脳の活性を促す有酸素運動

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）



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、主菜・副菜は
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。



焼肉弁当



塩さば弁当



塩鮭弁当



白身フライ弁当



焼肉弁当



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)

お持ち帰りの場合は、40円引き!

ご契約の方は
毎日お届け!

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。
お気軽に電話で!



写真はイメージです

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

安心して暮らせる。
要介護・認知症の方も、



■概要 ●建物概要 / 木造2階建●居室戸数 / 42戸(11.25~16.87m²)●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!

敷金半額
キャンペーン中!

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
「広畠橋」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

店舗数
県下No.1
<http://www.leo-good.com>