

ひ
LIFE

42
Vol. 2022
8-9月号

ご自由に
お取りください。



みなとこうべ海上花火

- ・知っておきたい気になる介護の事 〈サービス付き高齢者向け住宅について〉
- ・暮らしのあれこれ 〈アイスリング〉
- ・生活習慣の小さな心がけ 〈悪い眠りの原因〉
- ・若さを保つ健康料理 〈いかと枝豆のさっぱり梅風味炒め〉
- ・気を付けて！見逃さない病気のサイン 〈熱中症〉
- ・間違い探し PART15
- ・なんでもやってみたい事！体験ちゃんねる 〈雑学〉
- ・シニアの旅特集 〈韓国のおすすめスポット〉
- ・コラム 〈高齢者とアートセラピー〉 〈元気に夏を乗り切ろう〉 他
- ・シニア住宅情報 〈シニアホーム 三木志染〉
- ・高齢者向け配食サービス

サービス付き高齢者向け住宅は、基本的に住宅単体では介護サービスが付いていません。そのため、お元気な方のみを対象としたサ高住もあり、これらのサ高住では本格的な介護が必要になつた場合は住み替える必要が出てします。

一方で、サ高住に訪問介護などの在宅介護サービスを併設した介護対応

サードビス付き 高齢者向け住宅 について



自立の方向けサ高住を「自立・支援タイプ」、後者の介護対応可能なサ高住を「介護・認知症タイプ」と呼ぶことにします。両タイプを複合したような施設もありますが、基本はこの2タイプだと思つておけば差し支えありません。なお、「介護・



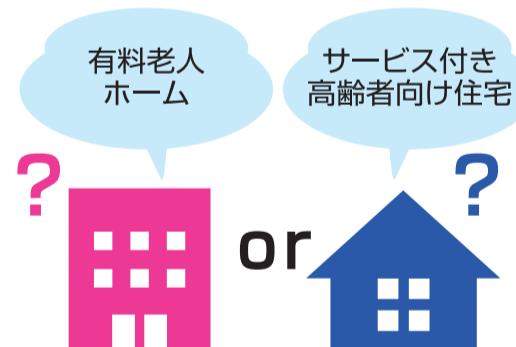
ビス付き高齢者向け住宅は多く、要介護度の高い人でも安心して過ごせる施設として人気を集めています。積極的に介護サービスを提供するサ高住も増えてきていますから、かつてに比べてサ高住と有料老人ホームの違いはなくなっていますと言えるでしょう。「サービス付き高齢者向け住宅」の「サービス」とは、安否確認と生活相談のサービスのこととを指します。サ高住はこれらサービスの提供を義務付けられた施設です。介護や看護、医療の資格を有する職員が日中に常駐し、それらのサービスを提供し

～将来の不安に備える～ 知つておきたい 気になる介護の事



ます。一方で食事の提供や生活支援、夜間の見守りといったサービスは、サ高住では任意のサービスです。これらのサービスは施設によつては提供されない場合もあるので、サービス内容の詳細は事前によく確認しておくことをおすすめします。

介護付き有料老人ホームとサービス付き高齢者向け住宅では、入居条件が大きく違っています。サ高住の場合、入居条件は原則として60歳以上となっています。また、自己立した生活のできる高齢者を中心としつつ、介護対応の施設では要介護5の方も入居可能というところも多いです。一方で介護に特化した施設である介護付き有料老人ホームでは、多くの場合、要介護認定を受けていることが求められます。基本的に同施設は、介護を必要とする高齢者向けの施設だと考えるのが良いでしょう。



加古川市を中心とした 地域密着の不動産会社



 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

A photograph of an elderly woman with grey hair, wearing a yellow cardigan over a white top, sitting in a wheelchair. A young child with short brown hair is standing behind her, both smiling. The background is slightly blurred.



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

神戸営業所 ☎078-578-5959
姫路営業所 ☎079-231-0019

なんでも

やってみたい事!

体験ちゃんねる

雑学



なにげなく使っている言葉やよく見る単語にも、じつはこんなエピソードが……ということが。その言葉の本来の意味は？語源に、こんなエピソードがあったの！？といった雑学。昨今のコロナ禍で、いろんな所にも行けず顔を合わすのは家族や同僚だけで毎日の会話が単調になったときなど。そんなときの話題の切り口にいかがでしょう。※諸説あって断定できないものもありますが、人に話したくなる雑学を、いくつか紹介いたします。

日常生活的な雑学

震度とマグニチュードのちがい

震度は観測地点での揺れの大きさ、マグニチュードは地震そのものの大きさの事。マグニチュードが大きくて観測地点が震源から遠ければ震度は小さく、近ければマグニチュードが小さくても揺れは大きくなるのだ。

食後すぐの歯磨きは避けた方がいい？

近年は、酸性の飲食物が多く、食後の口の中は酸性の状態に…すると、唾液が酸を中和し、溶けた歯のエナメル質を修復するのに30分ほど時間をする。食後すぐに歯を磨くと、酸でやわらかくなったエナメル質を、修復される前に削ることになるので、歯磨きが最も効果的なのは、食事がすんでから30分ほど経ってからとなる。



動物に関する雑学

ニワトリが生む卵は年間何個？

養鶏場で飼われている雌鶏は、約24時間で卵ができる。そして数日間卵を産み続けた後、1～2日休んでまた数日間卵を産むというサイクルなので、年間280個程度になるという。

地球上で最も高血圧な動物は？

人間の最高血圧が、通常120mmHg前後なのに対し、キリンの場合、約260mmHgにもなるという。キリンは、心臓から頭まで約2メートルもあるから。脳に血液を送り込むために高い圧力が必要というわけです。

昆虫は宇宙から来たと言う説は本当？

昆虫は祖先と言える化石が見つかっていません。ある時突然地球上に現れたことになります。現在昆虫の元になった生物は、未だ不明で、他の天体からやってきたという説があります。

自然に関する雑学

人は、南極では風邪をひかない？

風邪の直接的な原因是ウイルスにあり、通常は風や鳥、人間などに運ばれて感染を広めていく。しかし、極寒の南極ではウイルス自体が活発ではなく、人はなかなか風邪をひかない。ただ、そんな環境に長期間滞在すると抵抗力が落ちて、帰国すると、直ぐに風邪をひいてしまうそうだ。

北極と南極、どちらが寒い？

北極と南極の冬の平均気温を比べると、北極は-25度くらい、南極は-50度くらいで、南極の方が寒い。南極は大陸で、北極は海、海は冷たくなりにくく、陸地のない北極の方が温かい。また、標的に。北極の氷の厚さ（海拔）は最大10メートルくらいなのに対し、南極の平均の高さは約2500m、標高が高い山の方が寒いのと同じく、南極の方が寒いのである。

月の昼と夜の温度差は300度！

月の温度は昼は100～125°C前後、夜は-160～-233°C近く、昼夜の温度差が300度…こりゃあ過酷な環境ですね。



身近なものだけど意外と知らなかつたことも多いのではないでしょうか。自らの知的好奇心を刺激してくれるだけでなく、お客さまとの会話を盛り上げてくれる雑学は、話のネタとして積極的にストックしたいものですね！

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 (11.25m²) ●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！

入会金割引
キャンペーン中！

手厚く介護致します。
低予算で大切なご家族を

■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 (10.32m²) ●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

「シニアホーム 三木志染」のご案内

今回紹介させていただく事業所は「シニアホーム 三木志染」です。三木市にあり木造2階建て居室は26戸あります。

[特徴]

コンビニ、ホームセンターなど買い物できるところが近くに多くあります
JR神戸線「志染駅」徒歩1分の立地の良さ
施設付近は交通量も少なく安心して暮らしていただけます。

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。

「シニアホーム 三木志染」のご案内

【住所】兵庫県三木市志染町広野1丁目21

【アクセス】神戸電鉄「志染駅」下車 徒歩1分

0120-809-500 携帯・PHS対応

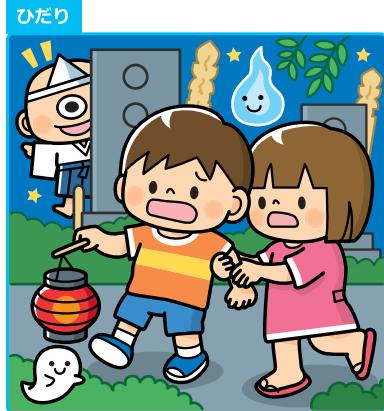
皆様からのお電話をお待ちしております!

間違い探し PART 15

「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>

また会う日まで

ここ数年のコロナ禍のため今年もお盆の帰省をためらわれたり、夏休み実家に帰るのを逡巡したりと、いくら政府が行動制限は必要ないと言っていてもやはり田舎のおじいちゃんやおばあちゃんに会いに行きにくいなと感じていらっしゃる方も多いのではないでしょうか。お誕生日や長寿のお祝いなど本当は皆で集まってできればよいのですが、お互いのことを考えるとなかなか踏み切れないところもありますね・・・。

お誕生日は毎年くるので来年コロナが落ち着いてお祝いしてあげられるのですでよいとしても、長寿のお祝いは毎年ではないので今回逃すと次はいつかと気になりますね。

てなわけで、長寿のお祝いについて調べてみました。60歳の還暦にはじまり、66歳の緑寿 70歳の古希 77歳の喜寿 80歳の傘寿 81歳の半寿(盤寿) 88歳の米寿 90歳は白寿 100歳は喜寿 108歳は茶寿 111歳は皇寿 119歳は頑寿と続きます。結構たくさんあるのでびっくりしました。今年長寿のお祝いができず残念に思われるかもしれません、もう少し皆でがんばればコロナ前のような時代が必ずやってくると思いますので、次のお祝いは必ずしたいからおじいちゃんおばあちゃん元気に長生きしてくださいね、とお祝いする方もされる方も楽しみは先に取っておいていただければと思います。



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

■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

TEL 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

**近くて楽しい
韓国のおすすめスポット**

近年エンターテイメントで世界的に注目を浴びている韓国。音楽、映画、ドラマ、グルメなど様々な分野で大人気です。お隣の近い国なのに未だにコロナ禍の影響で気軽にに行くのはしばらく先になりますが、今の打ちに、注目の韓国のおすすめをチェックしておきましょう。

近くで楽しい
韓国のおすすめスポット



ソウルの中心で江南に位
置する三成洞（サムソン）ド
ンは韓国の大手企業や
IT、貿易業が集まつたビ
ジネス街として有名であり
三成洞駅前に位置する巨大
総合モールCOEXは、
ショッピングでは様々な海
外ブランドから人気の韓國
ブランドまでそろつていま
す。たくさんのホテルやビ
ジネス街が隣接するエリア
であり、ソウル観光には必
須のおすすめスポットです。
免税店も揃っているので、
ここでのお買い物は外せま
せんよ！

成洞サムンドン

北村韓屋村「ハノクマウル」には朝鮮王朝から続く韓国の伝統的家屋である韓屋（ハノク）が密集しています。宗廟と景福宮と昌徳宮の壮大な宮殿の間ににあるこういった家の多くは民家とゲストハウスです。少數の文化センター、

北村韓屋村

「Starfield Library」は、館内なら自由に本を読むことができます。また、大都会の中には多數の水族館があり、中には多くの魚や動物達が待ち構えます。巨大モールの中にまさかのどこ満載の超人気おすすめスポットです。そして、大手芸能事務所のグッズやアーティストに関連した力フェス「SM Town & CAFE」は、アーティストになりきつてレコーキングやアルバムの撮影が体験できるスタジオなんかもありますよ。三成洞のCOEXでは、子供から大人までが楽しめる、おすすめスポットです。グルメにショッピング、カジノに水族館ともりだくさんのおもてなしを運びたい人気のスポットです。

ロッテワールド

「ソウルの大型遊園地内にアドベントワールドは、室内にマジックアイランとマジックチャーリー」は、室内外に広がる敷地面積は約4万坪に分かれ、室内面積18万坪。

ギヤラリ！、工芸品の工房、博物館などがあります。この村にはまた、マツコリ（生米酒）、ヤクジユ（薬用酒）、ソジユ（蒸留酒）のようないつた目的で使用され、家族の祈りを伴いました。北村韓屋村は無料で探索することができますが、一部の韓屋は私有地であることに注意してください。



100年以上の歴史を誇る「広蔵市場（クアンジヤンシジャン）」は、食材から衣類に至るまで幅広い商品を取り扱う、韓国でも指折りの巨大市場です。ソウル中心部で安くて美味しいグルメを食べるなら、ここ！ユッケ、チヂミ、キンパなど、グルメ屋台が並び、一ヵ月の雰囲気の中で食べ歩きができるスポットです。中でも、「うまいもん通り」では広蔵市場ならで歩きの韓国料理や屋台食べ歩きグルメを味わうことがで

廣蔵市場
うまいもん通り



世界最大規模としてギネスブックにも記録されています。大人から子どもまで楽しめる多彩なアトラクションやショーやパレードなど楽しみどころが満載。人気のアトラクションは1時間以上の待ち時間も。朝方と夜間の比較的空いている時間などに利用すると効率よく楽しめます。地下鉄の蚕室駅から地下の連絡通路で繋がっており、8分ほどで入口ゲートに到着します。パーク内には日本語のパンフレットもありますよ。

撮影口ケも行われる大学路の人気壁画通りです。韓国ソウルの演劇の街・教学路(テハンノ)の有名な散策コース・フォトスポットトトが「梨花洞壁画村(梨花洞壁画マウル)」です。梨花洞(イファドン)といふ場所は、もともと坂の上の中低所得層が住む一帯「タルトンネ」でしたが、多くの人を誘致し、様々な芸術文化化により、うとうと駱山口ジエクト約80個の壁画が

梨花洞壁画村



レオの高齢者住宅
おひさまの家

0120-809-500

有効期限：2022.9.30

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。

困った時の駆け込み寺
協賛クーポン

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。



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)

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!



写真はイメージです

お問合せ・ご注文は
お電話・FAXにてお願ひします!

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!



安心して暮らせる。
要介護・認知症の方も、

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 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)

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 / 18.16 m² ~ 25.56 m² ●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

<http://www.leo-good.com>

店舗数
県下No.1