高齢者サポートネット フリーペーパー

おひさまLIFE

Vol. 49
2023
10-11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 〈季節の変わり目、体調不良に注意〉
・暮らしのあれこれ〈牛乳パックホルダー〉
・生活習慣の小さな心がけ〈書く習慣〉
・若さを保つ健康料理〈柿・セロリ・ハムのオリーブオイル和え〉
・気を付けて！見逃さない病気のサイン〈誤嚥性肺炎〉
・文字ならべかえクイズ
・なんでもやってみたい事！体験ちゃんねる〈カラオケ〉
・シニアの旅特集〈秋は旅行のシーズン！国内湖編〉
・コラム〈骨を強くする動作・運動とは？〉〈お　盆〉
・シニア住宅情報〈ぬくもりの家こころ西神戸〉
・おひさま弁当（広告）

発行 / 一般社団法人日本医療介護福祉協会　〒651-1255　神戸市北区柏尾台４－３　TEL.078-964-5202 / FAX.078-964-5203
共催企業 / レオソリューションズ・レオトラストパートナーズ・エスエムケイ食品・レオグットライフサポート・株式会社 L-Base　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

「季節の変わり目、体調不良にご注意ください」

季節の変わり目は、気温の変化が激しく、体調を崩しやすいと言われていますね。

夏から秋にかけてのこの季節は、10月初旬ごろまでは最高気温が25度程度の上回る日も珍しくなく、かと思えば羽織物が欲しくなるような日もあったりと1年でもっとも気温変化の大きい時期なのではないでしょうか。

特にシニア層は、体温調節機能が加齢により低下しているため、寒暖差に適応することが難しくなっています。また、ご自身の体調の変化に気が付きにくいため、ご家族の方や周りの方は、体調の変化がないか気にかけておくことが必要です。

さてこの季節の変わり目の体調不良はどうして起こるのでしょうか?これは、気圧の変化、気温差が大きくなることにで、自律神経のバランスを保つことが難しくなる「自立神経の乱れ」が原因となっています。秋口は、夏の暑さ疲れもあり、さらに体調を崩しやすくなっているといわれています。

規則正しい生活を送りましょう

原因となる自立神経のバランスを保つには、規則正しい生活を送ることが重要であり、対策となります。

規則正しい生活とは、①睡眠の質をよくすること②栄養バランスの取れた食生活をおくることです。当たり前のことかもしれませんが、今一度確認してみましょう。

①1日3食バランスの良い食事をとりましょう。

また自立神経に良い食べ物としては、納豆、豆腐、鮭、まぐろ、かつお、さば、チーズ、ヨーグルト、牛乳、鶏卵、鶏むね肉、鶏ささみ、豚もも肉などが挙げられます。

また、牛乳やニボシなどに含まれるカルシウムは、イライラした気持ちや興奮を抑えて眠りにつきやすくする働きがありますし、きのこ類、魚介類や卵類に含まれるビタミンDは免疫力向上だけでなく、カルシウムの吸収が良くなります。

②睡眠の質をUP

シニア層は、日中の活動量も減り、睡眠時間の必要量も減ります。また加齢により、睡眠時間が短くなったり、深い睡眠がとりづらくなっていきます。これらは年を取れば自然に起こる変化ではありますが、多くの人は朝目が覚めるのが早すぎる、ぐっすり眠れないなど悩みを抱えているようです。

こうした悩みを解消するには、夜本当に眠くなってから布団に入ること、するこがないので早く寝る。どうしてしまうとしまいがちです。また朝の光を浴びるのを避けることも対策として挙げられます。朝の光は、体内時計を朝型にする効果があるため、朝の散歩をする方は散歩時間を夕方にするなど、時間帯を変えることで、夜型に調整し、朝早く目覚めすぎるのを改善する効果があります。これらのことを気にしながら、季節の変わり目も健康に乗り切っていきましょう。

それ以外にも睡眠にメリハリをつけることも不眠対策のひとつです。できれば昼寝は避け、どうしても眠くて昼寝をする場合は早めの時間に、30分間以内にするようにしましょう。昼寝の直前にカフェインを含む飲料をとると、目覚めがすっきりします。

③お風呂に入りましょう

睡眠しやすくするにはお風呂が最適です。38～40℃の湯で、10分以上ゆったりとつかると副交感神経を優位になるので、寝付きが良くなり、ぐっすり眠ることができます。ちなみに、体温が1度下がると免疫力は30%も低下し、逆に1度上がると5～6倍も免疫力が高まると言われています。しっかり体を温めることは、高齢者の健康を増進させるのにも有効です。

季節の変わり目の体調管理はなかなか難しいものですが、生活習慣を少し変えるだけで不快な症状が和らぐこともあります。体調を崩してしまう前に、お食事や睡眠、活動量などを一度見直してみましょう。秋は過ごしやすく食べ物がおいしい季節でもありますから、体調に気を配りながら、ぜひ楽しい時間を過ごしてください。

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

Roomest house for rent
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49回

調理時間　約１時間ほど
約 105kcal（１人前）

■「柿・セロリ・ハムのオリーブオイル和え」

柿の甘さでセロリの苦手な方でも食べられる料理です！
柿の健康効果はいろいろです。まずはなんといってもビタミンＣとビタミンＡが豊富に含まれている点です。風邪予防、疲労回復、老化予防、美肌効果が期待できます。その他、血圧を下げるタンニンや、便通を促して腸を整える食物繊維なども豊富です。

ポイント

熟れた柿を使った方が全体にとろみが回っていい感じにまとまります。

●作り方

① くるみは粗めに手で割る。柿の皮を剥いて８等分に切る。（大きめの柿なら柿１つを16等分）
② 水で洗ったセロリはスジを取り、斜め薄切りにする。ハムは 5mm 幅に切っておく。
③ ボウルに柿、セロリ、ハム、クレイジーソルト、オリーブオイルを入れて混ぜ、ラップをして冷蔵庫で１時間ほど冷やす。
④ くるみをかけて完成です。

《材料》（２人分）
柿…１個
セロリ（大きめ）…１本
ハム（４枚）…１パック
クレイジーソルト…小さじ 1/2
オリーブオイル…大さじ１
くるみ…大さじ１

生活習慣の小さな心がけ

書く習慣

皆さんはアナログタイプの日記をつけるだけで、認知症の予防になったり、ほかにも健康に良い効果があったりすることをご存知ですか？日記をつけるだけで、健康に良いことがたくさんあるので、その効果や日記をつける時のポイントなどをご紹介します。

○脳トレになるので認知症予防の効果がある

今日はどんなことがあったのか、その時どう感じたのか、また体調はどうだったのかなどを思い出しながら書く日記は、想起トレーニング（物事を思い出す訓練）になります。これは、主に認知症の予防に効果があるとされているトレーニング方法で、脳を活性化し老化を防ぎます。

○自律神経が整い、心も身体も健康に

日記は脳を鍛えられるだけでなく、心や身体にも良い影響をもたらします。
１日を振り返ることで自分を客観視することができ、心や体調の変化などに気付くことができるようになるのです。今自分はどんなことに不安を感じ、どんなことに幸せを感じているのか、自分とじっくり向き合うことで心も落ち着きます。これは副交感神経が優位な状態にもつながり、自律神経を整える効果もあります。
夜寝る前に心を落ち着かせ、ゆったりとした気分で日記をつけることにより、昼間の交感神経が優位だった状態から、副交感神経優位の状態へと切り替えてくれるのです。
このように、日記をつける習慣は自律神経のバランスを整えるのにも非常に効果的なのです。

日記をつけることで、認知症の予防ができ、さらに心と身体にもうれしい効果があります。日記をつけることが毎日の楽しみになれば幸いです。

気を付けて！

見逃さない病気のサイン

第49回

誤嚥性肺炎

食べ物や飲み物、あるいは唾液などを飲み込むことを嚥下（えんげ）といいます。健康な人であれば、嚥下すると口から食道を通って胃に入っていきます。しかし嚥下機能が低下すると、食べ物などが口から気管に入ってしまいます。これが誤嚥（ごえん）です。誤嚥性肺炎は、細菌が唾液や食べ物などと一緒に誤嚥され、気管支や肺に入ることで発症する疾患です。

誤嚥性肺炎には、次のような典型的な症状があります：

- 発熱
- 激しい咳と黄色い痰
- 呼吸が苦しい
- 肺雑音がある

予防方法

- 口腔ケア
- 食事の改善（とろみをつける など）
- 胃液の逆流を防ぐ
- 食事の姿勢の工夫

誤嚥性肺炎は、誤嚥を防止する機能が落ちてしまった高齢者や、脳梗塞の後遺症がある方、寝たきりの方、パーキンソン病などの神経疾患をお持ちの方に起こりやすい病気です。食事は毎日必要な行為なので、誤嚥をしてしまうリスクは常にあります。そのため、誤嚥性肺炎は早く見つけること、誤嚥を少しでも減らす工夫をすること、この２つが重要と言えます。口腔ケアによって細菌や食べかすを減らし、口腔の清潔を保つことが安全かつ効果的な予防法です。

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 960 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）960 円～
調理補助	（勤務）15：30～18：30 週３日程度 （時給）960 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給食サービス　株式会社エス・エム・ケイ食品
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？

★★★★★

指の動作を補助する自助具！
「牛乳パックホルダー」

＜仕様＞
色：白、緑、青、ブルー等
デンマーク製、中国製
参考価格：¥550(税込)～

牛乳パックを持とうとしたら、手が滑ったり、形が崩れたりすること等のトラブルはありませんか？握力の低下で悩んでいる高齢者やまだ手が小さくてうまくパックを掴めない子供のために作られた商品を紹介いたします。

牛乳パックにピッタリ装着できる取っ手の、牛乳パックホルダーです。

片手で持ちやすく注ぎやすいハンドルになります。1L、500mLの紙パックに使えます。

ハンドルを付けたまま冷蔵庫に入りますので、一回付けたら、その後牛乳が切れるまで付けたり外したりことは無く手間がかかりません。

使用後の取り外しも簡単です。色と形が豊富なので、お好みの見た目の物を手に入れるはずです。お手軽な値段で買えるシンプルな物もあり、おしゃれで多少お金がかかる輸入品の牛乳パックホルダーもあります。

汚れても洗えますので、何回も使いまわします。

無くても困らないでも一度使ったら手放せないと購入者の声が多いです。生活を少し快適に変えたい人には、ぜひ一度お試しして欲しい商品です。

お　盆

日本の夏の風物詩である「お盆」。実は世界にも同様の行事があります。今回はそんな世界の供養行事についてご紹介します。

まずは台湾や中国の「中元節」。これは地官大帝という冥界の帝の生誕を祝うもので、旧暦の７月15日（今年は８月30日）に行われます。この期間は霊魂や悪霊が下界をさまようとされ、人々は軒先にお供えをしたり線香を焚いたりして霊を鎮めて冥界へ送り返します。続いてアイルランドやアメリカの「ハロウィン」。10月31日に行われるヨーロッパを起源とする、秋の収穫を祝い悪霊を追い出す民俗行事です。ハロウィンの日は、死者の魂があの世からこの世に戻ってくるとされ、その中の悪霊や魔物にあの世に連れていかれないように、悪霊に溶け込む仮装をします。

このように世界の各地域でお盆に相当する行事があります。しかし、日本の「お盆」にはこれらの行事にはない考え方があります。それは「ご先祖様への感謝の気持ち」です。実はお盆とは神道の「祖先崇拝」と仏教の「先祖供養」が混ざり合った行事なのです。
“草場の陰から見守る”という言葉が示すとおりご先祖様は常に私たちの身近にいらっしゃって、私たちの幸せを見守ってくれています。今の世に我々が生をもって活動できるのは、自分達を産んでくれた両親がいたからです。そして、その両親を産んでくれた祖父母、さらにはその両親・・・。まさに、永遠に近い長さで繋がってきた【命のリレー】があります。昔から日本人はこの事実を強く認識し、畏敬の念を感じていました。
お盆はそんなご先祖様に感謝の気持ちを伝える絶好の機会です。ぜひお墓、仏壇などのご先祖様を祀る場所で心静かに手を合わせて感謝の気持ちを伝えてみてはいかがでしょうか？

↓ご相談・お問い合わせはコチラ↓

神戸市北区・西区・加古川市・高砂市周辺での葬儀・葬式・家族葬は花浄院
花浄院 0120-37-1059
かしょういん 検索 詳しい内容はWEBへ

骨を強くする動作・運動とは？

高齢になっても運動によって筋力や筋肉量を増やしたり骨密度を維持したりすることはできます。

骨密度を高めるために、激しい運動は必要ありません。散歩や庭掃除など日常の活動量を上げるのが最も効果的です。屋外で日光を浴びれば骨を強くするビタミンDが体内で合成できて一石二鳥です。重要なのは足の骨や筋肉に力が加わる動きをすることですので、家の中で立つ動作を増やす、階段を上り下りするなどでも充分です。万歩計をつけて1日8000歩程度を目安に動いてみましょう。

特に男性は、女性ほど家事をしない方が多いですし、退職後は家にこもりがちになって運動量が減る傾向にあります。外食に出かける、田んぼや畑を借りるなど活動場所を増やすのも日常の活動量を上げる一つの方法です。

また、高齢者には「社会参加」が大切です。今の高齢者は、よく運動してアクティブに過ごしている人がとても多いのですが、趣味やボランティアなどを通じていつまでも社会とかかわりを持ち続けている人は、80代になっても老いの自覚がありません。みなさんもぜひ、社会の中で自分がやりたいことを見つけてみてください。毎日コツコツ楽しく続けられる運動習慣こそが、丈夫な骨を作る近道です。

ただし、高齢者が運動する際は、特に怪我や体の負担に気をつけなければなりません。また、急激な運動量の増加は心臓に負担がかかりますので、その日の体調を考慮し、徐々に活動量を増やしていきましょう。

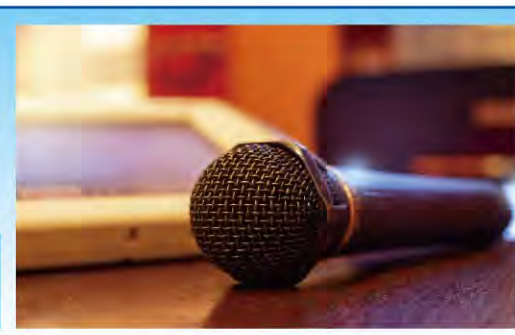
『ご自宅・入居施設』へ出張いたします
訪問
◆ 手や足の「痛み」「マヒ」
◆ 腰痛や神経痛
◆ 身体が思うように動かせない
◆ 手足の冷え　など…
マッサージ
リハビリ

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

なんでも やってみたい事! 体験ちゃんねる カラオケ



定年退職をして、時間に余裕が出来たシニア世代の多くが趣味を楽しむ時間を持つと言われています。
数あるシニアの趣味の中でも人気が高いのが「カラオケ」。少し前までは、飲み会の二次会で多く使われていましたが、現在では、シニア層などをターゲットにした「昼カラ（昼間に利用するカラオケ）」などのサービスが充実しています。

さて、そんなカラオケですが、シニアにこそオススメの趣味ということをご存じでしょうか？
今回はシニアに人気の趣味「カラオケ」のオススメの理由について深掘りします。

高齢者やシニア世代にカラオケがオススメな理由として、カラオケは健康効果が高いことがあげられます。
自分が楽しいと感じる趣味をしながら健康になれるのであればこんなに嬉しいことはないですよね。それでは早速、具体的に見てみることにしましょう。

認知症予防

歌を歌ったり聴いたりすると、その時のこと鮮明に思い出すことはないでしょうか。そうした現象は脳に対して良い刺激となるため、認知症の予防に期待できると言われています。
また、カラオケで好きな歌を歌うことで、「幸せホルモン」と呼ばれるいくつかの神経伝達物質が分泌されることで脳が活性化し、認知症予防に繋がるとも言われており、カラオケは認知症の予防に効果的という声が多く聞かれます。
その他にも、新しく歌を覚えようとすることも脳に刺激を与えることになるので、認知症の予防を行いたい高齢者やシニア世代にとって注目の趣味といえます。

筋肉強化

カラオケで歌を歌うことは、実は全身運動に近いものがあります。
歌を歌うとき、お腹から声を出す「腹式呼吸」をしますが、この腹式呼吸は、腹筋や横隔膜、胸筋を刺激し鍛えることができます。
高齢者やシニア世代になると、どうしても筋肉が落ちてしまいがちですが、カラオケをすることで自然な形でトレーニングがすることができます。

自律神経を整える

カラオケは人前で歌う機会が多いもの。「何だか緊張してしまう」と誰もが思うものですが、実はこの感情こそ、自律神経を整える重要なポイントだと言います。
緊張する感覚は交感神経によるもので、歌い終わった後のスッキリした気分や達成感は副交感神経によるものといわれ、カラオケで歌うことによって、どちらの神経も刺激することができ、効率よく自律神経を整えることができます。自律神経が整うことで免疫力も強化できるので、健康の気になる高齢者やシニアにとって朗報と言えるのではないでしょうか。

血流の改善

全身運動に近いカラオケは、血流の改善にも効果的と言えます。
カラオケをすることによって、筋肉が刺激され血管の収縮も活発に行われるようになります。その結果、全身に血液が行き渡るようになり、高血圧や冷え性の改善に繋がるとされています。
また、血流が良くなると心臓の動きも活発になるので、疲れにくく健康的な体に導いてくれます。

カラオケは、ただ歌を歌うだけではありません。
脳や口腔内、肺、手足など、さまざまな身体の部位を動かすことができるため、普段運動する機会が少ない高齢者の良い運動の機会になります。高齢者の健康増進にさまざまな効果があるカラオケレクを取り入れてみてはいかがでしょうか。

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!
低予算で大切なご家族を手厚く介護致します。

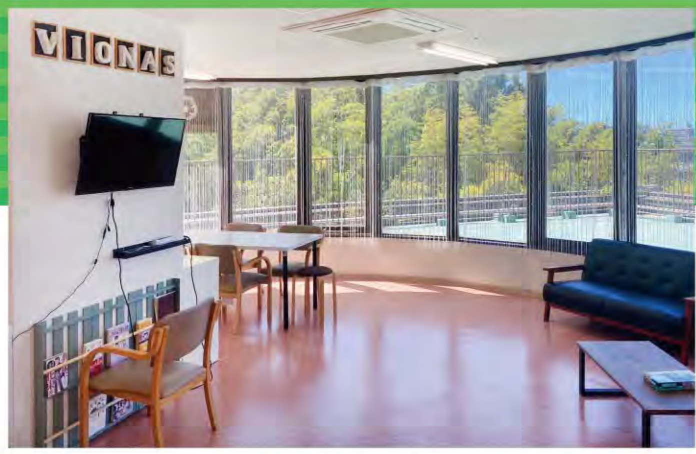
■入居費用 月額 103,800円～ 食事（税別）、家賃、管理費、共益費込み
■概要 ●所在地 / 姫路市上手野 393-1●交通 / 神姫バス「東夢前台」バス停下車 徒歩約 3 分●建物概要 / 木造 2 階建●居室戸数 /33 戸（11.25 ㎡）●居室設備 / クーラー、トイレ、洗面完備●共用部設備 / 食堂、リビング、浴室、エレベーター●その他 / 自動火災報知器、スプリンクラー設備●運営･管理 / レオ･トラストパートナーズ株式会社●提携･協力介護事業所 / レオ･ケアステーション（2870802820）
レオ･トラストパートナーズ株式会社 0120-809-500 携帯･PHS対応
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!
低予算で大切なご家族を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 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 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

「ぬくもりの家こころ西神戸」のご案内



今回紹介させていただく事業所は「ぬくもりの家こころ西神戸」です。5階建て87戸の居室数を備えたサービス付高齢者住宅です。
月額費用126,180円（食事込み／税込み）よりご入居頂けます。
ぬくもりの家こころ西神戸では24時間介護スタッフが常駐しておりますので、皆様に安心してお過ごしいただけます。住宅街にある施設の為、静かで安心してお過ごしいただくことが可能です。毎月のイベントとして5階にて大浴場を開放するイベントを行っており、入居者様にご好評頂いております。また、同5階には面会スペースもあり、広い空間でゆったりとご家族様と過ごしていただくことも可能です。
見学・相談等随時お受付しております。
是非ご興味ある方はお気軽にお問い合わせください。

●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。

「ぬくもりの家こころ西神戸」のご案内

【住所】兵庫県神戸市西区西区池上２丁目２０－１
【アクセス】お車の場合第二神明道路「大蔵谷IC」から約５分、バスの場合はJR明石駅寄り神姫バス「上脇バス停」から徒歩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！

文字ならべかえクイズ

ヒントを手がかりに、バラバラになった文字をならべかえてください。

ピ	ョ	ン	カ	ウ

ヒント：ユウガオを乾燥させて作ります。

ダ	シ	オ	ト	マ

ヒント：ポチ袋に入れて渡しましょう。

ハ	モ	ウ	ツ	デ

ヒント：新年の幸せを祈願しましょう。

ネ	ズ	ヨ	ー	マ

ヒント:卵、酢、食用油などで作る調味料。

ラ	メ	キ	ャ	ル

ヒント：砂糖や牛乳を煮詰めて作るお菓子。

チ	エ	ン	ユ	ウ

ヒント:楽しい乗り物がいっぱい！

イ	マ	ウ	シ	ュ

ヒント：漢字で「焼売」と書く中華料理。

ス	タ	バ	オ	ル

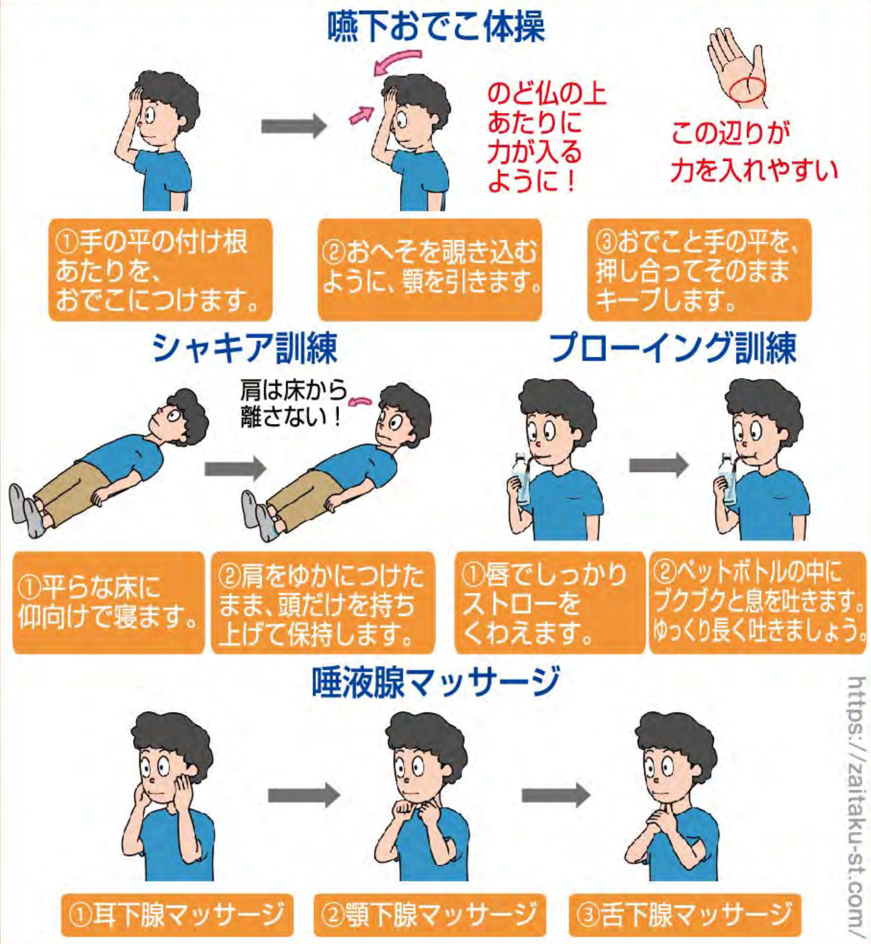
ヒント:髪や体をふくのに使います。

答え：カンピョウ、オトシダマ、ハツモウデ、マヨネーズ、キャラメル、ユウエンチ、シュウマイ、バスタオル

https://kaigoshoku.mynavi.jp/

簡単にできる体操

飲み込みの筋肉トレーニング



https://zaitaku-st.com/

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）

シニアの旅特集 49

秋は旅行のシーズン！ 国内湖編

10月は涼しさを感じながら出歩くことができる国内旅行のベストシーズン。美しい湖を見て癒されてみませんか？日本全国の中から特に絶景度の高い湖スポットをたくさんご紹介をします。絶景好きが選び抜いた場所ばかりですので、ぜひ参考にしてみてください♪

北海道　洞爺湖

支笏洞爺国立公園にある湖です。火山の活動によってできた、ほぼ円形のカルデラ湖です。洞爺湖を一望する屈指のビュースポット「洞爺湖サイロ展望台」、洞爺湖に浮かぶ大島の博物館です。昭和新山、有珠山、遠くに羊蹄山を望めます。南西岸は洞爺湖温泉で、旅館・ホテルが林立し、バスや遊覧船の拠点になっています。山々と湖がおりなす景観美は、北海道三大景観に数えられる。羊蹄山を正面に見るなら温泉街側から眺めるのがベストショットです。

青森県　十和田湖

青森県にある「十和田湖」は、日本で3位を誇る最大水深をもつカルデラ湖で、東北エリアの有名観光スポットです。

「十和田湖」では例年、10月中旬から10月下旬にかけて紅葉が見ごろとなり、青い湖と周辺の紅葉の秋の季節ならではの風景が堪能できます。湖の周囲が46ｋｍもある雄大な「十和田湖」をゆったりと眺めながら旅行を満喫しましょう。

また、「十和田湖遊覧船」に乗船すれば、船からしか見ることができない景色を堪能できます。

群馬県　榛名湖

群馬県高崎市の「榛名湖」は標高1ｋｍに位置する周囲6ｋｍほどの湖で、雄大な自然が堪能できる人気の観光スポットです。

10月中旬ころから紅葉が見ごろとなり、遊覧船で湖上からの景色を眺めたり、搬器が2両連結式の榛名山ロープウェイで空中散歩を楽しんだりと、様々な角度から紅葉を堪能できる10月の旅行におすすめのスポットとなっています。

「榛名湖」は、群馬の有名な「伊香保温泉」から車で30分ほどの場所にあるので、伊香保温泉の宿に宿泊をして伊香保エリアと榛名湖エリアであわせて旅行を楽しむのもおすすめです。

北海道　摩周湖

世界第2位の透明度で、晴天日には驚くほど美しい湖面の色を見せてくれる国内屈指の絶景スポット。摩周湖周辺は特別保護地区に指定されており、手付かずの自然が残る神秘的な場所として有名です。6月～10月の間、気候条件があった時のみに現れる雲海も必見！特に日の出の時間帯は神々しく、思わず息をのむような絶景を眺めることができます。これほどスケールの大きい雲海は、ここでしか見られない貴重な景色です。

大分県　金鱗湖

温泉で有名な由布院を代表する絶景スポット。夕日で輝く湖の様子が魚の鱗のように見えたことから名付けられました。秋～冬がベストシーズンであり、この時期には幻想的な朝霧を望むことができます。地底からの湧水や温泉水の影　響によって温度差が出やすいため、朝霧の発生率が高くなります。また、紅葉に合わせることで色鮮やかに染まった木々とのコラボレーションも楽しめます。

栃木県　中禅寺湖

標高1,296ｍ、奥日光の入り口に位置する美しい湖。約2万年前に噴火によってできたと言われており、四季折々に異なる美しい姿が楽しめます。特に人気が高いのは、10月中旬～下旬にかけて見頃を迎える紅葉の時期。栃木県屈指の紅葉スポットであり、色鮮やかに染まった木々と湖のコントラストが素晴らしい絶景を生み出しています。カエデ・ウルシ・ブナ・ミズナラ・カツラなど種類に富んでいるのが特徴で、他とは一味違った光景を楽しめます。また、遊覧船に乗って水上からの紅葉を眺めるのもおすすめ。シーズン中には「紅葉廻り」コースが特別運行されますので、ぜひ体験してみてください！

福島県　猪苗代湖

磐梯山南麓にあるほぼ円形の湖。酸性が強いため小魚しか棲みません。水泳場、キャンプ場が湖畔にあります。日本で4番目に大きい湖で、最大深度は93ｍ。11月頃から白鳥が飛来します。チケット売り場で鴨の餌を売っているので袋を持っているといいでしょう。遊覧船に乗って30分、猪苗代湖を堪能するのもオススメです。

三重県　青蓮寺湖

青蓮寺川に出来たダムによって生まれた人工湖。周りを山々に囲まれた青い湖面には、四季を通じて美しい風景が映し出されます。湖畔周辺には公園やテニスコートも。バードウォッチングやバスフィッシングなども楽しめ、休養・レクリエーションの場として親しまれています。

また近くの青蓮寺湖観光村では、ぶどう狩り、いちご狩りが楽しめます。カフェもありゆっくり出来ます。釣りやランニングたのしめます。

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：2023.11.30
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：2023.11.30
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：2023.11.30
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。

県下トップクラスの介護事業者が運営する

レオのシニア向けみまもりサービス

みまもりの家®

一人暮らしで
お困りの方へ

施設ではない 一人暮らしではない
新しい暮らし方をご提案します

自宅でみまもりプラン

月額 **29,900円(税込)**

入会金 **40,000円(税込)**

1日 約990円 (1日1食付)

今だけ 入会割引キャンペーン 実施中!

住み慣れたご自宅で以下のサービスをご利用いただけます

1 訪問での安否確認

1日1回お食事をお持ちすることで安否確認致します。

2 みまもり機能付き照明での安否確認

ご自宅のお手洗い等毎日利用される場所にみまもり機能付き照明を設置します。
24時間点灯・消灯のない場合、自動的にコールセンターへ通知。
コールセンターよりお客様への電話連絡を行います。お客様への連絡が取れない場合に緊急連絡先様へご連絡、また必要に応じ駆けつけいたします。

さらに夜間や外出時など上記みまもりで対応ができない緊急時には

3 「セコムみまもりホン」による緊急駆けつけサポート

夜間や急な体調不良など万が一の時にお使いいただけるセコムみまもりホンをお持ちいただきます。端末のストラップを引っ張るとセコムの緊急対処員が駆けつけます。
※ご利用料金に含まれますが、別途セコムとの契約が必要です。

もっと手軽にはじめたい方には

お食事なしの
自宅でみまもりライトプラン

1日約230円

月額 **6,800円(税別)**

入会金 40,000円(税別)

詳しくはお問合せ下さい。

対象エリア：神戸市（須磨区・垂水区・西区の一部）・明石市の一部　※詳細はお問合せください

お問い合わせ時間　平日9：00～17：30

0120-966-411

兵庫県神戸市西区池上２丁目２０－１

兵庫県下トップクラスの介護事業者(14施設)

レオグループ

管理：レオ・トラストパートナーズ株式会社
運営：株式会社 L-Base
TEL.078-964-5202

レオの高齢者住宅 おひさまの家　サービス付高齢者向け住宅 ぬくもりの家

ホームページはこちらから　レオ　みまもりの家

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

2023年9月15日発行