



空が、山が、海が
あなたを歓迎してくれます

心とける場所



函館・箱根・
由布院・石垣島
憧れのリゾート地で
特別な時間を…

「とときリゾート」は、「時間を愉しむ」をコンセプトに、函館・箱根・由布院・石垣島に会員制リゾートホテルを展開。ゆったりとした時の流れに身を委ね、自然に囲まれながら四季の移ろいを五感で味わう…そんな本当に価値のある休暇を楽しめます。憧れの人気リゾート地で「誰にも邪魔されない静かな時間」を得られるのは、会員制ならではの。心身をリセットする“とっておきの旅”を計画しませんか？

奥様との時間を大切にするために、
「ロングライフ」へ

お客様のインタビューを
6面でご紹介しています

スラリとダンディで、お話し上手な七澤勇様。83歳とは思えないほど、若々しくいきいきとされています。今は「ロングライフ神戸青谷」（兵庫県）にお一人でお住まいですが、奥様がお病気で亡くなられるまではお二人で「ロングライフ甲子園口」（兵庫県）、「ロングライフ神戸青谷」とお住いを移されてお暮らしでした。

富士山が見える山梨県甲府市でお生まれになった七澤様が神戸生まれの奥様とお知り合いになったのは、大学卒業後に勤めた商社でのこと。ご結婚されてからは海外赴任が長く、5カ国を25年間で歴任されました。ベトナム、パリへは奥様とお二人のご子息とご一緒に、エジプトのカイロ、西アフリカのコートジボワール、北京へは単身で赴任されました。

定年退職されてからも、通訳の仕事に奔走されたり、多彩な趣味にと精力的に活動されていた七澤様。しかし、奥様に認知症の発症が確認されました。

「次第に妻の認知症が進んでいき、二人の時間をもって持ちたいと思いを安心して暮らせる場所を探そうになりました。いろいろ施設の見学に行きましたが、スタッフの対応が事務的であったり、「生活の場」というより「公共の場」といった雰囲気でも落ち着いて暮らせる感じがしないところが多くて…。そんな時、出会ったのが「ロングライフ甲子園口」でした。「スタッフのあたたかな対応に心打たれたんです」。七澤様とロングライフとのご縁の幕が開きました。

〈6面につづく〉



老舗レンズメーカーTALEX社の創立80周年記念特別企画に、ロングライフのお客様がご協力されました。七澤様も撮影に応じてくださいました。



函館・箱根・由布院・石垣島— どこにもない 「時間」がそこにある

会員制リゾート

「時間を愉しむ」をコンセプトに、本当の価値ある休暇をご提案するため、一棟貸切ヴィラの会員制リゾートホテル「ときリゾート」の運営を行っております。都会の喧騒や忙しい日常から解放され、自然のなかで心身をリセットする…それこそが本物の休暇と考え、自然に囲まれ、静かに、誰にも邪魔されずゆっくりと時間が流れる空間をご用意いたしました。

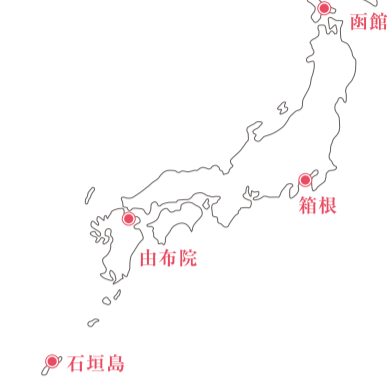
一棟貸切ヴィラの
会員制リゾートホテル

函館、箱根、由布院、石垣島。人気を誇る4つのリゾート地に、たった100人の会員様だけがお楽しみいただける特別な空間をご用意いたしました。それが、ときリゾートです。豊かな自然に囲まれた広大な敷地に佇む客室は、すべて独立ヴィラタイプ。また、一つの施設につき客室数はわずか7〜8棟となっており、我が家のようなプライベート感と、のびのびとした開放感を味わっていただける、少人数制リゾートです。誰かに気兼ねすることもなく、何に邪魔されることもない時間。何をしてもいい。何もしなくてもいい。どう愉しむかは、ここへ来てから考えてもいい。他のどこにもない、あなただけの時間がここにはあります。



それぞれの地で
四季折々の変化を愉しむ

南北に縦長の日本列島は、豊かな自然に恵まれ、それぞれの地方で、春夏秋冬の季節の移ろいを感じる事ができます。また同じ時期でも、北海道の函館と沖縄の石



垣島では、まったく違う表情を見せ、愉しみ方もそれぞれ異なります。そこで、ときリゾートでは、四季を五感で体験していただける数々のアクティビティをご用意しています。忙しい毎日にとちよっと疲れたと思ったら、心身すべてを癒してくれる特別な場所へ。日常を忘れて、非日常に浸る場所へ。ご家族で。ご夫婦で。ご友人と…。人生の宝物になる時間をお過ごしください。



沖繩×バリの新リゾート空間をお届けする、ときリゾート「コーラルテラス石垣島」では、世界でひとつだけのオリジナルウェディングを叶えます。青い空に見守られた開放的なガーデンチャペルで、愛する人と向き合い、大切な人たちに囲ま

ふたりだけの青い海と広い空
石垣島ではリゾートウェディングも

れ、永遠の記憶に残る特別なセレモニーを。神秘的な自然に包まれた隠れ家のようなこの場所から、ふたりの未来をスタートさせませんか。



とき
を愉しむ。

Health & Natural Beauty
LongLifeリゾート株式会社
0120-140-142
東京都千代田区大手町1丁目6-1 大手町ビル9F
9:00~18:00 年中無休

由布院別荘
朝霧立つ
あなただけの天空の宿

コーラルテラス 石垣島
南ぬ島(いぬしま)の
あなただけの楽園

箱根別荘
ここでしか体験できない
あなただけのとき



世代を越えた交流で 思いやりや感性を育む ロングライフならではの「保育」

1986年の創業以来、ロングライフグループは従来の「当たり前」を覆した、新しいケアサービスを提供し続けてきました。世界中を幸せにしたい、世界中に笑顔を届けたい、そんな思いが広がって、保育事業でもそのノウハウと志を発揮しています。

仲間を幸せにしたくて 保育をスタート

ロングライフグループは世界中の人々が感動し、笑顔になるサービスを追求めてきました。

お客様に感動していただけサービスを提供するには、一緒に働く仲間が幸せでなければいけません。そこで、若い子どもを抱えたママさん社員が安心して働けるようにと、福利厚生として保育を始めました。その好評

異世代や地域との交流を 大事に、心も育てる

「ロングライフ高槻」に併設の「のぼら保育園 たかつき」は、高槻市特定地域型保育事業として日本ロングライフ株式会社が運営する事業所内保育園です。園庭へはホームのエントランスを通過して行き、レストランの横のテラスも子どもたちの遊び場。取材時も園児とホームにお住まいの方が談笑する様子を目にし、生活の場と園児の行動範囲が重なることで日常的に交流が生まれているのです。「世代を越えた交流を通して、豊かな人間関係を形成し、やさしい心を育ててほしいですね」と白石九子園長。



レストラン横のテラスで、ホームのお客様とも仲良しです。

保育目標

- 元気に明るくあいさつできる子
- お友達をやさしく思いやれる子
- 伸びやかな発想と工夫をつくりだせる子



※ぞうり保育とは足からの元気な体づくりのために土踏まずの形成や脳の活性化に良いとされる「ぞうり」も取り入れています。



談ができる好評です。「お母さん方にもゆっくりにくろいで、子育てを楽しんでほしいですね」と東尾さよ子主任。

また、「ロングライフ上野芝」に併設の「のぼらみんなの子育てひろば」は、日本ロングライフ株式会社が開業からの委託で運営する子育て支援施設で、無料で開放されています。子どもたちは様々な体験ができ、お母さんたちも子育ての相談ができるそうです。



▼のぼら保育園たかつき
ロングライフ高槻
大阪府高槻市南松原町11の6
阪急電鉄「高槻市」駅より徒歩約10分



▼のぼらみんなの子育てひろば
ロングライフ上野芝
大阪府堺市中区深井中町897の1
JR阪和線「津久野」駅より南海バス11系統「深井西口」下車徒歩3分



ロングライフホールディング株式会社 ホワイト企業アワード 2021上半期にて 「人材育成部門」を受賞



去る6月15日、「一般財団法人日本次世代企業普及機構」が全国の「素晴らしい会社」を評価する「ホワイト企業アワード2021上半期」において、7部門の受賞企業20社が発表されました。その中の「人材育成部門」にロングライフホールディング株式会社を選ばれました。有料老人ホームの運営をはじめ、保育・在宅介護・薬局・フード・リゾートホテル・ウェディングなど幅広い事業を展開する中で、事業の垣根を越えて個人の人得意分野を伸ばし育てる姿勢が高評価。労働集約型といわれる業界において、その風評を改革する取り組みも称賛されています。

介護業界の「働きやすさ」を自ら実現したとして『第4回ホワイト企業アワード』でも「生産性向上部門」を受賞し、今回が2度目となります。

日本から世界へ！ロングライフグループ

お薬1つからリゾートまで。セカンドライフを迎えたすべての人の思いにお応えするサービスを「世界基準」に。

今までも、これからも。お客様の笑顔のために。

36年。
ケアサービスひと筋、積み重ねてきた実績とノウハウ、数えきれない感動体験が、ロングライフをつくっています。



創業から17年目の2002年、介護専門企業として初の株式**上場。**
私たち日本ロングライフは、業界のリーディングカンパニーです。



育成が、おもてなしの人財が、新たな感動のサービスを生みます。「ケアはサービス業」を実践するスタッフ研修と教育を徹底しています。



どこよりも早く最先端のケアを開発。どこよりも早く独自の**世界へ。**ノウハウを

ケアサービスひと筋の実績が評価につながりました。

ロングライフお客様満足度調査 株式会社日本能率協会総合研究所調べ



ご入居者による、複数の評価項目に対する満足度評価

※調査実施：2016年12月(ご入居の自立のお客様132名を無作為に抽出)



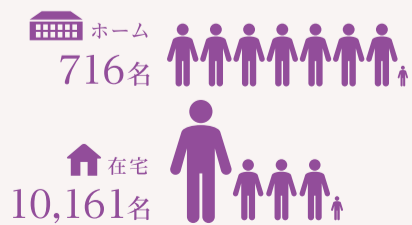
数字で見るロングライフ

スタッフの充実



(2020年12月末現在)

お客様の人数(日本/ホーム・在宅)



10,877名
のお客様にご利用
いただいております

(2020年12月末現在)



ロングライフでいきいき タイム Time

言語聴覚士

音声や言語機能聴覚に対応 国の資格免許による専門職 高まる社会での重要性

医療の普及と向上寄与

うまく話ができない、声 できない人など、生まれた
が出せない人。嘔むこと 時からの人もあれば、病
や飲み込むことがうまく 気や事故、加齢によるも

ので、言語・音声・嚥下な
どに、生活で困難や不自
由を覚えている人は多い
のも現実だ。そう、
許があたりまえに
行は平成10年(1998) 医師などの医療専門職や

介護福祉士など保険・福
祉専門職 教師、心理専
門職など連携したチーム
の一員として活動するもの
で、その領域は、高齢社会
や複雑化する社会環境の
背景もあって、さまざまな
方面に広がる。

制定の趣旨

I 言語聴覚士法制定の目的
脳卒中等による言語機能障害や
先天的難聴等の聴覚障害を有する
人々に対するリハビリテーションにつ
いては、近年の人口の高齢化、疾病
構造の変化等に併い、その必要性
重要性が高まっています。
これらのリハビリテーションの推
進を図るためには、その従事者の確
保及び資質の向上が喫緊の課題と

なっています。
この法律は、このような現状を踏
まえ、音声機能、言語機能及び聴覚
に関するリハビリテーションを行う
専門職として言語聴覚士の資格を定
め、その資質の向上を図るともに
その業務が適正に運用されるよう規
律し、もって医療の普及及び向上に
寄与することを趣旨として制定した
ものです。

II 言語聴覚士の定義
言語聴覚士とは、厚生大臣の免許
を受けて、言語聴覚士の名称を用い
て、音声機能、言語機能又は聴覚に
障害のある人々に対して、その機能
の維持向上を図るため、言語訓練そ
の他の訓練、これに必要な検査及び
助言、指導その他の援助を行うこと
を業とする者をいふものです。
※ 厚生大臣 文部大臣は法制定時の名称

や健康情報の発信をして
いきたい。
行政をはじめ、企業や
「思いを同じくする各種の
団体との関係も強固なつ
ながりを広げた展開をめ
ざしている。」
音楽のセッションだけで
なく、笑や体操など広い
分野との協働で「社会貢
献を目的に高齢化問題へ
の対応の普及・啓発活動」
も広げていく。

「愛」という「希望」
を計り知れない世界に
描き出す作業を、人び
とは続ける。見えない
触れられない、色も形
も認識できないが。
だが、必ずある。と
信じながら探し求める。
どこにあるのか。遠く
手の届かない所なのか。
隠されていて見つから
ないのか。辿りつけない
苦悩の中で不幸とい
うことばに疲れる。

放たれる煌きの問い

寶石をまきちらしたような輝き
誰が創り出しているか知ると
まぶしすぎる煌きが問いかける

雲はゆつくりと 天空を旅する
ゆつたりとした姿だが、時おり
表情を変えて地上に示す存在感

天の広大さにくらべると
人の存在は、あまりに小さいが
宇宙から与えられている居場所

広い宇宙に生きる 小さな者が
力を誇りあい覇権を争う舞台を
片隅に微量に包み 宇宙は動く

人間の時は 騒音が心に迫るが
天が与えてくれた煌きの世界を
心と意識に輝かせ生きられるか



NPO法人歌と音楽の会
理事長 中野 博雅さん

歌がある。笑顔があふ
れ、歓声があがる。子ど
もたちの活きいきとした時
間が躍る。

音楽で元気な交流を織
成し、地域の活性を紡ぎ出
そうと活動を広げている。
「歌は、子どもであれ、高
齢者の人でも、誰にでも通
じる」魅力があるスキルで
もある。

「歌と音楽」のチカラで
社会を繋ぎ、「高齢者や、
地域を元気にしていきたく
い」想いが心の堰を切って
溢れ出し「NPO法人歌と

音楽の会」を建て上げた。
今までも「音楽で地域
活動を行っていたが単発
で、広がりがなかった」N
POという組織によって行
動する仲間を増やし「高
齢者の介護予防や、生活
機能改善の支援にも寄与
していきたい」。
そこでテーマに「歌と音
楽で、生き甲斐づくり、健
康づくり」を掲げ、健康
寿命をのばすことや、介護
予防へのサポートをもめ
ざし「いきいき楽しく、健
康で自立した生活を意識し
ていけるように、歌と音楽」
で応援していく。
「健康づくりがまちづく
り」と捉え、社会的な絆
を形成できる場づくりと、
「有益なプログラムの提供
く知っている。」

広い分野の活動メン協働で社会貢献



「愛」を語りあえる
人と美しい風景に浸り
ながら、ゆつくりとお
茶を味わい、風と光が
優しく和する唱を聞く
時間を想う。
生きていくなかで
痛みつづけた心の、癒
しの世界だ。「愛」の力
タチはどうなっている
のか、大きさはどんな
ものか、広さは、深さは、
長さは、そして、色は。
誰もみることのでき
ないものだが、ひとり
ひとりが、この密か
に画いているものだ。
それは、人びとが
どこかで、いつか体験
してきたものが意識の
中にある。誰かに与え
ようと願った「愛」の
姿はどのようなもので
あったらいいか。

こころとからだ すこやかライフ のために



東京農業大学総合研究所
研究会会員
文部大臣賞受賞・園芸
藤井登起男

しいたけを調味用のだし以外にお茶で味わう

活剤として使われています。抗がん成分はしいたけの多糖類・レンチナン。

用されています。バラ抽出エキスについて

しいたけ茶について
「しいたけ茶」は乾燥したしいたけを5mm×5mm位のチョッパーで砕き、摂氏70度の湯温で抽出し、デキストリンを加えてスプレードライしたものです。しいたけ特有のアミノ酸と核酸物質である5-グアニル酸と、しいたけ独特の香りを出します。

現在のしいたけは原木栽培と人口栽培の両方で生産されています。人工栽培ではナラ・シイ等をノコギリで切る時に出る木クズに成形し、しいたけの傘の裏側から採取された菌糸体を植菌し定期的に散水し、約150〜180日で収穫されます。

天然物と比べると、やや香が落ち、ミネラル含有量も全体的に低くなっていきます。なお、エキスを加工用には規格外にものを使

他のハーブ類（シナモン・セージ等）・野菜エキス・果物エキスは全く抑制力がありませんでした。バラの抗アレルギー物質を探索し、試験したところ「オイゲニン」という成分が有効成分であることが分り、このオイゲニンはバラの各部分から抽出され、そこでオイゲニンだけを取り出して抗アレルギー試験を実施したところ、有効でありました。また、オイゲニンの近くにある成分（分析上の類似成分）も有効でした。アレルギー反応の機序

は、アレルギー源（アレールゲン）が体内に入ると免疫グロブリン（IgE）と結合して増加し、各種アレルギー反応が発症するので、血中のIgEの増減を調べれば分かります。そのアレールゲンとIgEの結合を抑制すれば、抗アレルギー素材となります。

病気の予防・治療が現在の医薬品の効能・効果であり、食品としては使えませんが、効能・効果は謳えないのがネックとなっています。

今後自由診療には薬効（食効）として使用される可能性を秘めています。

味のダシを作るのが本来ですが、少し塩や抹茶を入れると、お茶として旨い

来ですが、少し塩や抹茶を入れると、お茶として旨い

グリンで切る時に出る木クズに成形し、しいたけの傘の裏側から採取された菌糸体を植菌し定期的に散水し、約150〜180日で収穫されます。

また、オイゲニンの近くにある成分（分析上の類似成分）も有効でした。アレルギー反応の機序

は、アレルギー源（アレールゲン）が体内に入ると免疫グロブリン（IgE）と結合して増加し、各種アレルギー反応が発症するので、血中のIgEの増減を調べれば分かります。そのアレールゲンとIgEの結合を抑制すれば、抗アレルギー素材となります。

病気の予防・治療が現在の医薬品の効能・効果であり、食品としては使えませんが、効能・効果は謳えないのがネックとなっています。

今後自由診療には薬効（食効）として使用される可能性を秘めています。

今後自由診療には薬効（食効）として使用される可能性を秘めています。

今後自由診療には薬効（食効）として使用される可能性を秘めています。

健やかに 保つための 知識 「適応障害」

NPO法人 日本いきいきらいふ協会 副理事長 竹内裕司

「適応障害」の基礎的なこと

ストレスになることがあると、身体にさまざまな反応が

ストレスになることがあると、身体にさまざまな反応が

同じストレスを受けても、適応障害になる人とならない人

よく「がんばりやさん」は適応障害になりやすいといわ

ただ、いずれの症状も、気分障害ほどではありません。

不安定さから、反社会的な行動を伴うもの。

ただ、思春期には精神的な不安定さから、反社会的な行動を伴うもの。

次号は解離性障害について

このような反応が起こらなければ、ダメージを受けるだけで生きていけません。

しかし、これが「反応」を超えて「症状」にまで至った状態が「適応障害」です。

さらに言えば、ストレスになることがあっても普通は、時間とともに心の動揺を抑制するようになるのですが、「適応障害」は心理的な反応がうまくいかなかったために起こります。

また、このような人をストレス耐性が弱いと表現します。

また、このようにして出来た良い土は団粒構造の土と呼ばれ、肥料をよく吸収して保持する力（保肥力）も十分にある。

反対にやせた土とは単粒構造の土と呼ばれる。

反対にやせた土とは単粒構造の土と呼ばれる。

さらに言えば、ストレスになることがあっても普通は、時間とともに心の動揺を抑制するようになるのですが、「適応障害」は心理的な反応がうまくいかなかったために起こります。

また、このように人をストレス耐性が弱いと表現します。

また、このようにして出来た良い土は団粒構造の土と呼ばれ、肥料をよく吸収して保持する力（保肥力）も十分にある。

反対にやせた土とは単粒構造の土と呼ばれる。

反対にやせた土とは単粒構造の土と呼ばれる。

反対にやせた土とは単粒構造の土と呼ばれる。

反対にやせた土とは単粒構造の土と呼ばれる。

さらに言えば、ストレスになることがあっても普通は、時間とともに心の動揺を抑制するようになるのですが、「適応障害」は心理的な反応がうまくいかなかったために起こります。

また、このように人をストレス耐性が弱いと表現します。

また、このようにして出来た良い土は団粒構造の土と呼ばれ、肥料をよく吸収して保持する力（保肥力）も十分にある。

反対にやせた土とは単粒構造の土と呼ばれる。

反対にやせた土とは単粒構造の土と呼ばれる。

反対にやせた土とは単粒構造の土と呼ばれる。

反対にやせた土とは単粒構造の土と呼ばれる。

さらに言えば、ストレスになることがあっても普通は、時間とともに心の動揺を抑制するようになるのですが、「適応障害」は心理的な反応がうまくいかなかったために起こります。

また、このように人をストレス耐性が弱いと表現します。

また、このようにして出来た良い土は団粒構造の土と呼ばれ、肥料をよく吸収して保持する力（保肥力）も十分にある。

反対にやせた土とは単粒構造の土と呼ばれる。

反対にやせた土とは単粒構造の土と呼ばれる。

反対にやせた土とは単粒構造の土と呼ばれる。

反対にやせた土とは単粒構造の土と呼ばれる。

さらに言えば、ストレスになることがあっても普通は、時間とともに心の動揺を抑制するようになるのですが、「適応障害」は心理的な反応がうまくいかなかったために起こります。

また、このように人をストレス耐性が弱いと表現します。

また、このようにして出来た良い土は団粒構造の土と呼ばれ、肥料をよく吸収して保持する力（保肥力）も十分にある。

反対にやせた土とは単粒構造の土と呼ばれる。

反対にやせた土とは単粒構造の土と呼ばれる。

反対にやせた土とは単粒構造の土と呼ばれる。

反対にやせた土とは単粒構造の土と呼ばれる。

さらに言えば、ストレスになることがあっても普通は、時間とともに心の動揺を抑制するようになるのですが、「適応障害」は心理的な反応がうまくいかなかったために起こります。

また、このように人をストレス耐性が弱いと表現します。

また、このようにして出来た良い土は団粒構造の土と呼ばれ、肥料をよく吸収して保持する力（保肥力）も十分にある。

反対にやせた土とは単粒構造の土と呼ばれる。

反対にやせた土とは単粒構造の土と呼ばれる。

反対にやせた土とは単粒構造の土と呼ばれる。

反対にやせた土とは単粒構造の土と呼ばれる。

さらに言えば、ストレスになることがあっても普通は、時間とともに心の動揺を抑制するようになるのですが、「適応障害」は心理的な反応がうまくいかなかったために起こります。

また、このように人をストレス耐性が弱いと表現します。

また、このようにして出来た良い土は団粒構造の土と呼ばれ、肥料をよく吸収して保持する力（保肥力）も十分にある。

反対にやせた土とは単粒構造の土と呼ばれる。

反対にやせた土とは単粒構造の土と呼ばれる。

反対にやせた土とは単粒構造の土と呼ばれる。

反対にやせた土とは単粒構造の土と呼ばれる。



その4
青山健一郎
植物コメンテーター

みどりの色
植物に対する
知識を広める

家庭菜園で新鮮な野菜を食べる

野菜の自給自足について

土作り

世界でイタリア、フランス、韓国と同様に世界の野菜食民族である我が国は、1人1日あたり、約300gの野菜を食べ

仮に消費する全ての野菜を自給するとすれば1人1年間に100キログラムの生産が必要である。と「糧断に生きる・松井克巳著」に書かれている。

我が国の野菜の自給率は約95%であるが、家庭サインで100%自給するとなれば、年間3作、1平方メートル当たり10キログラムの野菜を生産すれば約10平方メートルの畑が必要である。

個人が納得できる安全な野菜を要求するならば1人当たり10平方メートルの菜園を持ち、作る楽しみと、食べる喜びが堪能できる。

野菜作りは土作り有機物を多く

野菜づくりには先ず「土作り」をしなければならぬ。

野菜に適している土とは、空気と水分がほどよく含まれ、ふんわりとした軟らかい土で、雨が降った後でも水はけが良く、日照りが続いても、適度に湿度を保つことが必要で、つまり、相反する排水性と、保水性に優れていなければならない。

このような土を作るには、堆肥や落ち葉などの有機物を多く施すことで可能である。

また、このようにして出来た良い土は団粒構造の土と呼ばれ、肥料をよく吸収して保持する力（保肥力）も十分にある。

こんにちは！ ロングライフの お客様

ロングライフ
神戸青谷



生前の奥様と愛犬と一緒に



知人の画家に描いてもらった奥様の肖像画(油絵)



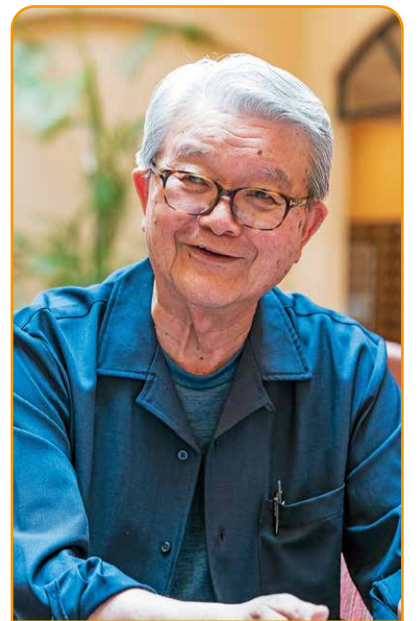
ホーム内の温室「ちあーずガーデン」にて

状況に応じた住み替えで 最後まで一つ屋根の下で （一面からつつく）

七澤様が「ロングライフ甲子園口」に決められた理由の一つが、アットホームな雰囲気でした。「スタッフがとてもフレンドリーで、息子たちも気に入ってくれました。触れ合いや心遣いにあふれていて、温かい気持ちで暮らしました」

ロングライフなら グループ間の転居可能

「ロングライフ甲子園口」では二人部屋にご夫婦で住まわれていましたが、ご自身に奥様の介護の負担を感じられ、支配人に相談されました。「スタッフも手伝ってくれましたが、私の負担が大きくなってきましたので、介護フロアのある「ロングライフ神戸青谷」を紹介してもらったんです」ロングライフグループはいくつも拠点を持っており、状況に合わせて最適なところへ転居できるのも大きな魅力です。



ロングライフ神戸青谷
(2015年ご入居)
七澤 勇様

入居されました。

「妻は食事やお風呂、トイレも介助が必要になったので、生活面はスタッフにお任せでした。でも、それはマイナスなことではなく、フロアにケアしてもらいながら、毎日会いにも行って、同じ屋根の下でお互いストレスなく暮らせるなんて、こんな素晴らしいことはありません。最後は入院となりましたが、3年前

多彩な趣味に励む アクティブな毎日

最愛の奥様とのお別れというお辛い出来事がありました。ロングライフで共に過ごされた穏やかな日々、思い出や、アットホームなスタッフとの日常の触れ合いが支えとなり、今は趣味に励む毎日です。

「毎週絵画教室へ通っています。コートジボワール赴任中に絵を習い始めてから40年間の趣味



ロングライフ神戸青谷で毎週開催される英語の音読会「英語de音読会」の様子。七澤様が講師を務められ「みんなで発音しよう」を目標にされています。

に他界するその直前まで仲良く過ごせて幸せでした。終末期までケアしてもらえるのもロングライフの実力ですね」

です。また、「とみいぼうかる」というコーラスグループにも入っています。4、5年前にロングライフでコンサートがあった時スカウトされたんですよ(笑)。音楽はずっと好きで、ジャズボーカルとしても活動しています。持ち歌は40曲以上あって、英語やフランス語の歌が多いですね」

活動の幅を広げる七澤様は、「ロングライフ神戸青谷」でも得意の語学力を生かして、半年前から「英語de音読会」を開かれています。



シンフォニーホールにて『とみいぼうかる』(右から2人目が七澤様)



ジャズ仲間と喜寿のお祝いにバースデーコンサートを開催。

「毎週この皆さんとホールに集まって、中学英語の教科書や時事ニュースを音読しています。皆さん勉強熱心ですよ」

「元気の源は好奇心」と七澤様。これからは安心快適に過ごせる場所で、充実の毎日を謳歌されることでしょう。

介護付有料老人ホーム グランドエイジホーム

ロングライフ神戸青谷

穏やかな環境で楽しむアクティブライフ

眼下に神戸の街並み、遠くには瀬戸内海も広がる、そんな眺望に恵まれた閑静な山の手、「ロングライフ神戸青谷」は佇みます。自然豊かな山々や海に四季を感じながらも、三宮の中心地へもシャトルバスで楽々。彩りと潤いに満ちたアクティブな毎日がここにはあります。

「ヨーロッパの古城」をテーマとした館内。ひととき目を引くのは、300人も収容できるホール「ローマ広場」でしょう。吹き抜けの大空間には、自然の光が射し込み心地よく、グランドピアノが設置された多彩なイベントも開催されています。

その隣にある温室「ちあーずガーデン」は植物が青々と輝き、噴水や小川のせせらぎが心地よく耳に響きます。ガラス張りの壁面から神戸港まで広がる眺めは時間や季節で刻々と移ろい見飽きません。天候や気候に関係なく楽しめる温水プールや、芸術を身近で感じられる美術館もあり、館内の散策を日課にされている方も少なくありません。セラピードッグ(犬)や小鳥、熱帯魚に出会えるのも、アツ

トホームな温もりが感じられます。優雅な雰囲気漂うレストランでは、ヨーロッパ貴族になった気分です。シェフが腕を振るう季節の料理に舌鼓。居室もまるでヨーロッパの邸宅のよう。重厚感と温かみが共存した落ち着いた内装で、お二人で暮らせるお部屋も用意されています。看護師が日中常駐している介護専門フロアもあり、将来的に介護が必要となっても安心。ご夫

一流のサービスが「上質な日常」を実現。これからはもっと輝かせたい方のための、とっておきのステージです。

また、JR「三ノ宮」駅とホーム間をシャトルバスが1日10便定期運行しており、三宮の繁華街へのお出かけもスムーズ。食べ歩きやコンサート、ショッピングなど、アクティブな楽しみも無限に広がります。

そんな充実した住環境と、ロングライフならではの温かいおもてなし、

「ヨーロッパの古城」をテーマとした館内。ひととき目を引くのは、300人も収容できるホール「ローマ広場」でしょう。吹き抜けの大空間には、自然の光が射し込み心地よく、グランドピアノが設置された多彩なイベントも開催されています。

その隣にある温室「ちあーずガーデン」は植物が青々と輝き、噴水や小川のせせらぎが心地よく耳に響きます。ガラス張りの壁面から神戸港まで広がる眺めは時間や季節で刻々と移ろい見飽きません。天候や気候に関係なく楽しめる温水プールや、芸術を身近で感じられる美術館もあり、館内の散策を日課にされている方も少なくありません。セラピードッグ(犬)や小鳥、熱帯魚に出会えるのも、アツ

トホームな温もりが感じられます。優雅な雰囲気漂うレストランでは、ヨーロッパ貴族になった気分です。シェフが腕を振るう季節の料理に舌鼓。居室もまるでヨーロッパの邸宅のよう。重厚感と温かみが共存した落ち着いた内装で、お二人で暮らせるお部屋も用意されています。看護師が日中常駐している介護専門フロアもあり、将来的に介護が必要となっても安心。ご夫

一流のサービスが「上質な日常」を実現。これからはもっと輝かせたい方のための、とっておきのステージです。

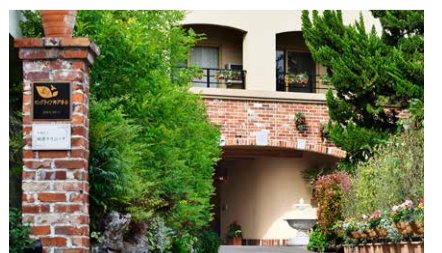
また、JR「三ノ宮」駅とホーム間をシャトルバスが1日10便定期運行しており、三宮の繁華街へのお出かけもスムーズ。食べ歩きやコンサート、ショッピングなど、アクティブな楽しみも無限に広がります。

そんな充実した住環境と、ロングライフならではの温かいおもてなし、

「ヨーロッパの古城」をテーマとした館内。ひととき目を引くのは、300人も収容できるホール「ローマ広場」でしょう。吹き抜けの大空間には、自然の光が射し込み心地よく、グランドピアノが設置された多彩なイベントも開催されています。



「ヨーロッパの古城」をテーマとした館内。ひととき目を引くのは、300人も収容できるホール「ローマ広場」でしょう。吹き抜けの大空間には、自然の光が射し込み心地よく、グランドピアノが設置された多彩なイベントも開催されています。その隣にある温室「ちあーずガーデン」は植物が青々と輝き、噴水や小川のせせらぎが心地よく耳に響きます。ガラス張りの壁面から神戸港まで広がる眺めは時間や季節で刻々と移ろい見飽きません。天候や気候に関係なく楽しめる温水プールや、芸術を身近で感じられる美術館もあり、館内の散策を日課にされている方も少なくありません。セラピードッグ(犬)や小鳥、熱帯魚に出会えるのも、アツトホームな温もりが感じられます。優雅な雰囲気漂うレストランでは、ヨーロッパ貴族になった気分です。シェフが腕を振るう季節の料理に舌鼓。居室もまるでヨーロッパの邸宅のよう。重厚感と温かみが共存した落ち着いた内装で、お二人で暮らせるお部屋も用意されています。看護師が日中常駐している介護専門フロアもあり、将来的に介護が必要となっても安心。ご夫一流のサービスが「上質な日常」を実現。これからはもっと輝かせたい方のための、とっておきのステージです。



外観

藤原美智子 ヘルス&ナチュラルビューティコラム 「免疫力と美容力はつながっている。」

ロングライフグループは、人生100年時代を“より健康に、より美しく”を目指して、「ヘルス&ナチュラルビューティ」を掲げています。ヘア・メイクアップアーティストの藤原美智子さんにはビューティ部門を担当していただいています。

VOL.2 「“早寝早起き”でセロトニンを活発にする」



藤原 美智子氏
ロングライフビューティ部門
エグゼクティブマネジャー
ヘア・メイクアップアーティスト

脳内で働く神経伝達物質のドーパミンやノルアドレナリンは、適度に分泌されるとやる気が出たり気持ち満ちたりするけれど、過剰になったり過小になったりすると依存症や無気力、あるいは怒りっぽくなったり鬱病になったりしてしまうことに。その調整してくれるのがセロトニン。

これが適宜に分泌されると、満足感や幸福感が得られると言われています。

このセロトニンを増やす方法の一つは、適宜に日光を浴びること。

私は46歳から生活を‘早寝早起き’に変えて、朝日を目と体で浴びる習慣が身についたのですが、以前の夜型生活と比べると明らかに‘幸せを感じられる体質’になったと思っています。

それはセロトニンの働きによる効果もあるのかも。

昔から「早寝早起きは三文の徳」と言われているのには、こうした理由もあるのでしょうか。

管理薬剤師さんからの健康ひとくちメモ

「ダイエットしてるのよ」と言いつつ生野菜サラダにドレッシングを多めにかけたり、旬の野菜が豊富に出回り、おいしいものばかりで普段より味付けの濃い料理を並べちゃった…なんてことはありませんか。お料理を満喫しながらも次のような工夫で塩分を控えめに。

塩分のお話

- ①だしを効かせる…昆布・鰹節・干しシイタケなどの濃い目のだし汁で。
- ②酸味の利用…酢・レモン・ゆず・すだちのさわやか酸味で。
- ③香ばしさを利用…焼いたり、揚げたりで塩分がなくてもおいしさが。
- ④味付けは食べる前に…表面に塩分があると塩気を感じやすく塩分カットに。
- ⑤しっかり味がつく豊富なスパイスで。
- ⑥素材の味を生かして薄味を心がける。



野菜もたっぷり摂れる、サラダうどんです

材料(1人分)

- 冷凍うどん…1/2玉～1玉
- レタス…15g
- 赤ピーマン…5g
- 黄ピーマン…5g
- かいわれ…5g
- むき海老…30g
- 天ぷら粉…適量
- 揚げ油…適量
- めんつゆ
- マヨネーズ
- 糸かつお
- 刻み海苔

※野菜は胡瓜やトマトなどお好みで変更いただけます

管理栄養士さんからの今月のおすすめレシピ

小海老の天ぷらサラダうどん

- ①レタスとパプリカはスライスして混ぜ合わせ、水気をよく切っておく。
- ②めんつゆは冷やしておく。
- ③むき海老は天ぷら粉をつけて揚げる。
- ④うどんは湯がいて水でしめておく。
- ⑤器にうどん、めんつゆ、野菜、海老天、マヨネーズの順にかける。
- ⑥糸かつおと刻み海苔をトッピングして完成。

栄養士のひとくちコメント

野菜の水気をよく切っておかないと全体的に味が薄くなってしまいますので水をよく切っておいてください



Heartful Massage

単立・西宮北口聖書集会 主任牧師
ロングライフ苦楽園 芦屋別邸・
ロングライフうづぼ公園 チャプレン

菅原 義久

人にしてもらいたいと思うことは何でも、あなたがたも人にしなさい。

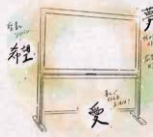
この聖書の言葉は「黄金律」と呼ばれています。でも、言うのは簡単そうだけど、実際にこのように生きるのとはとても難しい！と感じてしまいがちです。けれど何も大それたことをする必要はありません。自分にしてもらいたいことを他の人にもしてあげるチャンスは、日常生活の中で幾らでもあります。例えば、ほんの少し表すだけで、相手の記憶に残るもの、それは買うことも借りることもできない。何のことを言っているかって？答えは「微笑み」です。かつて、ナット・キング・コールによって歌われた「Smile」は、1936年のチャールズ・チャップリンの映画『モダン・タイムス』で使用されたテーマ曲です。この歌の歌詞に「怖れや哀しみを乗り越えて笑ってくれるならたぶん明日は笑いながら君のためにキラキラ輝きながら現れる太陽と出会うだろう」とあります。笑顔は人に微笑みかけても少しも減ることがなく、かえって相手の心に微笑みをもたらすことができます。これを機に微笑み浮かべよう！心掛けてみては如何でしょうか。

真っ白なホワイトボード

～福祉をサービス業へ、世界への挑戦物語～

VOL.3

第一章「マイナスからの起業」 その2「一枚のファックスから」



人と人との出会いは不思議である。振り返れば、必然の運命であったかのような出逢いすらある。あるいは、使命を持って生まれてくるのが人であり、その役割を成し遂げるために必要な人との逢うのかも知れない。

佐藤が浜松時代に出会った大阪の造園業を営む社長である大野茂もその一人である。その大野から届いた一枚のファックスが、2人の青年の運命を決定づけるものになると、誰が想像できただろうか。ファックスを送った大野自身にも、その時にはわか

らなかったに違いない。そのファックスには、関東で訪問入浴サービスが始まっているとの情報が記されていた。

「訪問入浴サービス?!」政治家を目指して大阪へ帰ってきた佐藤が、ファックスを目にして、いまさらと思っ

た。佐藤は返す言葉がなかった。実際、その頃の佐藤の生活は、母親と動くことが不自由な妻と幼い長男。塾を開いたときの借金すらある。夢と現実との狭間で、苦しんでいたのは佐藤自身である。

「なあ、大野さんのいうことが僕にはよくわかる。今の日本の高齢者問題の最前線をやってきたんは、佐藤、お前自身やないか？お前にしか見えないこと、できることがあると違

うんと思うか。世のため人のため政治家を目指すのは立派な心がけや。しかし、今の君の生活はどうか？、自分の家族すら幸せにできずに、政治家もないやろ。先ずは少しでも自分ができるところから始めていってらうや。浜松での経験こそ、今活かすべき君の宝やないのかなあ」

大野はそう言われては、佐藤は返す言葉がなかった。東京での視察を終えて帰ってきたからの佐藤の動きは早かった。やると決めたらその行動の早いこと。木村は舌を巻いた。先ず資金集め。自宅についても母親のものであったが、それを担保に大野から金を借

り、木村たち友人も出資した。みんなの力で買った訪問入浴サービスの車は1台。スタッフは佐藤と木村と友人夫婦の4人であった。

その日の木村はウキウキしていた。

「佐藤さん、それは違うんと思うか。世のため人のため政治家を目指すのは立派な心がけや。しかし、今の君の生活はどうか？、自分の家族すら幸せにできずに、政治家もないやろ。先ずは少しでも自分ができるところから始めていってらうや。浜松での経験こそ、今活かすべき君の宝やないのかなあ」

大野はそう言われては、佐藤は返す言葉がなかった。実際、その頃の佐藤の生活は、母親と動くことが不自由な妻と幼い長男。塾を開いたときの借金すらある。夢と現実との狭間で、苦しんでいたのは佐藤自身である。

「なあ、大野さんのいうことが僕にはよくわかる。今の日本の高齢者問題の最前線をやってきたんは、佐藤、お前自身やないか？お前にしか見えないこと、できることがあると違

うんと思うか。世のため人のため政治家を目指すのは立派な心がけや。しかし、今の君の生活はどうか？、自分の家族すら幸せにできずに、政治家もないやろ。先ずは少しでも自分ができるところから始めていってらうや。浜松での経験こそ、今活かすべき君の宝やないのかなあ」

大野はそう言われては、佐藤は返す言葉がなかった。東京での視察を終えて帰ってきたからの佐藤の動きは早かった。やると決めたらその行動の早いこと。木村は舌を巻いた。先ず資金集め。自宅についても母親のものであったが、それを担保に大野から金を借

り、木村たち友人も出資した。みんなの力で買った訪問入浴サービスの車は1台。スタッフは佐藤と木村と友人夫婦の4人であった。

その日の木村はウキウキしていた。

その日の木村はウキウキしていた。

その日の木村はウキウキしていた。

心とける場所



聖なる湖を眼下に 自然と一体になる幸せ

箱根別邸



山々の美しい稜線と芦ノ湖の絶景



日常を忘れ、寛ぎと癒しをお約束するヴィア



ここではどこにいても大自然との距離が近い



無垢の木の香り漂う和モダンの客室



とき
リゾート

「TOKI」最新号は三島・箱根を特集
自然に包まれながら、歴史と人の温かさを感じる...そんな贅沢な時間を過ごせるのが、会員制ホテル「箱根別邸」です。心身をほぐしリフレッシュする旅を計画しませんか？

自分らしく心地いいリゾート生活を提案する、会員様向け季刊誌「TOKI」の最新号VOL.8が発行されました。今号は、「三島」と「箱根」を巡る旅を特集しています。自然の恵みによって発展した情緒あふれる「水の都」「三島」と神々が宿る神秘の山々と日本有数の温泉のまち「箱根」。これらの地を訪れると、心が浄化され、人々の温かさがしみこんでくるよう。季刊誌を片手に、旅のプランに思いを馳せてみてはいかがでしょうか。その旅の拠点はもちろん、「箱根別邸」です。



自然に包まれながら、歴史と人の温かさを感じる...そんな贅沢な時間を過ごせるのが、会員制ホテル「箱根別邸」です。心身をほぐしリフレッシュする旅を計画しませんか？

「元箱根」は、突出した泉質を誇ります。「箱根別邸」では檜の内湯と信楽焼の露天風呂ともに源泉かけ流し。全客室に露天風呂を備え、夜は満天の星を、朝は芦ノ湖と遠くの山々を眺めながら、心から解放されるひとときを過ごせます。

木の香りが漂う広々とした室内からは窓枠を額縁にしたような絵画的絶景を眺め、テラスに出れば小鳥のさえずりをBGMに眼下に芦ノ湖を眺めながら思わず深呼吸。清らかな時間をぜひ。

Health & Natural Beauty
ロングライフリゾート株式会社
Resort & LongLife
0120-140-142 9:00~18:00 年中無休
東京都千代田区大手町1丁目6-1 大手町ビル9F

ロングライフプレゼント

今号のご感想・ご意見をお寄せいただいた方に抽選でプレゼント!

ハガキにアンケートの回答をご記入のうえ、郵便番号、住所、氏名、年齢、性別、職業を明記し、下記までお送りください。当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。※締切/2021年8月31日(当日消印有効)

Long Life オリジナル 3D冷感マスク (10名様)
(1名様3色セット:ホワイト、ピンク、グレー)



夏を快適に過ごせるおすすめ商品! 接触冷感・吸湿速乾・UVカットなどの機能を備えた、Long Lifeオリジナル3D冷感マスクをプレゼント。繰り返し洗って使え、乾きも早く便利です。

アンケート

- Q1.ヘルス&ナチュラルビューティに強い関心がありますか?
はい/いいえ
- Q2.今後各社からの情報をお届けしてもよろしいでしょうか?
はい/いいえ
- Q3.LONG LIFE TIMESの定期購読を希望されますか?
はい/いいえ
- Q4.ロングライフの老人ホームを見学してみたいですか?
はい/いいえ
- Q5.ロングライフのリゾートホテルに興味がありますか?
はい/いいえ

ご応募先

〒530-0015 大阪府大阪市北区中崎西2-4-12
梅田センタービル25階
ロングライフホールディング株式会社
「Long Life Timesプレゼント 9月号」係

ロングライフグループ NEWS

国際事業の新たな拠点に...上海合弁会社の名称決定

1986年の創業以来、ロングライフグループは有料老人ホーム事業や在宅介護サービス事業を中心とした「セカンドライフの総合プロデュース企業」として質の高いケアサービスを国内外へ普及するため、積極的に海外への事業展開を行ってきました。

そしてこのたび、発展目覚ましい世界有数のメガシティ・中国上海エリアにおける事業展開を見据えて、新たな合弁会社を設立。2021年4月26日(月)に調印され、「中日朗業(上海)健康管理諮詢有限公司」(ちゅうにちろううらく(しゃんはい)けんこうかんりこんさうじょう)と名称に決定しました。同社はロングライフの経験やノウハウを積極的に注ぎ込み、主に高齢者福祉に関するコンサルティング業務を行っていく予定で、将来的にはロングライフの国際事業の旗艦拠点のひとつとなるでしょう。



Health & Natural Beauty
ロングライフ・ローナルコンサルタム株式会社
Resort & LongLife
06-6373-9191
大阪府大阪市北区中崎西2-4-12 梅田センタービル25F

LONGLIFE NMN トライアルセット販売のお知らせ



ロングライフメディカルでは、若返りサプリメントとして注目を集めるNMNサプリメントを6月に販売し、大きな反響を頂いています。NMNを飲み始めた方から、「睡眠の質が向上した」「肌の調子がよくなった」「老眼が改善した」といった感動の声が続々と寄せられています。そこで、一人でも多くの方にNMNの効果を感じていただくため、手軽にお試しいただけるトライアル

セットを販売することにしました。1週間分(14錠)で、限定100セットのみのご用意となります。1ヵ月分(60粒入り)も好評販売中です。ぜひこの機会にお試しください、あなたもNMNライフをスタートしませんか。

○LONGLIFE NMN
1ヵ月分(60粒入り)
特別価格 37,800円(税込)

○LONGLIFE NMN トライアルセット
1週間分(14粒入り)
特別価格 10,000円(税込)



ロングライフ創業者
遠藤正一著
**おもろい人生
ここにあり!**

ケアサービス産業を
創った男の物語
◆四六判・260ページ
◆1,512円(税込)

明るく前向きに生きていけば
たぶん道は開けていく