LONG LIFE TIMES

2022年 6月号 Vol.213

since 1986



We Go!

2022年度"新戦力















ロングライフタウン寝屋川公園にて 参加のため会場を出発する各チーム

コーヒーの淹れ方セミナーにて

人生100年時代、 「新しい挑戦」はまだまだできる

年齢を重ねるにつれ、「初めての経験」が減っていきます。 「毎日、同じことの繰り返し」だと諦めていらっしゃいませんか? いつもとちょっと違う視点を持つことで、同じに見えていた 日々にも新しい風が吹くのです。次ページからは、そんな新し いステージへの一歩をご提案。「コーヒー」というごく身近な飲 み物も、きちんと「おいしい淹れ方」を学ぶことで、新鮮な発見 が待っています。そして、新たな出会いも…。

この夏、皆さまも何かに挑戦してみませんか? ≪2面に続く

フレッシュな仲間と共に!

干度の"新戦力"として71 社の入社式。2022 この場には69名が集ま

りラフな

「謎解きホームの招待状」迷路のナゾを解くため7つの

チームに分かれて謎解きゲームに挑戦! ロングライフに関する問題が用意されています。

のに、こ ちょっぴ れより の日はそ スーツな 週からの 修は

合いに満ちています。次 爽やかでフレッシュな色 ル」。なるほど、会場は

れたオフィスカジュア た服装は「春色を取り入

をご覧ください。 のか…。続きは6ページ どんなスタートを切った れを見守るご家族や迎 を踏み出された方も多

初めての機会となったの たって新戦力に指示され くみんなで顔を合わせる 入社式に参加するにあ

画していたからなので ループの。新戦力。たちは さて、ロングライフグ

できず、この日がようや でも一堂に会することが は内定式や事前研修など 響が続く中、 靴で」ともありました。 なぜなのか…。 の注釈には「歩きやすい

が「謎解きホームの招待 なく、その後に先輩社員 実は、入社式だけでは

状」というイベントを企

いつからでも、人生をより豊かに



〇キッチンハー

になるのです。 やストレスをもたらします。しかし、少しの勇気 れば、人生はもっともっと楽しく、充実したもの を新たな[コンフォートゾーン]にすることができ で世界はいくらでも広げることができます。そこ いてしまっていませんか? 「コンフォートゾーン」 て」「失敗したらどうしよう」と諦めや不安を抱 んでいる現状」から離れることは、誰にでも不安 といわれる「居心地の良い環境であり、慣れ親し

る勇気が持てなくなりがちです。「わたしなん

ど何をすればいいのかわからな いきなり大それたことに挑戦す い」という方も多いでしょう。 とはいえ、 「何かしたいけれ

年齢を重ねるごとに、『新しいこと』に挑戦す

まずは

「気分を変える」ことか

「コンフォートゾーン」のガー たお友達に電話をしてみる

りがとう」を家族に伝えてみる いつもとは違う色合いの服を 言葉にして言えなかった「あ

る必要はありません。まずは、

・長らく連絡を取っていなかっ

・いつもと違う散歩コースを歩 分が華やぎます。それと同時 に、自信や意欲も湧いてきま しい自分」になれた気がして気 これだけでも、ちょっと「新



26 拠点

はいかがでしょう。 髪型を変えてみる

える」ことから始めてみられて ドを緩めるために、「気分を変

人気急上昇中! 手軽に挑戦できる

チェアリング

を広げよう

チャレンジで

「コンフォートゾーン

を集めています。 椅子を公園や河川敷などに置いて座り、ゆっ でも、密を避けながら気軽に楽しめると注目 たりくつろぐアクティビティです。コロナ禍 これは、散歩の延長線上として、チェア=

り、音、日差しを感じながら、自然の一部に なったような時間を味わってみましょう。 の庭先に腰掛けるのもおすすめです。風や香 椅子があればすぐに挑戦できます。またご自宅 お一人でも、ご友人と一緒でも、折り畳みの



「お楽しみ」



ミント

ルッコラ

酸水を注いで人気カクテルの「モヒート」に。 フォークで軽くつぶしながら混ぜ、氷とラム酒、 ランターでも楽しめます。お料理にも手軽に使えます。 ハーブは丈夫で育てるのも簡単なので、ベランダの。

■スイートバジル=トマト、モッツアレラチーズ、バジ ルッコラ=茹でて、しょうゆと鰹節や、ポン酢と大 ミント=グラスにミント、ライム、砂糖を入れて 根おろしと和えて和風にも楽しめます。 ルを切って並べてバルサミコ酢とオリーブオイルを かければ、カラフルでおしゃれな「カプレーゼ」に。





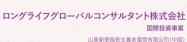
ロングライフダイニング株式会社

Long Life Group 252 Base

ロングライフメディカル株式会社 葉のおざら薬局 いい 調剤薬局・訪問歯科サポート・訪問看護事業







ロングライフホールディング株式会社



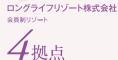
山東新華錦長生養老運営有限公司(中国)

2拠点 🖤

日本ロングライフ株式会社









加藤様ご夫妻を中心に、左から、桜井ひろみ社長、新戦力の小川左京さん、先輩社員の出葉大敬さん、濱本麻衣さん、冨宿美沙希さん。真剣な眼差しで、講師の山本さんの手元を見つめます。

Point

3計り

方

りません」

「コーヒー豆を入れる時

開封すると、豆に湿気がうつ 出して豆が常温になってから て冷凍庫へ。冷凍庫から取り

世代を超えた新しいチャレンジで、

美味しい淹れ方に コーヒーセミナー」

界を覗いてみましょう。ロングライフ池田山手(大阪 2022年度入社の新戦力、小川左京さん、濱本麻衣 コーヒーの淹れ方を教えてくださいました。参加者 **府池田市)にて開催されたコーヒーセミナーをリポー** 4。株式会社ヒロコーヒーの山本浩司さんが美味しい しや健康効果でも注目度が高まっているコーヒーの世 ノホールディング株式会社・桜井ひろみ社長、そして ここからは、香りの良さやおいしさはもちろん、癒 同ホームでお暮らしの加藤様ご夫婦とロングライ

新たな発見が続々と

身近な飲み物なのに、

コーヒーは少しの手間で 味が変わります。 ぜひ試してみてください

株式会社ヒロコーヒーの 山本浩司さんの

「美味しいコーヒーを淹れよう。 ペーパードリップ/円錐編」

Point (1) 鮮 度

さん、冨宿美沙希さんと先輩社員の出葉大敬さん。ヒ

で積極的に買い付け、自社工房で毎日焙煎を行う、こ

焙煎してから、豆のままで が落ちていきますので、新鮮 なものを使いましょう」 間です。時間が経つほどに味 ~10日がおいしく飲める期 1ヵ月、挽いた状態で1週間 大切なことは、鮮度です

の講義に熱い視線が注がれました。

ら、真ん中を中心に円を描く 抜け)、真ん中がしぼんできた ようにお湯を注ぐ ③コーヒー豆が膨らみ(ガスが

○豆のふちにはお湯をかけ

ない(豆の壁を作って最



「美味しく淹れるコツは3つで

②95~96度の熱いお湯を、乗 せるように上からさっと回しか

リッパーに入れ、表面を平らに Li 淹 n

んです。できればはかりで計 が生じ、失敗することが多い 粒の大きさが違うため誤差 属の計量スプーンを使うと

長期保存の場合は密封し

Point

②保存法

④水位が上がって真ん中が膨 湯が落ち切る前に次のお湯を らんだ後、くぼみ始めたら、お

参加者の皆さんは思わず首肯。自分 も飛び出しました。丁寧な回答に、 ちも影響しますか」など様々な質問 ですか?」「ミルで均一に挽けなく 後は、参加者の皆さんも自ら挑戦。 いう山本さんの実践とアドバイスの なコーヒーができやすいですよ」と なったのですが」「淹れる時の気持 「フィルターの味が出てしまわない この3つを守ると、後味がきれい

○全体にお湯をかけるのは 最初の蒸らしの時だけ

味が変わる 淹れ方次第で



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

ケアサービスひと筋37年。 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、 創業から17年日の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。

○落ち切る前に次のお湯

後まで崩さない



おもてなしの人財育成が、 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 /ウハウを世界へ。

ケアサービスひと筋の 実績が評価に つながりました。



「日本マーケティングリサーチ機構調べ」 調査概要:2021年6月期_ブランドイメージ調査 健・食・美を提供する自立支援サービス施設 No.1(第1位) ご家族様満足度 No.1(第1位)

数字で見るロングライフ

スタッフの充実



(2021年12月末現在)

お客様の人数(日本/ホーム・在宅)

ホーム

いただいております

(2021年12月末現在)

いですが、今日、飲み比べをして

の淹れてくれるコーヒーもおいし

味の違いがわかりました」と久雄

ながらも、今回のセミナーの感想 様はちょっぴり昌子様に遠慮され

様がアドバイス。「毎朝母がコー を飲めるようになったばかり。い の富宿美沙希さんに、「甘いもの にはブラックが合うわよ」と昌子 つかはブラックで」と語る新戦力 を述べられていました。 「やっと砂糖を入れてコーヒー

健康コラム

コーヒーを飲む

と長生きする!?

50~70歳のアメリカ人男女40万人を対象とし た米国立がん研究所と全米退職者協会の研究

者達の調査によると、10年間コーヒーを1日2~3 杯飲む人は、男性では総死亡リスクが10%、女性 では13%低下し、全体では1日4~5杯の飲用で もっとも死亡リスクが下がることが分かりました。

さらに死因別で見ると、日常的にコーヒーを飲む 人は心疾患、呼吸器疾患、脳卒中、外傷や事故、 糖尿病、感染症による死亡リスクが低いことが認 められました。この調査ではコーヒーと死亡リスクの

低減のメカニズムまでは明らかになっていません

が、近年はがんや2型糖尿病、動脈硬化などに対 し、コーヒーに含まれる成分に予防作用があるとい

コーヒーを賢く生活に取り入れて、より健康的に

参考:株式会社ヒロコーヒー「コーヒーと健康」

う研究結果も次々と報告されています。

心豊かな暮らしを目指しましょう。

対談 ロングライフのお客様と「新戦力」

新たな挑戦は新たな絆を生む ヒーブレイクで 世代間交流

しれません。 ラックス効果が相まって、加藤な 戦力も打ち解けたようです。「一 は、世代を超えた絆を生むのかも 緒に何かに挑戦する」というの 雄様、昌子様とロングライフの新 共にしたことと、コーヒーのリ

コーヒー話に花開く 同じ挑戦を通して

コーヒーを飲まれています。 仲良くコーヒータイムを楽しまれ いたので、勉強になりました」と に3回ほど、今でも毎日1回は ている加藤様ご夫妻。以前は1日 れまでコーヒーは自己流で淹れて とが多かったのですが、体を悪く してからは私が淹れています。こ 「以前は主人が淹れてくれると なったの。当時豆は贅沢 品で、主人が働いて買っ も金銭的にも余裕ができ 覚だったわね。精神的に て淹れられるようになっ てきてくれる、という感 **にの」という加藤様ご夫**

一回のセミナーで挑戦や学びを 笑いを誘いました。 せっかちなんだけど」と は落ち着くわよ。普段は れてみようかな」という 「コーヒーを淹れる時間 に自宅でもコーヒーを淹 いました。「これを機 本麻衣さんには、

な暮らしを楽しまれている様子がう

活動や生涯教育の活動を推進しています。 症予防や支援の一策として、個人的な趣味

思い出のミルで今も 毎日コーヒータイム

けに、豆で淹れるように いました。それをきっか 授からミルを贈ってもら に時に主人の研究室の教 40~50年前、結婚し

の木を育てておられるそうで、豊か たそうです。今もお部屋でマンゴー が垣間見られました。コーヒーの苗 切にされる想い、ご夫妻の仲の良さ で、成長して花が咲き、赤い実をつけ 木を買って育てられたことがおあり 興味深く耳を傾けていました。 その時のミルは今も現役。物を大

を大事にし合って学んでほしい」 かがえました。 ミュニケーション力が大事。お互い を学んでほしい」(久雄様)「コ な背景があるので、その都度の対応 た

座談会。

最後には

「人にはいろん の思い出話など、大いに盛り上がっ (昌子様) と新戦力へエールが送ら コーヒーへの想いや加藤様ご夫妻

とから、認知機能の「計画力」が鍛えら 症予防に効果的だといわれています。 に行き、調理する順番を考えながら行うこ することが期待されています。また料理 動は血流や代謝を良くすることから、認知 も、作りたいメニューを決めてから買い物 症の前段階である「軽度認知障害」を改善 れ、さらには嗅覚も刺激されるため、 そして、人との関わりも認知機能の維持 たとえば、ウォーキングなどの有酸素運

ミュニケーションを積極的に取るようにし ために、興味のあることから始めてみませ もあります。これからもイキイキと過ごす 好奇心は脳だけでなく心のエネルギーで

したりサークルに属したりと、人とのコ に役立ちます。地域のボランティアに参加

認知症予防にも 趣味が有効

ヒーを淹れてくれてまし

妻のお話に、新戦力の3人はとても

コーヒーに親しめるなん には、「子供の頃から た」と話す小川左京さん

、世代が違う」と驚かれ

を継続的に行う方は認知症リスクが低いこ 重要課題となっています。そんな中、趣味 超高齢社会となった近年、認知症予防が

https://www.hirocoffee.co.jp/health/ health_gan.html



芦屋食ぱん香里園店』がリニューアル!

オープン!観葉植物の緑あふれるイートインスペースでは芦屋食ぱんのバタートーストや、サンドイッチ

本日のサンドイッチ

ワンコイン500円!

1種とドリンクのセットが

が気軽に楽しめます! 駅近なので待ち合わせや、ちょっとひと息にも! イートインメニュー お得なドリンクセット

たまご、BLT

てりたま

ハンバーグ

フルーツ

イートインメニュー 本日のサンドイッチ 1個 280円 (テイクアウト275円)

米麹甘酒の

あん食ばん

桜あん食ぱん

いちごとチョコの マーブル食ぱん

など

こだわりトースト 芦屋食ぱん ゴールド (バター付き)200円 期間限定トースト

ドリンク ALL250円 (テイクアウト245円) 紅茶(HOT) オレンジジュース(ICE)

あんクリーム など (バター付き)220円

お好みの焼き加減でどうぞ!

ゴールド 580円 国産小麦として、北 海道と長野の小麦を 100%使用。小麦本 来の美味しさ旨みを 楽しめます。

芦屋食ぱん

オリジナル 430円 カナダ産小麦の芯の 部分のみを使用。甘 みを感じやすい一品 です。みみはパリッと、 中はふんわり食感。

コーヒー(HOT/ICE) ハーブティー(HOT) 芦屋食ぱん 大阪府寝屋川市香里本通町10-22 TEL.072-835-5211 営業時間/10:30~15:30、イートインスペース 11:00~15:30 (15:00 ドリンクラストオーダー)、月曜日定休 ※料金は税込です

全体的に生きるため進化してきた知性

で *`ime*

こころが病むことは誰にでも起こる可能性があります。 れていないものも多く、よく耳にする「〇 若者の描いているものから考えてみる。

を、 登場人物が不思議なス は少ないと思います。 取り上げられていますか 物語の中では多くの 内容を知らない

すが、現実の世界であり された外界のものの大 得ないことを体感するの 例をあげると、知覚 ーリーを展開するので

あると考えられていま

ど視覚機能に異常は認 ります。また、作者のル められないので外界のも と考えられています。 れらのことを作品にした のような体験をして、そ イス・キャロル自身がこ や音声も通常と異なっ て感じられることがあ さらに言うと、眼な • 時間の流れ方

常に有名な童話です。映 は多くの人に読まれた非

不思議の国のアリス

きさが、通常とは異なっ

自分の体の大

いようです。

て感じられます。

画や舞台演劇などでも

を受け取る脳に異常が 考えられますが、情報 のは普通に見えていると

の炎症のために起こると き起こされる中枢神経 考えられています。 ルスに感染し、しばしば引 んどの子供がこのウイ

ス症候群に悩んでいる人 方、大人の人もアリ

るのはヘルペスの一種のエ また、子供に多く見られ と考えられています。 B) ウイルスが関係する 病院へ受診しないケース 状を訴えても無視され が多いとされています。 プスタイン・バール (E 、子供のことなので症 つまり、日本ではほと るようです。

• • • • •

群は子供に多いそうです 関係はよく分かっていな ところで、アリス症候 頭痛を抱えており、偏もいます。多くの人は偏 状のようです。

ス症候群も現れにくな 痛が改善されるとアリ ていたそうですが、偏頭 ルも偏頭痛に悩まされ 先述のルイス・キャロ

みられるようです。 統合失調症の人によく 用する人や、てんかんや また、向精神薬を服

他の病気もそうです

事なると、

状況はますます

頭痛の時に見られる症

な思いをしていますから、 とになります。そして何 周囲の理解は重要なこ が、本人にとっては大変

悪化することになります。

すいタイプとされているの

の巣症候群になりや

たものです。

るのですが、同時に生活が るようになります。さらに、 えば「役割喪失」を感じ と、母親は肩の荷が降り 子供が独り立ちして、親 の保護を必要としなくなる 一変してしまい、極端に言 自分の生きがいだった

にしばしば見られる「燃え 元から巣立ってしまい、空 名の由来は、ひな鳥が親 のと言えるでしょう。この 尽き症候群」に似通ったも になった鳥の巣に喩えられ

••••

その時期が更年期障害と

これは40~50代の女性

こり、吐き気、食欲低下、 不眠などがあります。 症状としては、頭痛、肩 安感などがあり、身体的 は、虚無感、焦燥感、 主な精神的症状として

ンカーと呼ばれるアルコー ケースも多いようです。 ル依存症に陥ってしまう いわゆるキッチンドリ ••••

出そうと飲酒する人があ こうした状態から抜け

心理相談員

デルタフ 代表取締役

貸川 雅隆さん

の手慣れた技だ。ホール 反転する、間合を計って さんの活動場面の一つだ。 の音響設備にも携わる。 を操るセンス、貸川さん 流れる音響という助演者 飛ぶ。 40周年、 中学生の がる場面を撮影する貸川 ヘントも企画し、自らも 八文字が見ごとに浮きあ 舞台での上演。場面が 頼まれれば施設でのイ 校庭の上をドローンが

のだと言う表情が優しい。 うのは好きだが、こういう 情景に会う、それが楽しい 洋楽、 ゴスペル、 懐しい

の人の教えを大切にしてい も「自分が昂ぶってはいけ る。どんなに上手に歌えて 歌劇のある関係者だが、そ ある。師と仰ぐのは、宝塚 ない」。 人を楽しませる意 は人を引きつける」 快感が 多彩な歌声で、そこにいる たちを楽しませる。「歌 い慣れたみんなの歌も。

会社を率いる。IT系国家 ピュータシステムの開発の 験、MOS試験対策講 本業は企業向けコン ば、高齢者も助かる」。多 れからは、その子供たちがあると考えている。こ ログラム ラミング とを伝えたい。地域密着 様な立場や仕事があるこ ローンの活用だ。 「子どもたちがしつかりすれ に関る活動も目標にある。 子どもたちにはパワー もへの思いを注ぐ 「を組み込んだド 教育がある。プ 丁ども向けプログ

ものになります。 他のうつ状態を伴うメン に現れるものに分けること タルの障害と似たような ができますが、これらは、 面に現れるものと身体面 に見られる症状は、精神 この「空の巣症候群 ると、 家にい てに没頭するなどが特徴

• • • • •

主婦がイメージされ

やわらかい陽射しの中

の単 えることが望ましい。 ことですし、 喜ばしい の独り立ちは当たり イルの変化もある。 身赴任など、ライフ の子供数の減少、夫 の巣症候群の背景と すから、 通過点と考 核家族化、一世帯当

大切な営み。一人ひと

同じものではない

そこに住む人びとの

が通り過ぎる。

姿も見えず穏やかな風 に静まっている。人の に、人びとの住いは霞

山口 二郎

ない。ただ、ほほ笑み

て説明できるものは少

問われても、言葉にし

を守って、時を紡ぐ。 だろうが、大切なもの

守りたいものは何と

ほどの力になって、生 り、生き甲斐だったり 時には、自分でも驚く が返ってくるだけ。 それが希望になった

手の間から零れ落ちて ばと、思いを注ぎ、喜 無くなったとき、本当 とき、だいじにしなけれ の中に包み込んでいる その大切なものが両 「大切なものを両手

丘の上に立つ。大切な 思い出しながら、独り 本当の大切さを識る。 ものは零れてなくなり、 がそよいで通るように 人は、何を大切に両 あの時の声を、風



子どもたちの心をも豊かに

くの人に楽しみと生き甲斐を注ぐ

風景の姿となって 佇むひと時

やさしさと爽やかさが眩しい

人の語りあう声も囁きに変わる

春から夏に ひとも映える季節

そのやわらかな切なさが愛しい

房の形を自分たちの姿に映す

さわやかな色香を誇るでもなく

静寂 その空気を揺がせないで 微かな水の流れを 包むように

初夏へと移る眩しさ

人の心の奥底まで垂れる 白藤

ひと片の花びらが連なりあって

わってくる、感情が顔に 歌う。普段は寝ているだ

けという人の表情が変

手が届きそうで触れられぬ空間

あの時とそのままに染まる風景

垂れ藤の花に詩ったあの日に

識の礎である。

師でもある頭脳派だが、そ

の素振りを見せない。 まざまな企画も行う。その ドローンを駆使して、

手に包んで生きるのか。

きる推進力となる。 びを感じて生きる。

の大切さに気づくので しょうね」と言った。

た。2020年入社の髙橋 APPYに! 世界中

い。仲間と一緒に乗り越え みました。緊張気味だっ 仲間 いた温かな言葉に場が和 に続き、先輩社員たちか による挨拶が続きまし た新戦力も「一人ではな か得られたでしょう。 ていくんだ」という一体感 刀の入社を心待ちにして お その後には、先輩社員 入社式では、ロングラ 届 と共に感動 けする サー のか!」と感動していた き友人、良きライバルと が挨拶。71名の仲間と良 てほしい、とエールを送 見出しながら挑戦し続け がら「ロングライフはこ としては、池上牧甫さん んなことまでしてくれる して日々楽しみや意義を してお互いに高め合いな を ビスを

> 2022年 4月1日

先輩社員の愛が詰まった2022年入社イベント

解きホームの招待料



オン

ライ

ン主流の時

代だからこそ、

仲間との絆を大切に





祉専門学院(大阪市)へ

ます。「会社のことをよ

く知ってほしい」との思

んどん絆が深まっていき









絆も深まる 謎を解くたび

移動。謎解きを進めなが 明に挑みます。謎が解け 期の仲間との絆を深めら ら、ロングライフ医療福 フ高槻、ラビアンロー 先輩社員とともに謎の解 園で 7チームに分かれ、 グライフタウン寝屋川公 たチームからロングラ れるようにと先輩社員が いた新戦力のために、同 インとなり不安を感じて 行事のほとんどがオンラ 企画したものです。 入社式の行われたロン

いも込めて、出題はロン

にどうぞご期待くださ としてのビジネスマナ ションはロングライフの 時研修へ突入です。ミッ を習得すること。こうし 理念を理解し体現できる 上っていきます。新戦力 プの一員としての階段を て一段ずつ、社会人とし て、ロングライフグルー ハ財となること、社会人 このまま定期採用入社

り昼食をとる時間がなく 仲間と決めます。ゆっく たらゴール、というゲー 謎解きをするうちに、ど 出。同期と力を合わせて かし、これも良い思い りを買って公園で食べた なり、コンビニでおにぎ ムもありました。し

組みになっています。作 に溢れた素敵なイベント る側も解く側も「本気」 社の理念を理解できる仕 り、自ずとよく読んで会 グライフに関すること ヒントは社員手帳にあ





ロングライフタイムズ 新コーナー グライフ 川柳募集

投稿 募集

さらなる成長を

入社時研修で

募集内容/テーマにそった川柳

[お題] A 今回のテーマ「おでかけ」

B 通年テーマ「もっと自由に、もっと楽しい、ロングライフ」

各テーマへの想いを自由に表現した作品を募集します

提出物

○作品(お一人様何作品でも可)

※以下の事項をご記入ください

名前・ペンネーム・メールアドレス・性別・ 年齢・ロングライフタイムズへのご意見

○**応募方法**/下記住所に郵送か、

QRコードからメールでお送りください

○応募締切/5月31日(火)まで

○結果発表/入選作品はロングライフタイムズ紙上で発表

[郵送先·問合先]

〒100-0004 東京都千代田区大手町1-6-1 大手町ビル9F ロングライフホールディング株式会社 「ロングライフタイムズ 川柳」係



全日本交通安全協会の 自転車会員入会 および

サイクル安心保険加入



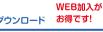
自転車は、ルールとマナーを 守って安全に利用しましょう。 自転車会員に入会して、

向かい、最後の謎を解い

約140円~ (Web加入、ブランAの場合)

サイクル安心保険 (自転車保険) に入ろう!

Webの場合 ● 掛金がお安い ● 加入者票はその場でダウンロード ¥ クレジットカード決済





しままた。

▲ ホームページから まずは検索ください! 一般財団法人全日本交通安全協会 自転車会員 検索 (URL)https://www.itsa.or.ip/

モバイルから 右記のQRコードから アクセスしてください。 自転車利用者の皆さん ご存知ですか? 約6分32秒に1件、自転車事故は発生しています。



 申込用紙の 入手方法
 ①ホームページからダウンロード ②下記団体連絡先、一般財団法人全日本交通安全協会 自転車会界のサファンドの

 自転車会員係までご連絡ください

警察庁「令和元年中の交通事故の発生状況」および「令和元年における交通死亡事故の特徴について」から作成

00 自転車の加害事故賠償額例 自転車事故でも被害の大きさにより数千万円の賠償金を支払わなくてはならない場合もあります。 この賠償責任は、未成年といえども責任を免れることはできません。



自転車利用者の皆さん

男子小学生(11歳)が夜間、帰宅途中に自転車で走行中、歩道と車道の区別のない道路において歩行中の女性(62歳)と 正面衝突。女性は頭蓋骨骨折等の傷害を負い、意識が戻らない状態となった。 9,521万円 (神戸地方裁判所、平成25 (2013) 年7月4日判決)

一般財団法人全日本交通安全協会

幹事代理店 株式会社インシュアランスサービス

~はなごよみ~

Vol.2 新緑の季節



[季節の花] ・バラ(ハイドパーク/黄色) (ビーハイブ/オレンジ) ・スカビオサ ・リューココリーネ ・アルストロメリア •山吹 ・ソケイ(ジャスミンの仲間)

桜をはじめとした花木の季節が終わり、新緑の時期がやってきました。花の 季節も良いですが、梅雨に入る前の爽やかなこの季節が好きな方も多いの ではないでしょうか。今回は、山吹やソケイといった初夏の枝物に加え、これ

から旬を迎えるバラ2種類をメインにしていけて みました。バラの品種改良はナポレオン王妃ジョ セフィーヌが始めました。今現在日本でもたくさん の品種が生み出されており、今回の2種類はどち らも生まれたての新品種です。



[生け方のポイント] 今回の器は、新緑が映えるように深いグリーンのガラス



花器に「投げ入れ」をします。口元が窄まっているので花 が留まりやすいのが特徴です。まずは枝物(山吹/ソケイ) を生けやすいサイズに切り分けます。その際、水の中に 入ってしまう部分に付いている葉は取り除きます〈a,b〉。 枝の流れ、花や蕾が付いている部分をよく見て生けてく ださい。次にバラやアルストロメリアといった大きな花、 見栄えの良い花、そして小さな花へと順にいけ進めます 〈c,d〉。生けるときのポイントは、花と花が集中しないよう



に、他の花を隠さないように、空間を意識 して生けると良いです。「生けることは、生 かすこと」と言います。ひとつひとつしっか り見つめて生ける事が大切です。

ロングライフの各ホームのお花は、 曽我部翔先生の監修を受けています

曽我部先生のセレクトによる お花が皆様のお手元にも届きます!

お花の定期便「花だより」のご案内

月に1回、日本最大の花市場(大田市場)で厳選した花材を、 新鮮な状態でお届け。花器の販売もあり

○ロングライフのお客様は各ホームのフロントへお声掛けください。 ○それ以外(一般)の方は下記の二次元コードから詳細をご覧い ただき、お申込みいただけます。

> Rock'n'Rose online shop



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/2022年5月31日(当日消印有効)

はちみつジャム(各1×4名様)

ーキ作りなどにも合う美味しいジャムです。

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

はい/いいえ/既に購読している

はい/いいえ

はい/いいえ

Q3.LONG LIFE TIMESの定期購読を希望されますか?

Q4.ロングライフの老人ホームを見学してみたいですか?

いちご・ブルーベリー・あんず・ミルク~

はちみつと果物や練 乳の甘さのみで作ら

れた、控えめな甘さが

自慢。トーストにはもち

ろん、ヨーグルトやアイ

スクリームのトッピング、



Rock'n' Rose 講師 曽我部翔

1982年北海道旭川市生まれ。2004年 フランス「アートフローラル国際コンクー ル」日本代表として出場。2006年メリ ディアンカップ フランス観光局賞受賞。 2017 年パリにて個展開催、花いけパトルin オランダ2 連覇、花いけパトルin パリ優勝など、世界各国で活躍。NHK 「趣味の園芸」「あさイチ」などメディアへ の出演も多数。世界に誇るトップクラス

真っ白な ホワイトボード

~福祉をサービス業へ、教 世界への挑戦物語~ (VOL.11)



がてら見学に訪れること ともあって、2人は勉強

豪華な設備が整って

佐藤は飛び込みで

際が聴こえる所がいい》

第3章「裏切りから、成長へ」 その3「日本一小さな老人ホーム誕生」

た佐藤はひと目見て天

かねてからそう感じて

生の続きを送れるのだ。

だが悲しいかな、

くるのは、この土地を

鈴木支店長のもとに

豊かな人間関係、 療、家族をはじめとした 続いてゆく。先進の医 の木村を見ると木村も佐 の配剤だと思った。傍ら は大きく佐藤に頷き返し 滕を見返している。木村 高齢になっても人生は 気が向

連絡があった。 けた時、 の支店長である鈴木から もう一度話を聞かせ 地元の地方銀行

た春まだ浅い日、 、2人は

案されたのだ。老人ホー

ムの建設なんて尚早すぎる

訪問介護の限界を痛感していたこ

建設中のマンションを老人ホームにしないかと提

の老人ホームは郊外型が

にも入りたい。それまで

ほとんどだった。いくら

元の銀行を訪れた。

して誕生するのである。

クックパッド 回転返回

●合挽きミンチ······· 240g ●牛乳······80~100ml

●塩こしょう………少々 ●塩こしょう………少々

●ナツメグ ·····・・・・・ 少々 ●シュレッドチーズ 70g

●赤ワイン ·············· 80cc ●オリーブ油·········適量

●ハヤシライスルウ・100g ●たまねぎ………150g

●ブロッコリー ········ 80g ●にんじん ······80g

●塩こしょう………… 少々 ●にんにく………少々

●じゃがいも………400g ●マッシュルーム…80g

にも

●水 ························ 200cc【A】

で道を模索していた2人の元へ一本の電話がかかっ る」という木村の思い。羅針盤を失った航海の途上

見たり、美味しい珈琲店

けば買い物をし、

映画を

「採算を度外視した事業は悪であ

てくれませんか。」 桜の花がほころびかけ 藤さん、木村さ

村の事業の理念に心を動 だくのだという佐藤と木 しかし何度も話すうち 良いサービスをして

な会社には資金も信用も 夢のまた夢か。諦めか ートしたばかりの小さ ビス業として株式会社と う、そんな話ばかり。そ 買ったら儲かるからとい ならざるを得なかった。 がらも、融資には慎重に てます。社会福祉をサ の中でこういう事業をし に鮮明な印象を受けな てやっていると話す佐

だろう。算数に落とし込 サービスを受けたくなる んだら?よし、

大丈夫

ライフ長居公園」はこう 鈴木は融資を決めた。 さな老人ホーム「ロング 全17室という日本一小

市型の老人ホームなら、 一つ諦めることなく人 人里離れた施設 を見つけて直談判してい

当時はバブルの真っ最 たりにはビジョンと理念

迫力があった。理屈が を持った経営者としての より鈴木の銀行マンとし 通っていた。そして、

なく成功すると告げてい 勘が、この事業は間違い ての計算に裏打ちされた

②20年後30年後、

そこお金のある人は良い 人口は増えていく。それ

管理栄養士

ひき肉とマッシュドポテトのチ-

味しそうな焼き色がつくまで焼き のシュレッドチーズを散らし、

⑥ミンチ肉の上に層になるように

栄養士のひとくちコメント

じゃがいもは串を刺して付いてこなくなる して 塩 粗く潰すほうが食感が楽しいです。

⑤じゃがいもは皮を剥き、 ④ブロッコリーをボイルして粗みじん切り ③ハヤシライスルウを加え、 ②塩こしょう・ナツメグで味を整え、 少々加えてボイルする。粗く潰し リーブ油を薄く塗った耐熱皿に流す。 ブ油と塩こしょうで味を整え、ミンチ肉の上 合挽きミンチを加えてさらにほぐしながらい 塩こしょうで味を 3m角に力 濃度がつくま 赤り ソテーする。

FKK(福音交友会)教師 ロングライフ池田山手・ ロングライフ長居公園 チャプレン

> 幸福であるとは思えません。私が と思います。「笑う人」がすべて

い」について抜粋して紹介したい す。愛読している本の中から「笑

お勧めしたいのは、

最も価値ある

それはむりやりに作り出すもので

内側から自然にわき出して

生活から スばかりが報道されています。日常 動した経済不安等々で、暗いニュー 「笑い」が消えかかってい

や露軍のウクライナ侵攻とこれに連

この二年間、新型コロナウイルス

笑い」と言ってもいろいろで

Heartful Message

ば、表情も安らかで楽しそうです。 明るくなります。心に満足があれ 安らぎが心にあれば、その人の顔は 大きくなっていくものです。満足、 びが外に現れて、輝きはいつまでも

手の業のうちに、神の栄光が現され その霊が喜びと満足にあふれていれ その人の目に、言葉のうちに、

ら生まれてくるものです。内なる喜 くるものです。喜び、感謝、満足か

○5.ロングライフのリゾートホテルに興味がありますか? 二次元コードから \応募できるように, なりました! /

〒100-0004 東京都千代田区大手町1-6-1 大手町ビル9F

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 6月号」係

ご応募先



んでいる心は、顔を良くする 蔵書15章13節(旧約聖書)

すいように設定。本格的かつ充実した施術で、今回 費リハビリを30分3500円~とご利用いただきや 防としてのリハビリも重要視しています。そこで、自 |復だけでなく、いつまでも元気で過ごすための予 ロングライフメディカルでは、動けない状態からの

医療のプロが在宅療養を支援

在宅で療養を希望される方が、住み慣れた家で快適な 療養生活が送れるよう支援。看護師や理学療法士ら 医療のプロがご自宅や施設を訪問し、医師の指示を受 けてその方の状態に合わせたサービスを提供します。

こんなお悩みありませんか?

・筋力が低下して歩きにくくなった ・食べ物を飲み込むのが難しくなった 言葉をはっきりと発せられなくなった ・体の動きが良くなく思うように動けない

・福祉用具の使い方がわからない ・日常生活に不安がある

訪問リハビリの主なサービス

・歩行や起き上がりなどの機能訓練 ・食事・排泄・入浴などの生活動作訓練 ・会話や嚥下の訓練

麻痺や褥瘡(じょくそう)を解消するためのマッサージ ・福祉用具選定・活用方法の助言 ・介護する家族へのアドバイス

リハビリテーションの種類

ロングライフメディカルでは医療保険によるリハビリ テーション、介護保険によるリハビリテーション、自費に よるリハビリテーションの3種類をご提供しています。 自費リハビリでは保険が定める制約なく、症状の改善、 目標に納得いくまでリハビリを受けることができます。

ご負担金の目安

自費リハビリ 30分 3,500円

訪問リハビリのご相談・お問い合わせ



ンクライフメディカル株式会社 Resort & Z986 LongLife

☎06-7654-8301

ロングライフメディカルの 訪問リハビリ 現場リポート



ロングライフ甲子園口 にお住まいのM様の 訪問リハビリをはじめ て約半年。施術中はお 話に花が咲き、冗談も 飛び交います。

され、さらに生活の質を向上させるために継続され 今よりもっと、これからもずっと 訪問リハビリで「動ける幸せ」

ランを設計されたとい 様に合わせたリハビリプ 様の状態を把握して、M 担当された当初、 良かったです」と祖父江

を招きます。あの時リハ

ビックリして、一緒に泣 ら、本当にできたんです。

きめ細やかな連携です。

な強みはグループ間での

の硬直、認知機能の衰え けでも筋力の低下や関節

ビリを始めていただけて

て喜びました」とM様は

ので充実した施術ができ ます。M様の回復の速さ 配人、スタッフとコミュニ ケアマネさんや施設の支 かげでもあります。 の生活のご様子も聞ける ケーションを取り、普段

ひリハビリを利用してく 動けない状態からの回復 を上げるのが目的です。 のお住まいに入って環境 くための予防としてもぜ お元気でお過ごしいただ 気なうちに、いつまでも のためだけでなく、お元 も整えながら、生活の質 訪問リハビリはその方

りの状態になられまし は、昨年、ご主人が他界 祖父江拓人さんが訪れた た。心配された娘さまが されたショックで寝たき お住まいのM様。M様 園口 (兵庫県西宮市) に 担当のケアマネジャーさ ロングライフ甲子 うつことからのスタート 望に合わせて、回数、時間 ハビリ」は、ご自身の希

いくまでリハビリが受け などの制約なく、納得が られるサービスです。 週2回、1回3分の施

「明日は子どもたちと

ている時に驚かそうと 術を続けて約半年後。 子どもたちが遊びにき

リハビリ」を利用される

イフメディカルの「訪問 んに相談され、ロングラ

ことになったのです。

「1日寝たきりになるだ

思って立ち上がってみた

ルの訪問リハビリの大き

全力で サポートします お客様の夢を

ロングライフメディカ 理学療法士

築から始めました。リ ビリの最初は、寝返りを M様が選ばれた 「自費 「まずは人間関係の構 も努力され、少しずつご 当時を振り返られます。 行きお食事されるように 自分で着替えにも挑戦。 ーム内のレストランへ その後、M様ご自身で

なり、お友達も増えて楽 感があるからこそ、リハ め、元気になっていく実 ど、段差がちょっと不 次の目標。楽しく取り組 配やお困りごとの解消が 安」そんな生活の中の心 ビリを続けていけるので

この日、

理学療法士の

病院と食事に出かけるけ

第1回 ロングライフ 写真コンテスト

人生100年時代 ~ Happy Life~

作品発表

このたびはロングライフ「写真コンテスト」にご応募いただきありがとうございました。 「人生100年時代を素敵に生きる。歳を重ねるほど、もっと自由で楽しくなる人生」が 表現された作品の数々に、気持ちが和み、思わず笑顔がこぼれてきます。皆さまにもそ んなお時間を…。入賞作品をご紹介いたします。



「4世代、 初めてのフェイスパック」

「いつも紅を差していた、おばあ ちゃん(母)に『いつまでもきれい でいてね!』と孫(娘)がひ孫も巻 き込んでパック。母はこの後亡く なりましたが、母の生き様を見 習っていつも感謝の気持ちを忘 れず、又、きれいにしたい。」



「読書」 M.T 様(ロングライフうつぼ公園) 「85歳の時にうつぼ公園にて 撮影した一枚です。」

「『北方のモナリザ』 と出会う」 A.T 様

「仕事を辞めてから美術館巡りを しています。モスクワの国立トレ チャコフ美術館のイワン・クラムス コイ『忘れえぬ女(ひと)』が2019 年に県立岡山美術館で展示され ました。絵の中の女性のなんとも 思い詰めた悲しい瞳が、観る人を 虜にします。コロナ禍が収束したな ら、また美術館巡りをはじめます。」

