



ロングライフグループの
プレミアム
情報誌

魚介のパエリア～スペインの風にのせて～



料理長のこだわりインドカレー



パワーサラダと季節のフルーツ



秋のスイーツアラカルト

「ちゃんと食べて、ちゃんと生きる」

料理研究家 村上祥子さんに聞く

トーク
セッション
ゲスト



「すたこらさっちゃん」「タイフーン祥子」「空飛ぶ料理研究家」ーそんな異名を持つ、料理研究家・村上祥子先生は、1942年、福岡県生まれの80歳。今も現役で日本全国を飛び回りながら、大学客員教授として教鞭をとり、料理教室や講演会、著書、マスメディアなど多方面で活躍されています。

その長年のご活動を通して伝えてこられたのが、「ちゃんと食べて、ちゃんと生きる」こと。人生100年時代を迎え、自分の健康を自分で守り、生涯現役で輝くためには、「1日3食きちんと食べる」ことが大切だとおっしゃいます。そのお考えは、食が健康維持に果たす役割は大きいとして食事にとどまるロングライフと通じるところがあります。

「食は命。何をどれだけ食べればいいのかを見極め、選ぶ『食ベカ®』を養ってもらえるよう、誰もがわかりやすい言葉で広く伝えるのが私の使命です。最新の知識を得るために、今でも勉強を続けています。調べものをしていて気づくと夜中になっていることも珍しくありません」と村上先生。そのバイタリティを支えているのも「食事」。身をもって示してくださる「食事の大切さ」について、じっくりお話を伺いました。

よく生きる秘訣は「3食食べる」こと！



村上祥子
(むらかみ・さちこ)
1942年、福岡県生まれ。料理研究家、管理栄養士、(公立大学法人)福岡女子大学客員教授(栄養指導士講座)。健康な食生活や食べ方®(たべかた)をつけることへの提案に情熱を注ぎ、精力的に活動。国内外で講演会や講習会を実施。テレビ・ラジオ・雑誌・新聞等への出演、著書多数。

「3食食べる」ことの大切さを説かれている村上祥子先生への取材には、ロングライフホールディング株式会社より代表取締役社長桜井ひろみさん、ロングライフダイニング株式会社より料理長の宮本さん、管理栄養士の西村さんも同席。エネルギーで輝かしい村上祥子先生のお姿に「ちゃんと食べて、ちゃんと生きる」大切さを痛感することとなりました。

「特にシニア世代は、真っ当な材料を使って自分で調理した食事は間違いない、お腹いっぱい食べているから大丈夫、2食で十分元気という方も多いと感じます。しかし、今はそれで問題がなくても、人生100年時代、快適な人生が続く保証はありません。しかも、栄養学は研究が進み、日々情報が更新されています。たとえば、筋肉の原料でもあるたん



「村上先生がとてもお元気で、チャームングでいらして、バイタリティが溢れているのに驚きました。見習いたいと思います」
ロングライフホールディング株式会社代表取締役社長 桜井ひろみさん(左)

けです。体重55kgなら1日90g。ご飯や野菜などから18gほどは摂取できるので、残り72gのたんぱく質を補わなければなりません。ただし、たんぱく質は食べ貯めができず、一度にたくさん摂っても排泄されてしまいます。つまり、必要量を3食に分けて、毎食24gずつ摂ることが大切です。また、筋力アップだけでなく、骨の形成も大切です。これまでカルシウムとビタミンDが必要とされてきましたが、これも去年、骨の形成に必要なのは脂溶性のビタミンDであることが判明しました。また、糖質も筋肉づくりに不可欠です。一時糖質オフが流行り、ダイエットのためにご飯を嫌厭する人がいました。これは危険な行爲です。私は3食毎食、お茶碗に1杯、150gのご飯を食べています。しっかりと食べてもほら、私スリムでしょう？

「1日3食を大切にすることで
全力で仕事に取り組んでいます」



韓国の大学生への日本の食文化の講義
福岡女子大学村上祥子料理研究資料文庫寄贈式典(2016年)



ロングライフダイニング株式会社料理長 宮本千博さん



ロングライフダイニング株式会社管理栄養士 西村遥さん

一日3食が元気の原動力

「考えてみると、私はいつも機嫌がいいんです。腹が立つことがない。これは体調がいい証です。血液循環がいいからか先日手の中がきれいだと褒められましたし、この歳になっても教室を元気に運営できています。それは、きちんと3食、食べているからです。ロングライフにお住まいの皆さまは3食ともロングライフダイニングのお食事を召し上がることができると、人生保証されたも同然ですね。何をどれくらい食べたらいいか考えなくてもいいですし、何より「今日は何だろう？」という楽しみがある

「食のことは私の天職。これからも食の大切さをわかりやすく皆さまにお伝えできるよう、学び続けたいと思います」

村上前先生のお話を伺って、「私たちが目指している全人的ケアが《食》においても具体的になりました。先生にお教えいただいた『美味しさを生み出す力』を大切にして参ります。」と社長の桜井さん。「食事は人生をより豊かにするもの。これからもお客様が望む料理を提供していきたい」(宮本さん)「お客様に美味しく栄養補給していただけるように工夫を重ねていきたい」(西村さん)と、村上先生のお話に深く心打たれたひと時となりました。



日本ロングライフ株式会社
有料老人ホーム・保育園事業
23拠点

ロングライフホールディング株式会社
グループ会社の経営管理
2拠点

ロングライフグローバルコンサルタント株式会社
国際投資事業
32拠点



ロングライフリゾート株式会社
会員制リゾート
4拠点

エルケア株式会社
総合在宅介護サービス・教育事業・訪問歯科サポート・訪問看護事業
138拠点



ロングライフダイニング株式会社
フード事業
25拠点



ロングライフメディカル株式会社
調剤薬局
8拠点



Long Life Group **232** Bases

元気に機嫌



株式会社パン・アキモト様の「PANCAN」



防災意識を再確認 無事過ごせた日々感謝

9月1日の「防災の日」に合わせて、8月31日（水）、ロングライフ阿倍野（大阪市）にて防災の日イベントを開催しました。

えっ、これが防災食!?

ロングライフの各ホームでは非常事態に備えて、皆様の約3日分の防災食を備蓄しています。そして、防災の日にあわせて、備蓄品の点検も行っています。その際、賞味期限が過ぎた防災食はみんなが食べていただき、非常時を迎えることなく年間安全に過ごせたということに感謝をし、防災について考え直すきっかけとするイベントです。

防災食の缶パンは硬くてパサパサしているイメージがありますが、ロングライフが備蓄しているパンは株式会社パン・アキモト様の「PANCAN」です。非常時でもおいしい食事を提供できるように、特別な製法で作られた食べやすくてかわいく商品を選び、ご用意しています。そこで、お客様にはまずはあえてそのままお召し上がりいただきました。オレンジやブルーベリーなどのジャムが練り込んであり、甘くてやわらかくてとてもおいしい「災害時でもこんなおいしいパンが食べられるなら安心」と大好評。さらに、アイスクリームと果物を添えたスイーツプレートもご用意。お茶と一緒に、ちょっとした気分転換で防災食をお楽しみいただきました。



世界のグルメツアー 「HAWAIIAN LUNCH」

ロングライフ・クイーンズ塩屋



menu
・ロコモコ丼
・コブサラダ
・ハワイアンゼリー
・コナコーヒー



レストランからの瀬戸内海の眺望

海沿いのリゾート空間で
ハワイ名物に舌鼓

コロナ禍で外出が制限される中、ロングライフでは「旅行した気分」をお楽しみいただこうと定期的に「世界のグルメツアー」を開催しています。

9月2日（金）には、ロングライフ・クイーンズ塩屋（兵庫県神戸市）で「HAWAIIAN LUNCH」を実施。ロコモコ丼、コブサラダ、ハワイアンゼリー、コナコーヒーとハワイ名物が並びました。海岸沿いに佇むロングライフ・クイーンズ塩屋は豪華客船をイメージしたしつらえて、リゾート感満載。ホームのレストランの窓からはキラキラ輝く雄大な瀬戸内の海を眺めることができ、ハワイにいると錯覚しそうです。

サービス&ケア担当支配人兼GFC担当の田城公子さんは、「数週間前か

ら、メニューをはじめ、BGMの選曲や、ランチョンマット、テーブルクロス、ハイビスカスのレイの飾り付けなどの準備をしました。お客様もいつもと違う雰囲気ワクワクされていましたね」と振り返ります。ライフコーディネーターの田中さくらさんと早川友梨佳さんもカラフルなアロハシャツを着て首にレイをかけ、笑顔でお客様をお出迎えしました。「お客様に「アロハシャツ、かわいいね」とお声がけいただき嬉しかったです」と早川さん。お客様とお食事も一緒に、「ハワイや海外旅行のお話もたくさん聞かせていただきました」と田中さん。4月入社の人にとってはお客様と直接交流できる貴重な時間にもなったようです。さて、次はどこに旅しましょうか？

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。

37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。



育成。
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。



ロングライフ医療福祉専門学校

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。私たちは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。



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ノウハウを世界へ。

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

社員人数

2,509名



（2022年5月末現在）

お客様の人数（日本／ホーム・在宅）

ホーム
726名



11,465名

のお客様にご利用
いただいております

在宅
10,739名



（2022年5月末現在）



ロングライフでいきいき タイム Time

人生で思わぬ事態の心の声を聞く

人生を動かしているのは何か。そこに素直に辿りつける人はそう多くないだろう。その意識が働かなくなった時、状態となって表面化してくるものが人びとの評価や判断になる。よい空気を深く吸い、心の眼力を磨きたい。

女・男の就労時間も影響する？ 少子化問題

仕事中毒 その2

仕事中毒の弊害を心に考えましたが、心の問題は文化的な側面から考えることも重要になります。

例えば、欧米から見ると「日本の家屋はウサギ小屋である」などと言われることがよくあるようですが、何も恥じることはありません。

適な生活を送れる「こと」を選択したためと言われている。つまり、日本の家屋がコンパクトなのは文化的な意味合いが大きいわけで、そのような背景は心の問題に与える影響も、相当大きなものになることが分ります。

そして、仕事中毒に係ることですが、女性の就労率や労働時間を見てみると意外なことが分つてきたようです。年々問題が大きくなっている、少子高齢化の問題にも関連することになります。2005年当時の厚生労働省の発表によると、女性の就労率や労働時間が長い県では、他県よりも、女性が生涯のうちに子供をもうける数が多くなっていました。一方、男性の就労時間が長い地域では子供は少ない傾向が見られたようです。

が整っていると、子育てのための経済的余裕ができるためのようです。また、子供を預けて働きに出やすい非核家族や、保育園などの社会的な育児施設の充実が後押しをしているようです。

このようなことを見てみると、女性の社会進出が、少子高齢化を抑制するポイントになり

そうに思えますし、仕事中毒を考える大きなキーワードになりそうですが、これは単純なものではありません。

見られたことも大きな問題につながりそうです。多くの研究者が、ワーカーホリックをギャンブルなどの依存症とは別概念で考えていることから分ると思いますが、仕事中毒は一筋縄でいかない問題です。

心理相談員

山口 二郎

感動を語る空間

東風のかすかなささやきなのか
平静だった水の面が動き始める
硬さを陽光が変える柔和な表情
静かという音楽を 流しながら
人のこころに語りかける水や風
言葉の数は少ないが胸が振える
感動を語りかける空間の支配者
この空も水も 木々の詩う緑も
人びとに与えられた無償の空間
人が創り出したものではない技
その恩恵の中に人の営みが残る
風上騒ぐな 光は穏やかに煌け
柔かな緑の一滴の雫が心を癒す
風景に染まり無言の言葉を聴く

健康現場へコミュニケーション力発揮

居場所作りから見える人間力



薬局のイメージが変わっていく。「居場所」であり、生きがいを生み出すコミュニティスペース」だという。「病気を治すのは人間ですから」。



まごころ薬局
社長 福田 惇さん
まごころ茶屋オーナー



親しい人の誕生日を祝う

行動も重要になる。

薬剤師でもある福田さんの患者である人への対応は、「薬は、必要なものを必要なだけ」渡す。「患者さんとの対話は必須」となる。そこから、その人の病気の源に「気づきがある」ことも体験してきた。福田さんの特技のひとつである、コミュニケーション力が大いに発揮される場面だ。

患者さんの意識もよくなったと感じている。病気は多様化をみせるが「自分の使命と役割はあきらめない」強い意識を持っている。自分を客観的にみることができ性格がそこに活かしている。

居場所を広げる茶屋

薬局の隣に、薬局の名称を冠した「まごころ茶屋」を併設している。茶屋としたのは、人びとが自由に集まり、世間話でも体験談でも自由にできる居場所づくりである。

その中で自分の生き方や社会の見方を発見できるよう、人の交流も広げるが、古本も取り扱う。古本を個人がBOXを借りて展示管理する広がりだ。地域の人がその運営に参加する、地域密着の強味がある。

相乗効果を磨きながら地域との健康力を「行動しながら考える」。



健康生活のあり方を語る



複数の生物が、生き物が集まるところには、何らかの形で軋轢が生じる。勢力を競い、権力戦にもなる。

数人単位の中でも誰かを枠外に出そうと企図したり、自分の立場を上しようとするのが透けて見える。

こういう陰湿世界を操る者の中には、意外と人前に立派と思われない、自意識の高いものがいたりする。

自分が狭い世界にいると、そうなり易いのか、その弱さを他人に悟られないように、愛や善行を叫ぶ。

福祉という世界。ここは広い広い果てなく拡大な世界だ。全てのものを包み込んだ時が過ぎていく。

知識や財力だけでは征服できない煌きがあり、志を高く掲げる者には無限の力が支え働きを進める業がある。

使命と位置づけて語る思いの熱さが、光となり、人びとに感動を与えて力となり返る。

時空を超え溢れる真実という流れは、留ることのない希望となり、人の思いを超える。

介護の
最現場
レポ

最先端技術が介護を変える

24時間365日、健康を見守る
システムを共同開発

「ご本人やご家族様の安心、介護現場の働きやすさや人手不足解消など、社会に貢献できるものにしたい」
エルケア株式会社 代表取締役社長 宇野元博さん

マザーブレスレットは、身につけているだけで、心拍、体温、歩数、睡眠データ、消費カロリーなどを24時間365日、絶えず測定し、データの蓄積もできる活動計。米国シリコンバレー、最新の特許技術『温度差発電』搭載で、体温により充電でき、半永久的な駆動が可能です。そのため電池切れの心配や

世の中には、カメラやセンサーなど、様々な見守りシステムがあります。しかし、どこにいても何をしても24時間365日見守り続けられるのが、このマザーブレスレットのすごいところ。

「訪問前にお客様のバイタルデータがわかっていると、スタッフも万全の体制で臨めますし、お客様が連絡ができない状況であっても異変に気付いて駆けつけることができます。施設においても、一人居室で急変されたときや、夜中にトイレに起きて転倒されたときでもこちらで感知してすぐ駆け付けられますし、夜間の見回りでお客様を起こしてしまふことも防げます。データにより十分な睡眠がとれているか、日中どのくらい活動できているかの把握も可能です。数値の変動から病気の予兆を察知するなど日々の健康管理がしやすくなり、生活習慣の改善や病気の早期発見・早期

治療などにもつながります。医療と介護の連携の必要性が叫ばれる中、新たな光ともいえる画期的な商品なのです」

カメラのような監視されている感覚がなく、軽量で腕時計のように装着できるため、違和感なく生活できます。装着したまま入浴も可能。ご家族様もデータを共有できて安心です。

お客様とご家族様、スタッフの安心はもちろん、介護現場の人材確保にもつながる今回の開発。社会と未来を変えるのではと注目されています。

MEDIROM
HEALTHCARE TECHNOLOGIES INC.

Health & Natural Beauty
エルケア株式会社
0120-18-2525

〒530-0027 大阪市北区堂山町1-5 三共梅田ビル6階
〒100-0004 東京都千代田区大手町1-6-1 大手町ビル9階
9:00～18:00 年中無休

介護現場では予期せぬ出来事が絶えず、それが命の危険につながることも少なくありません。

「エルケアの訪問介護においても、ご自宅を訪問した際にお客様が倒れられていたり、亡くなられていたりすることがあります。独居の方だけでなくご家族様

と同居されていてもお一人で過ごされているときに万が一が生じれば、発見が遅れてしまうこともありえます。訪問に伺う際に異変がわかっていれば複数のスタッフが行く、管理者がフォローするなど対処可能ですが、現場で突然異変に遭遇するとパニック

介護業界のみならず
社会を変える最新技術

となり、ショックを受けて離職してしまうスタッフがいるのも実情です」

このような状況を踏まえ、今回のマザーブレス

レットは、お客様、ご家族様だけでなく、介護現場で働くスタッフにとっても安心につながると期待されているのです。

バイタルデータ共有で
万が一に素早く対応

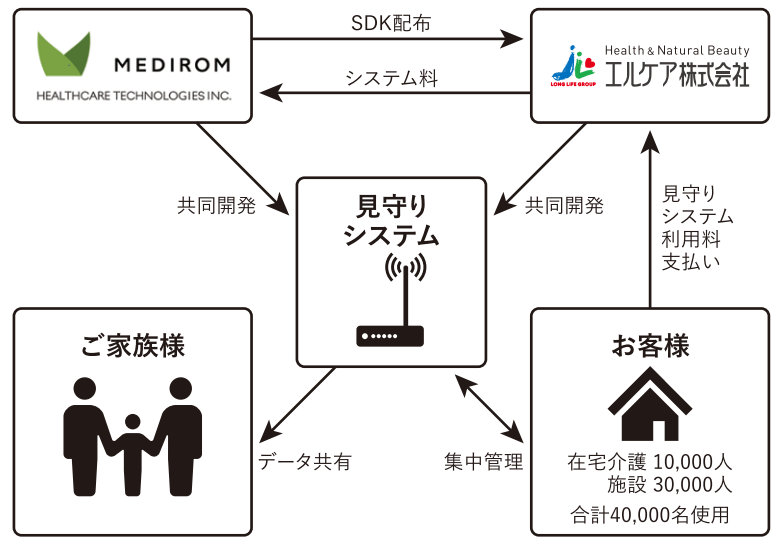
充電の面倒がありません。

「マザーブレスレットは以前より商品化されていたが、データ化できるので見守りに活用できる、それならお客様とご家族様、そしてスタッフの安心につながる、医療との連携もスムーズになるし、スタッフの負担も軽減できるのではと考え、共同開発に取り組むことになりました。目指すのは、見守りに特化するための機能を追加搭載した、集中管理

システムの構築です。10月からエルケア株式会社と日本ロングライフ株式会社のお客様に試用していただき、ご意見をフィードバックしながら、介護現場だけでなく社会を変えるようなシステムを作り上げていきたいと考えております」



ロングライフグループの総合在宅介護サービス事業を担うエルケア株式会社は、ヘルステック事業を展開する株式会社メディロム（本社・東京都港区）と事業提携をし、世界初の無充電を実現した活動計「MOTHER Bracelet™（マザーブレスレット）」を用いた、見守り（集中管理）システムを共同開発することにしました。これにより、介護はどう変わるのか、エルケア株式会社代表取締役の宇野元博さんにお話を伺いました。

システム導入で
介護現場の不安を軽減

名作映画の舞台裏 vol.2 エリザベス

女王陛下の微笑み
原題: Elizabeth / 2021年 イギリス
監督/ロジャー・ミッシェル 出演/エリザベス2世、フィリップ王配、チャールズ皇太子、ウィリアム王子、ジョージ王子、ダイアナ元妃 ほか

世界一有名な女性・エリザベス女王のチャールディングな素顔と波乱万丈の人生

「世界でもっとも有名な女性」とされるのが、故・英国君主エリザベス2世。在位70周年を記念して公開された初の長編ドキュメンタリー映画『エリザベス 女王陛下の微笑み』は、子ども時代の1930年代から2020年代までの軌跡をアーカイブ映像によって振り返った作品です。1952年、御父上ジョージ6世の崩御を受け、25歳の若さで即位、英王室史上最長の在位期間を務めました。21歳で初恋の相手フィリップ王配殿下と結婚、母として4人の子どもを育てあげ、8人の孫と9人のひ孫を持つおばあちゃんでもあられました。華麗なるご活躍だけでなく、競馬でご最良の馬が1着でゴールしそうになると飛び跳ねて大喜びされたりと、チャームिंगな「素顔の女王陛下」の魅力も詰まっています。

96歳という長寿を全うされた背景には、イギリス連邦の統合としての使命ととも、規則正しい生活と食事があつたとされています。女王陛下の食事は、朝・昼・晩と午後のティータイムのサンドイッチ、少しずつを「1日4食」。贅沢はせず質素な食事を好まれ、健康を考えて食は軽め。旬の食材や魚も好まれていたようです。

エリザベス女王陛下が旅立たれた際に世界各国から多くの弔問客が訪れたことはまだ記憶に新しいでしょう。それほど愛され、輝かれていたお姿を今一度この作品で振り返りながら、女王陛下にならって食生活を見直してみたいかがでしょう。



シリコンバレー発の最新技術搭載
MOTHER Bracelet™は米国シリコンバレー Matrix Industries, Inc.の特許技術「温度差発電」を搭載した、体温により充電、半永久的な駆動を可能とするスマートブレスレットです

フラワーアーティスト 曾我部翔先生による

花暦 ～はなごよみ～

Vol.6 今月のテーマ「秋の桜色」

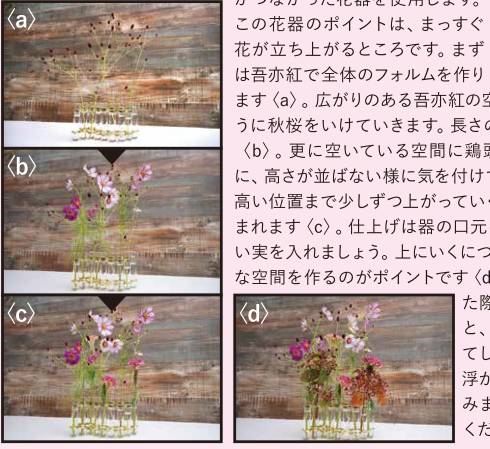


【季節の花】
・秋桜(コスモス)
・吾亦紅(ワレモコウ)
・鶏頭(ケイトウ)
・ガマズミ

花の市場に賑わいが戻ってきました。全国の花生産者さんは、お盆が終わると「待ってました!」とばかりに秋の花材の出荷をはじめめるのです。これから更に季節が進むにつれて、実の色づきも、枝物に付いた葉も、緩やかに色を深めていきます。秋色という一般的なには赤やオレンジ、茶色による色合わせを指しますが、秋の桜と書くコスモスをはじめとした、秋のピンク色もまた良いものです。今回はあえて秋のピンクを集めてみました。

【いけ方のポイント】

5月号で使用したグラスチューブがつながった花器を使用します。この花器のポイントは、まっすぐ花が立ち上がるということです。まずは吾亦紅で全体のフォルムを作ります(a)。広がりのある吾亦紅の空間にうまくフィットするように秋桜をいけていきます。長さの調整は慎重にしましょう(b)。更に空いている空間に鶏頭をいけましょう。この時に、高さが並ばない様に気を付けてください。低い位置から高い位置まで少しずつ上がっていく様にいけるとリズムが生まれます(c)。仕上げは器の口元に、秋らしくガマズミの赤い実を入れましょう。上にいくにつれて秋風が通り抜ける様な空間を作るのがポイントです(d)。仕上げに、切りさばいた際に出た短い丈のガマズミと、少し元気が無くうつむいてしまったコスモスを小皿に浮かべて花器の足元に添えてみました(e)。是非、お試しください。



ロングライフの各ホームのお花は
曾我部翔先生の
監修を受けています

お部屋でも曾我部先生セレクトの
お花を楽しみませんか?

🌻お花の定期便のご案内🌻

ロングライフのお客さんは
各ホームのフロントへ
一般の方は右記の二次元コード
からお申込みいただけます。

10月より「花だより」を再開いたします。



Rock'n'Rose
講師 曾我部翔

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 フランス戦光局賞受賞。2017年パリにて個展開催、花いけバトルin オランダ2連覇、花いけバトル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のフラワーデザイナー。

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11月30日(当日消印有効)

防災備蓄パン
PANCAN3缶セット(オレンジ・ストロベリー・ブルーベリー)(3名様)

パンのやわらかさと美味しさをそのままに37ヶ月の長期保存を可能にしたPANCAN。NASAの基準もクリアしており「スペースシャトル」にも積載実績があります。株式会社パン・アキモトが1995年の阪神淡路大震災をきっかけに開発した、安心・安全な美味しい防災備蓄パンです。

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/既に購読している

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

Q6.本紙のご感想をお聞かせください。

ご応募先

〒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
「LONG LIFE TIMESプレゼント 11・12月号」係

二次元コードから
応募できるように
なりました!



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.15

第4章「革命」
その3「美しきヘルパー誕生!」

「私と同じ時代を生きて
いる人たちが飢餓でなく
なっていく社会とは何だ
ろう。」桜田はいろんな勉
強会に参加するようにな
った。フェアトレードや
支援物資を送っているよ
うな草の根の運動をして
いる団体を見つけると、
ともに行動せずにはいら
れないのが桜田恵美であ
る。大学を卒業してすぐ
に就職した会社の先輩に
誘われて教会へ出かける
ようになったのもそのこ
ろ。キリスト教には興味
はなかったが、その教会
が「ハンガーゼロ」活動を
推進している「日本国際
飢餓対策機構」の事務局
をしていた縁で、その勉
強会に参加するようにな
り、自ずと礼拝に参加す
るようになった。その後、
自然な形で洗礼を受ける
こととなる。その時、記念
品として渡されたのが
『百万人の福音』であり、
その記事で紹介されてい
たのが「日本一小さな有料
老人ホーム ロングライ
フ長居公園」であった。
「自分のとりえは丈夫で
あること。この丈夫な体
を精いっぱい使って、神と
隣人のために動いていこ
う!」その決心にふさわ
しい場所として「ロング
ライフ長居公園1号館」
はあった。

家に帰って連絡を待っ
た。しかし「このままで
は不採用になってしま
う」その不安に、いても
たってもいられず桜田恵
美は恵みの丈をぶつける
ように手紙を書いた。そ
の手紙は、面接を通して
いろんなことを教えてい
ただいたお札に始まり、
佐藤たちがやろうとして
いる高齢者の本当の幸せ
を目指す福祉サービス業
に芯から共感したこと、
そして「自分はこう見え
てすぐ丈夫で、とにかく
よく働きますから、必
ず会社の役に立ちま
す。」と結んだ。

「桜田さんは、きこと神
様に仕える如くお年寄り
に仕えられる人だと思
いますよ。ぜひ採用しま
しょう!」桜田の手紙を
読んだ正木は採用反対の
佐藤に詰め寄った。佐藤
には見えていなかったも
のを、正木は見ている。彼
女は洗礼を受けていると
言っていた。洗礼を受け
るといことは、自らの
命を神と隣人に奉仕する
ということだ。同じクリ
スチャンとして生きる正
木には、桜田恵美が佐藤
の思うような単なるか弱
い乙女には見えなかった。
正木の訴えを聞きなが
ら、同じく手紙を読んだ
佐藤も採用反対のかたくなな心を開いていた。心
を開けば今まで見えてい
なかったものが新しく見
えてくる。まるで光がさ
すように。

佐藤は言った「よし!
採用しよう!」
桜田恵美の入社が決
まった瞬間であった。

芦屋食ぱんの美味しい食べ方 Vol.4

バスクチーズケーキ風トースト

【材料】
オリジナル4枚切り 2枚
★クリームチーズ50g ★砂糖20g ★生クリーム50ml ★卵1個

【作り方】①食パンをスプーンの背で押してくぼみを作ります。②くぼみに★の材料をすべて混ぜ合わせたものを注ぎます。③180℃のオーブンで20分焼きます。

混ぜて注ぐだけの簡単レシピです!食パンの耳部分がサクサクになり、パイ生地のような食感を楽しめます。ぜひお試しください!



芦屋食ぱん
ashiya white bread

Heartful Message

単位: 藤井寺キリスト教会牧師
ロングライフ音楽園 芦屋別邸・
ロングライフうづぼ公園 チャプレン

菅原 義久

「わたしは、世の光です。」
ヨハネ8章12節

ある青年が、「師よ!私は新たな宗教の祖となり、それを世界的なものにし、その後何百年間も教祖として崇められるような宗教を造りたい。何か妙案はないでしょうか?」と問うと、師は答へ、「ああ、それなら簡単。今から清く正しい生活を始め、出来るだけ多くの人々に愛と救いを語り、そして、自分は近々全世界の人々の罪の身代わりで死ぬ。と予告なさい。そして泣き言を言わず出来るだけ悲惨な死に方をしなさい。この時のセリフは、父よ!彼らを赦したまえ!が、良い。そして3日程経ったら復活なさい。そうすれば間違いない世界的な宗教の教祖になれるよ。」

この青年がこれを実行したかは分かりませんが、上記のような人生を文字通り歩んだ方が歴史上1人だけいます。それがイエス・キリストです。

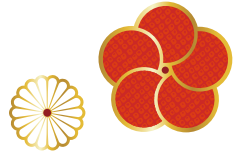
この世界では、様々な記念日や祝日が存在しますが、例外なく世界中で最も多くの方に祝われる日、それはクリスマスです。闇夜を照らす世の光として誕生されたイエス・キリスト。この方の誕生を祝う、それがクリスマスです。

ロングライフダイニングだより

『日本ロングライフ』やわらかいおせち
一段、1～2人前 10,800円[本体価格10,000円]華やかな伝統食で
家族団楽

やわらかくておいしいおせちを！
新年の健康を
祝いの膳に込めて

「新年を迎えられた慶びを感じるのは、おせちを食べている時」という方も多いのではないのでしょうか？ だからこそ、年齢や体調でお正月の伝統食であるおせちをあきらめていただきたくない…。そんな想いで誕生したのが、ロングライフダイニング株式会社の「やわらかいおせち」。大好評の秘密を、同社の代表取締役社長の濱田和男さんに伺いました。



定番の縁起物、
牛蒡や蛸、
海老の艶煮、
昆布巻も
柔らかく工夫。
他にも24品入った
豪華おせちです。

ロングライフダイニング株式会社
代表取締役社長 濱田和男さん

見た目・硬さ・味にこだわった
「全部食べられるおせち」

「やわらかいおせち」が誕生したのは12年前。
「お客様が食べやすさを優先した介護食にご満足されているのか疑問でした。そこで、『噛めないから仕方なく』ではなく、『来年も食べたい』と思っていただけるおせちを作ることにしました」
その言葉通り、「これが介護食？」と驚く豪華さには目を見張ります。
「蓋を開けたときの期待を裏切らないよう、彩りよく、華やかなものをご提供したいと工夫を重ねてきました」
比較的やわらかい黒豆やなます等は通常のものを、海老はすり身にして海老の形を再現するなど、食べやすさも追求しています。
また、真空調理を取り入れることで味染みが良くなり、ロス削減にも成功。
「だしの味をしっかり効かせることにより、塩分控えめの薄味でも、おいしく味わっていただけます」
当初は30食程度の受注でしたが、リピーターが増え、毎年2000～2500食の受注がある人気商品に。特に好評なのが、ご家族と一緒にお召し上がりいただけるように、通常のおせちと二段重ねになったやわらかいおせち二段重。「見同じに見えるけど、さりげない心配がある」、グッドフィードバックも食も大事にするロングライフらしいおせちと言えるのではないのでしょうか。

お求め方法

阪急阪神百貨店、高島屋、近鉄百貨店、
量販店などで販売しています。
販売価格、詳細は各販売店へ
お問い合わせください。

通常のおせちと
二段になった
「やわらか二段重」は、
ご家族と一緒に
お祝いできると
大人気です。

『日本ロングライフ』やわらかいおせち 二段、2～3人前 20,520円[本体価格19,000円]
一般向けおせち(左)とやわらかいおせち(右)の二段重ねHealth & Natural Beauty
ロングライフダイニング株式会社

Resort & LongLife

06-4709-0012
大阪市北区中崎西2-4-12 梅田センタービル25F
9:00～18:00 年中無休

□選者プロフィール
中島羽笛(なかじまうてき)。1938年生まれ。大阪市立大学法学部卒。富士通株式会社に定年まで勤務。川柳は新垣紀子先生に師事。俳句、短歌の他、水彩画、日本画、シルクスクリーン版画も手掛ける。ロングライフにてGFCカレッジの講師を務める(写真)。

▶作品(お一人様5作品まで)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をご記入の上、下記住所に郵送か、二次元コードからメールでお送りください

▶入選作品はロングライフ紙上で発表
〒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「ロングライフ川柳」係



次号のお題

A「冬の味覚」
B「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

応募締め切り/12月27日(火)

お題「もっと自由に、もっと楽しい、ロングライフ」

人生は
七転八起で
又起きる
上原加代子

徘徊と
間違われもし
一万歩
大阪のアン

願い事
今は控える
神は留守
奥井小枝子

思いっきり
マスク通して
吸う秋風
竹中美津子

お題「秋の愉しみ」

積ん読の
山が見る見る
低くなる
大阪のアン

ヘルパーと
二部合唱の
秋の歌
金子政子

歌好きのヘルパーさんに巡り合った幸せ。しかもただのカラオケじゃありません。
2部合唱ですよ。なんと素敵。

Let's
ロングライフ川柳
第2回 入選発表
選者/中島羽笛