



素適なクリスマス
平和の祈りと共に



「グッドフィーリング」のために、これからも進化し続ける

健康で何不自由なく生活できる「よい暮らし」を暮らしても安心して過ごせるでしょう。しかし、少しずつ手助けが必要になってきたり、身体に不安を抱くようになってくると、一人では心細く感じるものです。

そこで、ロングライフでは創業時より「ひとり暮らしの大家族」という思いを重要視しています。自分らしいライフスタイルを追求できる自由度と、大家族と暮らすような安心感の両立を目指しているのです。

時代によってお客様を取り巻く環境や求められるものは変わってきます。介護業界のリーディングカンパニーとして38年間、時代の流れをいち早く察知し、その時々「グッドフィーリング」を追求し、お客様にとって本当に居心地のいい空間を作り、お客様のニーズに応え続ける—それがロングライフの真骨頂なのです。

(次ページに続く)



リーディングカンパニーとして進化し続ける

ロングライフ創業当時、老人ホームに配置されるのは味気のない家具ばかりでした。しかし、ロングライフでは、お客様は大きな決断をして住み替えていただくのですから、文化的な価値観をお持ちの方にもご満足いただけるような、病院でも施設でもない、全く新しい住空間を作ろうと決心。ご自宅となら変わらない環境を目指し、家具やインテリア、照明

など細部にまでこだわってきました。

お庭もその一つ。それまで庭付きのお家にお住まいだった方も多いため、都会の中にあっても緑・水・風・花で季節感を感じていただけるようにお庭造りにもこだわりました。これまでの「当たり前」にとらわれず、お客様に寄り添うことを第一に、新たな道を切り開き続けてきたのです。

その日の気分や個々のペースを大切に

ひと昔前は「老人ホームはプライベートがない」と思われていたが、今ではプライベートが守られた個室のお部屋が当たり前。一方で、ホームでは常に集団との調和を考えなければいけないという窮屈さを感じられる方もいらっしゃいます。「ひとりの暮らしの大家族」として、生活の様々なシーンで個々のライフスタイルと大家族の安心

感を両立させるためには、これまでの空間作りから一歩先に進めないといけないと考えました。そこで取り組んだのが、レイアウト変更です。例えば、「ロングライフタウン 寝屋川公園（大阪府）」では、レストランのレイアウトを大幅に変更。レストランスペースと、新聞を読んだりお茶を飲んだりして過ごすリビングスペース、大画面

環境づくりでもお客様の意欲を応援

歳を重ねてもお仕事を続けたい、社会と関わっていたい、ワクワクすることを求めたいとお考えの方が増えてきています。スタッフの支援はもちろん、住環境を工夫することも、その意欲を支えたいという思いが、レイアウトの再考へとつながりました。レイアウト変更は全国のロングライフのホームで着々と進行中。家具や席の配置、インテリアの変更、動線の工夫などホームに合わせた改革が進められています。

とはいえ、インテリア

コーディネーターなどの専門家がいないわけではありませぬ。計算されつくしたホテルのような洗練された空間では生活の舞台として面白みがありません。自宅らしいホッとされた抜け感を実現するために、お客様に実際に接しているスタッフたちが、これまでお暮らしになつてきた環境を考慮し、居心地の良さを追求しながら、創意工夫を積み重ねています。優雅さや重厚感、品格の高さの中に温かみを感じられるのは、このような地道な取り組みがあるからなのです。

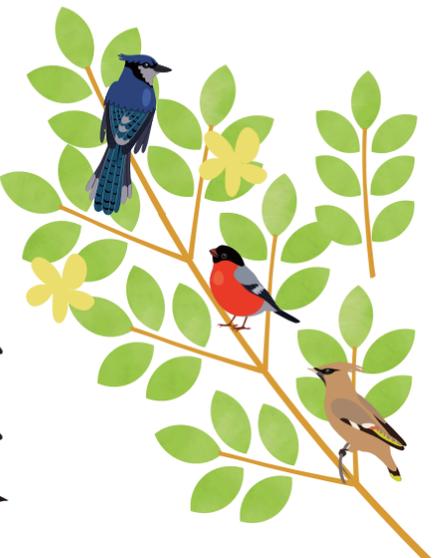
ユニットケアで

「できること」を尊重

ケアが必要になったり、認知症が進んでも、ロングライフという「大家族」の中でなら、安心してお暮らしいただけます。特に認知症は「どこで、誰に、どんな介護をされるか」が重要です。ロングライフではユニットケアにいち早く取り組み、真ん中に

リビングダイニング、キッチンを配し、周りに各人のお部屋があります。常に人の気配が感じられ、扉を開けると誰かがいるという安心感、そして真ん中のコアスペースに自然と集まりたくなるような、刺激を大切にしたいレイアウトです。ケアをしすぎるのではなく、一人

でお出来ることを尊重しながら、大家族のように見守り、プロとしてサポートする。ロングライフならではの環境と絶妙なバランスのケアが、お客様の「自分らしさ」を守っているのです。まさに、ひとりで暮らしと大家族のいいところ。常に心地良い住空間であるために、これからもロングライフは進化し続けます。



らしの家族

ロングライフ 埼玉越谷

部屋の愛称は「ベアハウス」。温かみのあるアンティークのテディベアや絵本などをコーディネートすることで、穏やかに安らげる空間になりました。



居心地のいい「ベアハウス」

来客時やご家族様との交流等で使用していた「地域交流室」を、お客様に日常的に、気軽に活用してもらえるように模様替えをしました。「入りやすい雰囲気のお部屋になったことで、お客様がお一人で寛がれたり、お友達との談笑に使われるようになりました。新しい催しも始まり、皆さま活動的になりましたね」と福田支配人。

大テーブルの中央に植物などを配置することで、他人の視線が気にならず、程よい距離感が保てるようになりました。



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

山東新華銀業生養老運営有限公司(中国)
朗東(青島)銀業運営管理有限公司(中国)
中田朗東(上海)健康管理諮詢有限公司
PT, Jababeka Longlife City(インドネシア)
株式会社ロングライフグリーンケア(韓国)



4,655名
お客様にご利用
いただいております

(2022年5月末現在)

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



ロングライフリゾート株式会社
会員制リゾート

4拠点



(2022年9月現在)

Long Life Group 232 Bases



近畿大学 塩崎麻里子准教授
(総合社会学部 総合社会学科 心理系専攻)

近年の研究で孤独や孤立が認知症の発症や寿命にも影響すると言われ、「最大の病は孤独」とも言われています。単なる寿命の延伸ではなく、心の充実や生活の質(QOL)の向上、心の健康(ウェルビーイング)への関心が高まっているのです。ここで重要なのが、孤立しない住環境です。高齢期になると身体的・認知機能が衰え、家に引きこもりがちになります。社会から孤立しないためには、すくそに頼れる人、心を通わせるられる人がいるかどうか

が重要になってきます。常に誰かがいる「同居」が安心ですが、その相手は家族に限られません。必要な時に助けてくれる人がいれば、自分の好きなことを続けられます。それでも元気になるっていいのです。ただし「誰かと一緒」は家族であろうとなかろうと気を遣ってストレスにもなります。プライベートを確保しながらも、自分のタイミングで誰かと関われる環境が理想だといえるでしょう。

「ご高齢者の心身の健康には孤立しない住環境が大切」

で皆様とスポーツ観戦などを楽しめるシアタールーム、ご家族やお友達と貸し切りで使えるプライベートルーム、お仕事や勉強に集中できるワーキングスペースを作りました。お食事は一人でゆっくり、他のお客様と語らいながら、今日は用事があるので素早く、とその日の気分を楽しみ方が違ってきます。そこで、レストランスペースも従来の4人・6人掛けテーブルのほか、お庭の見える窓際に一人席を作り、大テーブルには正面に誰かが座っても気を遣わずに済むよう真ん中に植物を置きました。その結果、ご家族以外の方と一緒に過ごすのは少し苦手だという方も一人席でしっかりお食事を召し上げられるように。その時の気持ちや個々のペースで過ごし方を選べるように、空間を分けて様々な要素を持たせることで、ご自宅を上回る機能性を表現したのです。

「個」と「大家族」は別物のようで実は目指すゴールは同じ

ひとり暮らし



取り組み例ご紹介

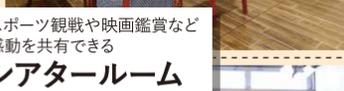
ロングライフの全ホームでは、レストラン・ダイニングなど共用部のレイアウト変更や家具の見直しにより、大家族でも個の時間を大切に、自然体で過ごせるレイアウトに順次リニューアルしています。

3. ワークスペース

ロングライフタウン 寝屋川公園
ダイニングを機能的にリニューアル

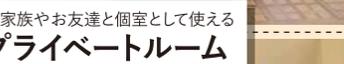
広いダイニングの空間を〈シアタールーム、プライベートルーム、ワークスペース、リビングエリア、ダイニングエリア、テラス〉の6つに区切りました。「お客様お一人おひとりのご気分やご体調に合わせてお使いいただくようになりました。お食事前にシアタールームでテレビをご覧になったり、天気が良い時は食後のお茶を窓際のお一人席で召し上がったり……様々な時間をお過ごしいただいています」と井田支配人。

1. シアタールーム



スポーツ観戦や映画鑑賞など感動を共有できる

2. プライベートルーム



ご家族やお友達と個室として使える

4. リビングエリア



自由にくつろげる

6. テラスエリア



高台からの眺望が抜群の

広いテラスに面した窓際のお一人席

5. ダイニングエリア



お一人でも、多数でも楽しめる

ゆったり! 相席の「一人席」

メディアも注目! ロングライフがTV取材を受けました!



10月2日(日)、テレビ番組『サンデーLIVE!!』(テレビ朝日)に、日本ロングライフ株式会社が運営する有料老人ホーム「ロングライフ成城」が登場いたしました。新たに認知症治療薬が開発されたことに関連して、高齢者施設を運営する日本ロングライフが番組よりインタビューを受けた様子が放映されています。数ある高齢者施設の中からインタビュー先として選定されたことに、当社グループの認知度の高さを実感しました。

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**38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、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。



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。**



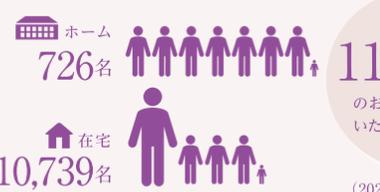
「日本マーケティングリサーチ機構調べ」
調査概要:2021年6月期_ブランドイメージ調査
健・食・美を提供する自立支援サービス施設 No.1(第1位)
ご家族様満足度 No.1(第1位)

数字で見るロングライフ

スタッフの充実



お客様の人数(日本/ホーム・在宅)



ロングライフでいきいき Time



人生で思わぬ事態の心の中を聞く

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。

「企業戦士」から仕事を楽しむ意識へと移行

仕事中毒 その3

「適度に休暇を取るの
は当たり前」、さらには
「仕事をせずに遊んで暮
らしたい」と考えるのも
普通のことでしょう。

多くの研究者は仕事
中毒をギャンブルなど
の依存症とは別の概念
で考えていることから
も分ると思いますが、
仕事中毒はむづかしい
問題です。この複雑な
概念があるため、この
問題の対策がより難し
くなっています。

日本では第二次世界
大戦後の経済復興がま
ずあげられます。
大戦後の復興、さら
には経済的発展が大き
な目標であり、元々あつ
た滅私奉公の概念が後
押しする形になって、長
時間労働が当たり前の

この問題を外国と日
本で比較する研究がある
ようですが、やはり文化
の問題が大きく関わって
いるようです。

さらには女性の社会
進出が少なかったことも
大きく、職場を「戦場」、
そこで働く者を「企業戦
士」と呼ぶようになって

経済成長期に入って
いったわけですが、徐々
に様子が変わってきた
と言われています。特
にバブル期やその後の
ことですが、経済復興
に邁進していた時期と
は、ほど遠い社会になっ

土壌は、今後もなくな
らないでしょう。また、
仕事中毒（ワーカホリッ
ク）に対する言葉がワー
カフローリックになりま
す。直訳すると「仕事
をはしゃぐ」になります

が、仕事を楽しんでい
るのです。
知らず知らずのうち
に健康を害し、多くの
ものを犠牲にしないよ
うに、時々現状を確認
してみてください。

心理相談員
山口 二郎

静かに語る水の存在

空気に微かな波調を伝える水音
青竹の新しい柄杓が澄度を盛る
深い茂みの中だが、まぶしい一画
水の在るところ、いのちも育つ
苔は、小さな命を、力強く広げ
過ぎた時間と水の存在を告げる
自ら誇ることもなく、静寂の姿
生命の姿を、静かに広げながら
その存在が語りかけてくる確さ
誇張も、尊大さも押し付けない
全てを密かな空気に包み黙する
人もまた、この水で魂を、潤し
小さな存在に大きな力を得たか
新しい柄杓が呼ぶ来たり飲めと

「青春を埋めたピアノ」が生きる道に 自分に厳しく 記憶に残る歌声を



声楽家・ソプラノ歌手
西井 紫子さん

音楽の世界で活動す
る時間がひとりの人間
を創り、成長させ、人
びとに影響を与える存
在と導かれてきた。



との人格的な出会いが、
声楽家への道を拓いた。
その後も指導を受けた
師と呼べる人からは
人間としての厳しさも学
んだ。が、それは音楽
の道にも生きて、通じ
るものだ。



別の世界へと誘う

音楽の世界で活動す
る時間がひとりの人間
を創り、成長させ、人
びとに影響を与える存
在と導かれてきた。

のりを登った。「ほめられ
ることのない」特訓の時
間。そんな時に別の風が
流れ込んだ。

この瞬間があるから
「生き方」を磨く。声は
成長する、そこに人間と
しての成長を重ね「体も
心も、人格的にも健康で
なれば」。



歌うことは自分を表現すること

「いい声だね」とオペ
ラ歌手だった担任の先生
から「声」をほめられた
のだ。高校の音楽の時間
だ。新しい自分の道を運
んできた風に乗って、大
学ではピアノと音楽を磨
き、卒業試験では音楽で
高得点を出した。

歌手としての自分を厳し
く見つめる。歌声を超え
た響きで迫ってくる。



風の詩

こころの風景

山嶺に輝きを映えさ
せながら、雄然と現れ
る太陽。見慣れた風景
ではあるが、年の始め
となると改めて新しい
風景に映る。

光が高くにあり樹木
の茂る大自然は「動か
ざる如」の表現もある。
そう見えても自然界を
形成するものたちは
すべて生命体の集まり
だから、個性を持って
生きている。

ひと括りに山といわ
れるものにも多くの生
命の息吹きがある。そ
れらに安住を与えてい
る山自体にも、土深く
水の流れがあり静脈
ともいえるなら、地上
を流れるせせらぎは動
脈でもあるろうか。

遠き昔から人類も
その大自然の恩恵を与
えられて生き続けてき
たのではないか。

いま、人類は飽くこ
となき欲望を膨らまし
せ、大自然をも支配し
ようとしていないか。
災害や遭難のたびに
自然は「恐い」と言う。
それも怖い。ひとは自
然の恵みの中で生かさ
れている事実を真摯に
思い廻らし、調和する
術を研ごう。

こころとからだ すこやかライフ

こころ 健やかに を保つために

知っておこう 「ストレス」について

NPO法人 日本いきいきらいふ協会 副理事長 竹内裕司

ストレスの善悪について見ていきます。ストレスは悪いものばかりではなく、必要なものもあります。こ

ストレスの善悪について見ていきます。ストレスは悪いものばかりではなく、必要なものもあります。こ

ストレスの善悪について見ていきます。ストレスは悪いものばかりではなく、必要なものもあります。こ

ストレスの善悪について見ていきます。ストレスは悪いものばかりではなく、必要なものもあります。こ

ストレスの善悪について見ていきます。ストレスは悪いものばかりではなく、必要なものもあります。こ

ストレスの善悪について見ていきます。ストレスは悪いものばかりではなく、必要なものもあります。こ

ストレスの善悪について見ていきます。ストレスは悪いものばかりではなく、必要なものもあります。こ

ストレスの善悪について見ていきます。ストレスは悪いものばかりではなく、必要なものもあります。こ

ストレスの善悪について見ていきます。ストレスは悪いものばかりではなく、必要なものもあります。こ

れらを分かりやすいように、大まかに分類すると次のようになります。

① 悪性(快) ストレスと悪性(不快) ストレス
これらのストレスを質的に分類したもので、善玉ストレス・悪玉ストレスと呼ばれることもあります。

② 悪性(快) ストレスと悪性(不快) ストレス
これは生体にとって必要になるストレスと考えるといいでしょう。例えば、運動をした場合運動による負荷が起

③ 悪性(快) ストレスと悪性(不快) ストレス
これは生体にとって必要になるストレスと考えるといいでしょう。例えば、運動をした場合運動による負荷が起

④ 悪性(快) ストレスと悪性(不快) ストレス
これは生体にとって必要になるストレスと考えるといいでしょう。例えば、運動をした場合運動による負荷が起

⑤ 悪性(快) ストレスと悪性(不快) ストレス
これは生体にとって必要になるストレスと考えるといいでしょう。例えば、運動をした場合運動による負荷が起

⑥ 悪性(快) ストレスと悪性(不快) ストレス
これは生体にとって必要になるストレスと考えるといいでしょう。例えば、運動をした場合運動による負荷が起

⑦ 悪性(快) ストレスと悪性(不快) ストレス
これは生体にとって必要になるストレスと考えるといいでしょう。例えば、運動をした場合運動による負荷が起



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

略茶の栽培はほとんど接木で栽培される

緑茶の花は白い小さな花が咲き、やがて実(種)になります。茶の種からは茶油がとられる。ほとんどの植物は種を作る。その種は次に発芽するための栄養分として油脂を持っています。つまり油脂は水と空気によって酸化されるときに

接木で栽培されるので種の必要性はないのでその種から油を搾取「茶油」として、主に医薬品や医薬部外品、化粧品などの製剤の際の添加物として使

用されています。すべての植物は実(種)を持ち、その種からいろいろな植物油脂が造られ応用されています。分別するとタマネギ、ニンニク、ニンジンなどの野菜から野菜オイル、松、檜、スギ、椰子などから樹脂、オリブやミカンなどの果実類から果実オイル、椿、バラなどの花からフラワールオイル、シソ、オオバなど

の香草類からアロマオイルなどが精油され、香料に茶油は主に医薬品の添加物として、椿は化粧品に、ネギやタマネギなどの野菜の油は調味料に、米、米ヌカ、麦などの胚芽を含む油は健康食品に、大

豆、ヤシ油はてんぷら油に、菜種、綿実、ゴマなどは広く食品の加工用として使われています。また、精油はフレグランスの要素として広く利用されています。医薬品に使用されるものは薬用植物から作られます。薬用に使用されるものは流エキスといつてアルコール抽出

が多い。例えば、カプサイシン(トウガラシエキス)などが代表的なものであります。ニンニクオイルは種の中の2

珍しい油としてシソ、オオバなどは香草であって精油のほうで使用されています。野菜ではゴボウやレンコンの油があり「珍味の」要素が強い。植物油はほとんどが中鎖から長鎖の多価不飽和脂肪酸が多く、特に必須脂肪酸のリノール酸、αリノレン酸や、オメガ3、オメガ6が健康上必要な脂肪酸として注目を集めています。

植物油の用途は広く茶油は医薬品にも使われる

用されています。すべての植物は実(種)を持ち、その種からいろいろな植物油脂が造られ応用されています。分別するとタマネギ、ニンニク、ニンジンなどの野菜から野菜オイル、松、檜、スギ、椰子などから樹脂、オリブやミカンなどの果実類から果実オイル、椿、バラなどの花からフラワールオイル、シソ、オオバなど

の香草類からアロマオイルなどが精油され、香料に茶油は主に医薬品の添加物として、椿は化粧品に、ネギやタマネギなどの野菜の油は調味料に、米、米ヌカ、麦などの胚芽を含む油は健康食品に、大

豆、ヤシ油はてんぷら油に、菜種、綿実、ゴマなどは広く食品の加工用として使われています。また、精油はフレグランスの要素として広く利用されています。医薬品に使用されるものは薬用植物から作られます。薬用に使用されるものは流エキスといつてアルコール抽出

が多い。例えば、カプサイシン(トウガラシエキス)などが代表的なものであります。ニンニクオイルは種の中の2

珍しい油としてシソ、オオバなどは香草であって精油のほうで使用されています。野菜ではゴボウやレンコンの油があり「珍味の」要素が強い。植物油はほとんどが中鎖から長鎖の多価不飽和脂肪酸が多く、特に必須脂肪酸のリノール酸、αリノレン酸や、オメガ3、オメガ6が健康上必要な脂肪酸として注目を集めています。

植物の世界

その7 青山健一郎 植物コメンテーター

植物が育つ環境の理解

作物の栽培は大昔から病との戦い

植物の病気について

人に病気があるように生物である植物にも病気がある。

植物の病気がいつ頃から人に知られていたかは明らかではないが、旧約聖書の中には、植物の病気についての記事が散見される。

アリストテレス(紀元前384〜322年)は「さび病流行の年」その弟子のデオフラストス(紀元前372〜288年)は麦やオリブ、イチヂクなどの病気を記録している。

日本では麦の黒穂病を麦奴などの名で、古くから和漢の書物に記録されている。

人々は古昔より作物の病気に気をもんでいたことは、食糧確保に対し、真剣に取り組んでいた証である。

栽培イネの日本への渡来

日本へのイネの渡来は縄文晩期に伝わったと言われている。その根拠として九州北部の板付遺跡や、同地方の2遺跡の発掘調査によって立証されている。

日本へのイネ、イナ作の伝播ルートは中国の山東半島から朝鮮半島を通り北九州に至るルート、中国大陸から北九州へ、また中国大陸から沖縄を経由して伝播したとも言われている。

一方、日本国内では弥生前期に九州から中国、四国、近畿、東海に広がり、弥生中期には関東、北陸、東北に及んだ。さらに弥生後期には青森県下の遺跡にも籾粒が出土した。

紀元前から日本でもイネを栽培していた事実が証明されている。

日本へのイネの渡来は縄文晩期か



400mリレーと1600mリレーで世界記録を出した(左から)敦賀さん、工藤さん、三ツ谷さん、田中さん、三浦さん=弘前市運動公園陸上競技場(2022.9.19)

きらり輝き人

90代で陸上世界記録を更新! 「まだまだ新記録をめざします!」

2022年9月に行われた「第36回青森マスタース陸上競技選手権大会」M90(男性90~94歳)クラスにおいて、400mリレーと1600mリレーで世界記録が更新されました。チームリーダーの田中博男さん(91歳)は昨年、100m走・200m走でも世界記録を樹立。そのパワーの秘密はどこにあるのか、お話を伺いました。

奇跡のメンバーで世界記録を達成

「マスタース陸上」は、5歳刻みでクラスが分けられ、同年代で成績に関係なく生涯楽しく競技できる場です。日本国内だけでなく世界各国で開催されており、田中さんは海外でも20以上の大会に参加されてきました。そして数々の偉業を成し遂げ、8つの世界記録と16の日本記録が今も破られていません。それほどの記録保持者でも今回の世界記録更新は嬉しかったようで、「高齢になるほど、体調面だったり個人競技を優先したりでリレーメンバーの確保が難しいんです。でも、今回は奇跡的にこの仲間と走ることができた。だからその記録です」と未だ興奮冷めやらぬ様子。

いくつになっても挑戦し続けたいから

そんな田中さんが陸上を始められたのは、60歳の定年直前のこと。

「自分の時間ができるので、何か始めたいと思っていました。運動経験はなかったのですが、幼少時に足が早かったことを思い出して陸上



「ずっと続けてきたからこそ、これからも続けていける気がします」と田中さん

競技に興味を持ちました。そんな時、『マスタース陸上』のことを知り、5歳刻みでクラスが変わるので、年齢が上がっても新たなクラスで記録更新や上位を目指せるなんておもしろい!と思ったんです」

普段から1週間に4~5回、屋内の運動施設でトレーニング。年齢とともに時間を調整しながらも、欠かさず練習を続けてこられました。

「自主トレをし、食事にも気を付けていますが、これまで体調を維持しながら続けてこられたのは、皆さんの励ましもあったからだと感じています」

年齢を重ねることがとても楽しい

陸上生活30年。国内外に仲のいい友達もたくさんできました。

「まもなく92歳。あと3年で年齢のクラスが上がります。変わった初年がその中で一番若いわけ

ですから、記録も出やすい。だからみんな、早く歳を取りたがっているんですよ(笑)。新しいクラスでいい記録がでると嬉しいし、それをまた自分で更新したい、できれば日本記録に、世界記録に意欲が湧いてきます。そのために努力しようと思えますからね」

ハキハキ明快にお話くださった田中さん。来年の春には2年に1度行われる室内の世界選手権大会に出場するために、ポラードへ行かれます。「気の場合仲間と競技に挑戦して、ちょっとした観光も楽しむ予定です」

チャレンジ精神を絶やさず、年齢を重ねることを楽しませてもらっています。

「お互い無理はせず、まずは次のクラスに上がる95歳までは陸上を続けよう」と仲間と話しています。また新しいステージで挑戦できると思うとワクワクしますね」

これからもグローバルに活躍される姿を楽しみにしています。

スーパーセンテナリアン誕生 110歳おめでとございます!



百歳以上の長寿者を指し「1世紀以上を生き抜いた」という意味のセンテナリアン。さらに長寿となる110歳以上の方を「スーパーセンテナリアン」と呼びます。そんな「スーパーセンテナリアン」がロングライフ長居公園に誕生。10月に110歳とられた大屋様を囲んでの誕生会が催され、大屋様のさらなるご健康をみんなでお祝いしました。



着なくなった服をコーディネートしてお披露目したサステナブルファッションショーは、来場者から共感の声が寄せられ大盛況

ごちゃまぜ文化祭に協賛!

一人ひとりの強みが役割となり、地域社会で活かし合える豊かな循環社会を目指す一般社団法人Alternative Choiceの理念に賛同!

去る2022年10月1日(土)大阪の船場で開催された「ごちゃまぜ文化祭」に協賛しました。古くから繊維問屋が軒を連ねる大阪、船場でサステナブルファッションショーが開催され、シニアからキッズまで幅広い年代の健康者と障がい者、ジェンダーの垣根を越えた参加者がモデルとして登場。その後の縁日では、子どもも大人も関係なく出店の運営をお手伝い。多様な個性を持った子どもたちと、経営者・社員と一緒に学び、体験する機会を創出する有意義なイベントとなりました。

名作映画の舞台裏 vol.3

2021年 イギリス・アメリカ・UAE 監督/ジョン・マッデン
出演/ジュディ・デンチ、ビル・ナイ、トム・ウィルキンソン、マギー・スミス、デヴ・パテル
原題: The Best Exotic Marigold Hotel

マリーゴールド・ホテルで会いましょう

環境を変える勇気が 幸せと活力をもたらす

老齢期を迎えた男女7人が優雅なひとときを夢見て、イギリスからインドのリゾートホテルを訪れました。しかし、そんな彼らを待っていたのは、将来豪華になるができたのは、そこにとみに立ち向かう仲間がいたからではないでしょうか。現状に甘んじないからこそ手に入れられるものがある。人生を豊かにするヒントがいっぱい、前向きな気持ちと勇気をくれるハートフルな作品です。

環境を変える勇気が

第二の人生を歩み始めたシニア

私たちは、波乱がありながらもとてもポジティブ。「喜びは失望を振り払って手に入れるのが常だ」とし、変化を喜んで受け入れ、いつからでもどこからでもやり直せるのだ



「芦屋食パン 寝屋川店」が バラエティ豊かに リニューアルオープン!



食パン専門店として人気の「芦屋食ぱん」寝屋川店がお客様の熱いご要望にお応えして、リニューアル!こだわりのクワッサンや、さっくり食感のデニッシュなどのスイーツ系から、焼きカレーパンなどのお惣菜系など、常時20~30種とバラエティ豊かなパンが並び、楽しいお店になりました!

店内の工房で製造するので、朝から焼き立てのパンが並びます。

クワッサン

北海道産の小麦粉・バター・牛乳をたっぷり使用した生地は、前日からの低温・長時間発酵で熟成。高温で焼き上げるので、表面はパリッとさくさく、中はふんわりしっとり!



「さらに地域に根付けるパン屋を目指します」と責任者の谷口健太さん



芦屋食ぱん
ashiy white bread

芦屋食ぱん寝屋川店 営業時間/9:30~17:30
大阪府寝屋川市太秦緑ヶ丘28-8(ロングライフ寝屋川公園内) TEL.072-811-2667
定休日/月曜日(祝日の場合は営業、翌火曜日休み)

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.7 今月のテーマ「テーブルクリスマスリース」



【季節の花】

- ・モミ
- ・バラ
- ・カーネーション
- ・アザミ
- ・バラの実
- ・かすみ草
- ・綿の木
- ・ボールオーナメント

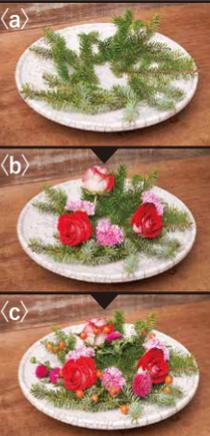


一年の中で、男女問わず大人も子どもも皆が心待ちにしている一番人気のイベントがクリスマスではないでしょうか。プレゼントを待つ

子どもも、プレゼントを渡す人の事を考える時間も、あれこれと予定を考える人も、皆が夢で満ち溢れている季節ですね。そんな日々を自宅でも楽しめるようなクリスマスリースを作ってみましょう。

【いけ方のポイント】

水を入れた大皿を用意します。リースの土台となるように、円形にモミの木を配置します。茎はしっかり水に浸かるようにしましょう(a)。モミの木を花留めにして、バラ、カーネーションと大きい花から順にいけていきましょう(b)。次にアザミ、バラの実と小さな素材へとつけ進めていきます(c)。この時点で上から見た時に丸く形作られているか確認しましょう。空いているスペースに綿の木を入れ込み、最後に雪が降るようなイメージで、隙間にかすみ草を入れます(d)。仕上げにボールオーナメントをバランスよく配置して完成です！花は傷んだら新しいものに交換する事で永く楽しめます。水替えをする事は忘れなく！



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様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。



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年メジ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。

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.16

第4章「革命」

その4「脱皮」



「本当によくいらいりました！あなたのために料理長がケーキを焼いたの。お好きなのを好きなだけと食べてくださいね。」優しい笑顔で迎えてくれた若い女性の施設長は、開口一番そう言った。あたたかく大きなウェルカム！のもてなしに、遠い場所に来たにも関わらず、桜田恵美は、心から安堵し自宅に帰ってきたような心地がした。

入社の翌年、佐藤からの指示で、桜田恵美はアメリカのケア施設を視察してきたのだった。そのひとつであるシアトルの女性施設長はまだ30代という。日本ではまだ、女性の施設長が珍らしい存在である。

彼女が、ご入居のお客様様に最高の敬意をもって接し、まるで家族のように親しく話し相手になっていた。日本でよく見かける、幼稚園児に話しかけるような言葉遣いは一切ない。一人の人格者と敬いつつ的確なケアをしている。

佐藤が入社間もない桜田をアメリカのケア施設の視察旅行に向かわせたのには、理由があった。日本でも初め介護事業を民間の株式会社として立ち上げてから、5年が経ち、有料老人ホームの運営も軌道に乗りつつある。木村と二人で漕ぎ出した手漕ぎの船は、今や乗組員も増え、エンジン搭載の大型船になりつつある。

佐藤の先見性と木村の経営手腕が、より大きな海を渡ることに必要だった。佐藤は、ホームの清掃を回している。ホームの清掃をし、花をいけたり、毎日違うメニューを考えたり、朝ごはんを提供したり、求めに応じて買い物や散歩に一緒に出かけた。

「介護こそ最高のサービス業でなくてはならない。」その理念を具現化するものこそ、船を動かすものとなるのである。

「桜田ならきっと見つけてくる。」佐藤には確信があった。

桜田恵美は佐藤に入社を決めた自らの言葉通り、ヘルパーとしてホームの入居者のために、常に良い工夫を考え実践に移し、ひたすら動き回っている。ホームの清掃をし、花をいけたり、毎日違うメニューを考えたり、朝ごはんを提供したり、求めに応じて買い物や散歩に一緒に出かけた。

視察を終えて帰ってきた桜田に、佐藤は、ホーム長というステータスを用意していた。

へとその船を進めようと思っていた。 「介護こそ最高のサービス業でなくてはならない。」その理念を具現化するものこそ、船を動かすものとなるのである。

「桜田ならきっと見つけてくる。」佐藤には確信があった。

それでは、この介護の世界は変わらない。誰もがいつでもどこでも、彼女のような行動がとれるようになってはならない。それが佐藤と木村が、二人で目指してきた介護革命なのだ。

彼女がようやくやってくれる。他の人とは違う。特別なヘルパーだ。 それでは、この介護の世界は変わらない。誰もがいつでもどこでも、彼女のような行動がとれるようになってはならない。それが佐藤と木村が、二人で目指してきた介護革命なのだ。

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12月31日(当日消印有効)

サン・ダルフォー2個セット(2名様)



世界90カ国以上で愛されているフランス産『サン・ダルフォー ミニ フルーツ プレド』。伝統的な製法にこだわり、原材料に砂糖

を使っていない、フルーツ100%の美味しさです。小さな瓶に入っているので、ヨーグルトやパンケーキのトッピング、色々な味わいを楽しみたい時におすすです。

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

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1月号」係

二次元コードから応募できるようにしました！



芦屋食ぱん

ashiya white bread



芦屋食ぱんの美味しい食べ方 Vol.5

ハムトマトチーズトースト

【材料】

食パン2枚、トマト、ミックスチーズ、卵(ゆで卵2個)

【作り方】

①食パンにトマトスライス、ミックスチーズを乗せます。②オーブントースターでチーズが溶けるまで焼きます。③ゆで卵を丸ごと挟んでクッキングシートで包みます。

※ゆで卵が真ん中に来るように休ませてからスパッとカットします。

トマトとチーズの鉄板の組み合わせに、今回はゆで卵を丸ごと挟んでサンドイッチにしました。ぜひお試しください。



Heartful Message

金剛キリスト望み教会 牧師
認定こども園 大仙保育園 理事長
ロングライフ芦屋チャプレン

押方 恵

「安らぎと勇気を与えてくれるフランチェスコの平和の祈りに感謝して「私を平和の道具にしてください」と喜びと祝福の門出を祈ります。」

イタリアのアッシジの裕福な家に生まれたフランチェスコ、若い頃は放蕩生活、12世紀末、戦争や病に苦しみ、目覚めて清貧のうちに信仰生活を送ります。フランチェスコの祈りは続きます。「慰められるより慰める者に、理解されるより理解する者に、愛されるより愛する者になりたいです。」

新しい年を迎える私達も平和を祈っていきたく存じます。「私を平和の道具にしてください。憎しみあるところには愛を、争いあるところには赦しを、分裂には一致を、疑いには信仰を、絶望には希望、闇には光、悲しみには喜びをもたらす者になりたい。」

2022年10月、ノーベル平和賞が国家間の平和と友愛という世界が最も必要としていることに貢献したウクライナ、ロシアの人権団体、ベラルーシの人権活動家が功績を評価され与えられました。新しい年を迎える私達も平和を祈っていきたく存じます。「私を平和の道具にしてください。憎しみあるところには愛を、争いあるところには赦しを、分裂には一致を、疑いには信仰を、絶望には希望、闇には光、悲しみには喜びをもたらす者になりたい。」

「平和をつくる者は幸いです」

マタイの福音書5章9節

心が整う。理想の自分へ
暮らしまるごとコンシェルジュ



年末のお部屋のお掃除どうされますか?窓・サッシをピカピカに!網戸は洗ってすっきり!きれいなお部屋で令和5年を迎えましょう!

暮らしをお手伝いする「ととのえ」では、「年末おそうじキャンペーン」を実施。プランはお客様のご要望に合わせて変更可能です。洗面台下や照明器具などのポイントのおそうじも「ととのえ便利便」10分1,000円(税込)が使えて便利。年末はご予約が混みますので、お早めにお申し込みください。



洗面台下や照明器具などのポイントのおそうじも「ととのえ便利便」10分1,000円(税込)が使えて便利。年末はご予約が混みますので、お早めにお申し込みください。

12/15までのお申し込みで次回使える
1,000円OFF
チケットプレゼント!

日本ロングライフから日頃の感謝を込めて

年末おそうじキャンペーン

対象エリア 大阪府(一部地域を除く)、兵庫県(尼崎市・芦屋市)、奈良県(奈良市・生駒市の一部地域を除く)
※交通費1,000円 ※片道車で1時間超の場合、別途遠距離費用(高速代・ガソリン代)を頂戴いたします
対応時間 9:00~17:00 ※時間外は別料金

ぴかぴかプラン

掃き出し窓ガラス2枚とあみ戸1枚の清掃(6,980円)に、キッチン一式(9,900円)、トイレ一式(9,900円)のセットプラン!

おまとめセット価格

※腰高窓は1,000円引
通常価格26,780円(税込)→

23,480円(税込) **3,300円OFF!**

作業時間/約3.5時間

すっきりプラン

エアコンクリーニング(1台9,900円)に、キッチン一式(9,900円)、トイレ一式(9,900円)のセットプラン!

おまとめセット価格

通常価格
29,700円(税込)→

26,400円(税込) **3,300円OFF!**

作業時間/約3.5時間

年末のお掃除もらくらくおまかせ!

スペシャルプラン

掃き出し窓ガラス2枚とあみ戸1枚の清掃(6,980円)、エアコンクリーニング(1台9,900円)に、キッチン一式(9,900円)、トイレ一式(9,900円)がついたさらにお得なセットプラン!

おまとめセット価格

※腰高窓は1,000円引
通常価格36,680円(税込)→

31,180円(税込) **5,500円OFF!**

作業時間/約4時間

〈オプション〉

レンジフード 1台 16,500円
換気口の清掃 1カ所1,200円
エアコン防カビコート 1台 2,420円

※エアコン複数台、窓追加はご相談ください ※お掃除機能付きエアコンは追加料金がかかります ※キッチン一式は作業台・壁・シンクのセットです ※トイレ一式はタンク内部は含まれません ※ご提供期間は1月31日(火)までとなります

作業は、
安心の日本ロングライフ職員が
お伺いします。
年末は混みますので、
お早めにお申し込みください。

ご利用の流れ

お電話にてお問い合わせ
→ご希望の日時・サービスを決定→担当スタッフの決定 →ご訪問

☎ 0120-664-113 受付時間/9:00~17:00(平日)

ロングライフは1986年の創業よりケアサービスひと筋、全国に展開しています。



穏やかな時間が流れる
上質な住空間

介護付有料老人ホーム

厚生労働省基準 大阪市指定特定施設入居者生活介護

ロングライフ
長居公園

大阪府大阪市東住吉区鷹合4-1-67
近鉄南大阪線「針中野」駅より
徒歩約10分



四季の美しさと利便性を
享受できる都会のオアシス

介護付有料老人ホーム

厚生労働省基準 大阪市指定特定施設入居者生活介護

ロングライフ
うつぼ公園

大阪府大阪市西区京町堀2-12-15
地下鉄千日前線・中央線「阿波座」駅より
徒歩約5分



個別相談会開催

金・土・日
10:00~14:00~

完全予約制
無料

介護に関するお悩みなど、
何でもお気軽にご相談ください。
コロナ対策万全の体制でお迎えます。

お問い合わせはお客様相談室へ

☎ 0120-550-294

—受付時間—
9:00~18:00
年中無休

全国に23の有料老人ホームを展開しております



Health & Natural Beauty
日本ロングライフ株式会社

Resort & 1986 LongLife

☎ 0120-550-294
9:00~18:00 年中無休

大阪本社/〒530-0015 大阪府大阪市北区中崎西2-4-12 梅田センタービル25F
東京本社/〒100-0004 東京都千代田区大手町1-6-1 大手町ビル9F
静岡支社/〒420-0031 静岡県静岡市葵区呉服町1-30 札の辻クロス8F

詳しくはこちら