



ロングライフグループの  
プレミアム  
情報誌



「仕事ができなくて幸せです」  
自分らしいライフスタイルの継続を

「ホームから行ってきます!」

## 90代。まだまだ成長、生涯現役

光と風に見守られたゆとりの空間  
贅を極めた、洗練の“わが家”



東急田園都市線の宮崎台駅から徒歩ですぐ、見晴らしの良い高台に佇む「ロングライフ・クイーンズ宮崎台」は、緑に囲まれ、光と風に四季を感じる、開放的な住空間。落ち着いたインテリアは

家族と暮らす一軒家のような安らぎを与え、行き届いたサービスは高級ホテルのような優雅な時間をもたせてくれます。ゆったりと穏やかに、いきいきとアクティブにも、ここは人生を彩る拠点。毎日を楽しむためのホームベースなのです。

【ロングライフ・クイーンズ宮崎台】

神奈川県川崎市宮前区宮崎1-13-17  
アクセス: 東急電鉄 田園都市線「宮崎台」駅より徒歩約6分

「人生100年時代」といわれるようになり、定年を迎えても今や「老後」ではなくなりそうです。働けるだけ働き続けたい、シニア起業でもう一花咲かせたい、ボランティア活動に励んで誰かの役に立ちたい、趣味を極めたいなど、様々な夢を持ち、アクティブに輝き続けたいと望む方が少なくありません。この先も、自分らしくいられる場所、やりがいを感じられることを求めているのです。

総務省労働力調査によると、60歳以上の「働く高齢者」は平成8年には847万人だったのが、平成28年には1286万人にまで増加しています。そのうち332万人が70歳以上です。しかし、これは実際に働かれている方の数であって、60歳以上の男女の約7割が「65歳を超えても働きたい」と願っているとされています。

「アクティブシニア」といわれるように、元気で就業意欲にあふれ、豊かな経験と知恵をお持ちの高齢者はたくさんいらっしゃいます。実際、次ページで紹介するお二方のように、ロングライフには現役で働かれているお客様が少なくありません。そして皆さま、とても輝いていらっしゃいます。「働く」ことは単なる収入源ではなく、自分の能力を生かし、存在意義を確認し、さらなる成長を得られる場所だといえるのではないのでしょうか。

新型コロナウイルスの感染拡大もあり、近年急速に働き方の多様化が進んでいます。年齢も性別も関係なく、いろんな形で社会と関わり、自分の能力や感性を生かせる場面が増えてきました。今こそ新たな一歩を踏み出すチャンスなのかもしれません。

〈2ページへ続く〉

# 生涯現役」の原動力

「現役」で暮らしながら、今も現役でお仕事に励まれているお二方を  
 長れるのは、プライベートが充実しているからのようです。

## 仕事も旅行もおしゃれも、 毎日が楽しいです



株式会社信栄社 会長  
**小出 和子様(95歳)**  
 ロングライフ・クイーンズ宮崎台

小出様は週に3日、朝7時20分頃にホームを出て、「株式会社信栄社」へ出勤されています。同社は工業デザイナーの3Dサンプルを作る会社で、昭和36年に小出様のご主人が起業されました。働き者で誠実なご主人はお客様からの評判も良く、皆さまから慕われていました。ところが9年目のある日、55歳の若さでご逝去されました。その時、小出様は45歳、ご子息様はまだ高校生でした。



事業を継続し、ご活躍されている頃

「ご主人の遺志を継ぎ、今もご活躍中」

「凛とした佇まいで、お話も楽しく、おしゃれで華やか。杖で補助しながらもしっかりとした歩みに、昭和2年生まれと聞いて驚きました。お話の端々から、旺盛な好奇心とアクティブな日常を感じられました。」

「私には事業を継続できな」と思い、廃業を考えたのですが、当時働いていた職人さんたちから『続けてほしい』と言われて考え直しました。社員の3分の1が他社に引き抜かれたりもしました。でも、お客様の励ましや支援のおかげでなんとかやっていきました」

「でも、コロナ禍で制限だらけ。思うように生活できないことに不自由を抱いていた時に『ロングライフ』を知り、見学に行くことにしたんです。そこで一目で気に入る、すぐに住み替えを決断。」

「自由な雰囲気だし、設えも調度品も素敵だし、スタッフの皆さんは、よく面倒を見てくれるんですよ。コロナ禍でもできる限りのイベントを考へてくださって毎日楽しく過ごしています」

あれから50年、今はご子息様が後を継いで社長となりました。

「とは言え、私もまだまだ顔を出しているんですけどね。主人が誠実に取り組んできた仕事を守りたいですから」。遠慮されているご様子ですが、ご主人を想うお気持ち、小出様の原動力なのでしょう。



株式会社信栄社  
 神奈川県横浜市港北区新吉田東

## 自由に、アクティブに おしゃれも満喫

「ホームに帰るとスタッフが温かく迎えてくれるし、快適で楽しい暮らしがあるから仕事も頑張っているんです」

戸建てからマンションに引っ越して一人で暮らしておりましたが、夜中に階段で転倒し骨折されたのを機に、他社の有料老人ホームへと移られました。

「何もしないと老いていく一方ですからね。今、自由に暮らして、とても幸せです」

小出様の若々しさの秘密が分かった気がしました。

**クローズUP!**  
 ダイバーシティの波は、働き方にも多様なカタチで、誰もが「自分らしく」

少子高齢化が進み、生産人口が減っている現在において、誰もがそれぞれの生活や状況、能力に合わせて働ける環境が求められています。がむしゃらに働くことが美德とされた時代を経て、働くことは趣味や娯楽同様、人生を輝かせるための1要素なのです。

## ワークライフバランス 自分の時間も大切に

今、重要視されているのは「ワークライフバランス」です。充実したプライベートを送りながら無理のないスタイルで労働することが望ましいとされています。家庭を犠牲にしても仕事に心血を注ぐのが当たり前だった高度成長期とは違います。夢や目標の実現に向けて取り組む時間や心の余裕を持つことも大切だとされています。

## 知識と経験が豊富な シニアも重要な労働力

もちろん、積極的に残業や出張もなし仕事に打ち込みたい方もいるでしょう。そんな希望も含め、それぞれが自身や家庭の事情、体力、健康状態、性格、価値観、夢や目標に合わせて、個々のワークライフバランスを考えてみましょう。少子高齢化、グローバル化に新型コロナウイルスの影響も加わり、働き方はより多様化しています。「自分らしさ」を發揮できる働き方を見つめて直してみたいかがでしょう。

2021年4月、「改正高年齢者雇用安定法」(通称・70歳定年法)が施行されました。これは、企業に対して従来の65歳までの雇用確保義務に加え、70歳までの就業確保措置を努力義務とするもので、定年引上げまたは定年制廃止のほか、再雇用制度や業務委託契約など何らかの形で就業機会を確保する努力を促すものです。

また、厚生労働省でも「生涯現役促進地域連携

### Long Life Group 233 Bases

<p>日本ロングライフ株式会社                  有料老人ホーム・保育園事業  <b>23</b>拠点</p>	<p>エルケア株式会社                  総合在宅介護サービス・教育事業  <b>126</b>拠点</p>
<p>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  <b>2</b>拠点</p>	<p>ロングライフダイニング株式会社                  フード事業  <b>25</b>拠点</p>
<p>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  <b>32</b>拠点</p>	<p>ロングライフメディカル株式会社                  調剤薬局・訪問歯科サポート・訪問看護事業  <b>21</b>拠点</p>
<p>ロングライフリゾート株式会社                  会員制リゾート  <b>4</b>拠点</p>	

# 暮らしの充実が、「

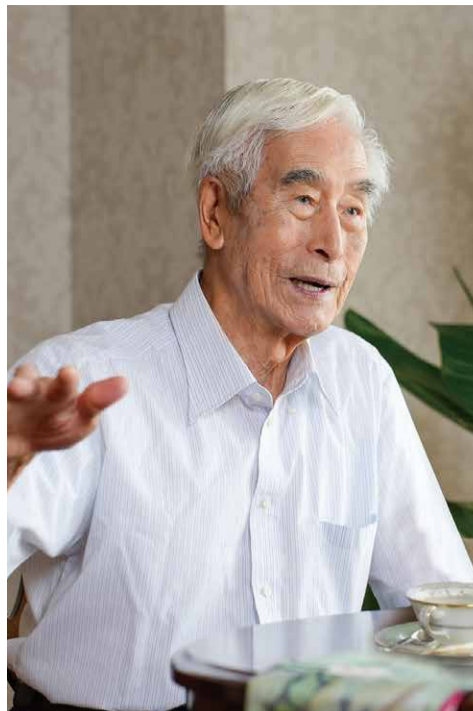
アクティブシニアを代表して、「ロングライフ・クイーンズ宮崎」取材させていただきました。今もなお仕事を頑張

## 今も仕事に打ち込めるのは、 安心の暮らしがあるから

長身でスタイルが良く、身のこなしも軽やか、白髪がダンディな山本様。2019年にご夫婦でご入居されましたが、昨年、奥様が94歳で他界されました。しかし、悲しみを乗り越え、今も充実の日々を過ごされています。

### モノづくりの信念を 後世にも伝えたい

海軍飛行予科練習生として終戦を迎えられた山本様は、銀行に就職した後、昭和43年、自動車用の部品を製造する「株式会社日研シール」を起業されました。当時、錆びないステンレススチールを自動車部品として使用できないかと試みられて



株式会社日研シール 技術顧問  
**山本 昭夫様(94歳)**  
ロングライフ・クイーンズ宮崎



昭和20年  
海軍飛行予科練習生としてご勤務

「ものを作る工程において、守らなければならぬものがある。創業から54年経った今も、山本様は週3回、出勤されています。」

「包丁研ぎが得意で、ホームでも頼まれるんですよ。ドアやワゴンの修理も引き受けています。ホームには男性が少なく貴重な男手でもありますが、特技を生かしてお役に立てるのは、やはり嬉しいですね。」

「夫婦で90歳を過ぎても元気で暮らせて幸せだった」と振り返る山本様。これからもその幸せが続くように。

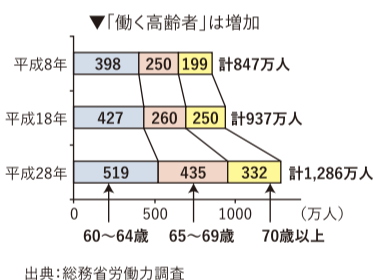
### 器用さを発揮 頼りになる存在

「子育ても家のことも妻に任せっきりで、自分は仕事しかしてきませんでした。それでも今も変わらず快適に暮らせているのは、スタッフが温かく、細やかにサポートしてくれているからだと感謝しています。」

「安心の暮らしを保っているからこそ、今も仕事はもちろんクラシック音楽やカメラなど趣味も満喫されています。」



株式会社日研シール  
神奈川県川崎市宮前区馬場



「ロングライフ・クイーンズ静岡呉服町」がある静岡市も同事業に取り組む地域の一つです。だからこそ、ここにロングライフを作ったと言っても過言ではありません。ロングライフグループでは、創業当初より、一歩出れば何でも揃う便利な街中にホームを作り続けてきました。それは、社会とつながりながら元気にアクティブに充実した暮らしをしていただくためです。娯楽や趣味はもちろん、街中には働き口もあれば、職場までの交通の便も整っています。まさに、自分に最適な「ワークライフバランス」を叶えることも、第二の人生を積極的に楽しむことも可能な環境なのです。



働き方は多様化し、多様な価値観に基づく新たな雇用の創出も進んでいます。少子高齢化による労働力不足を補うのはもちろん、これまでの人生で培った経験や考え方、知力や能力が必要とされ、年齢を問われることはない、そんな社会へと変わりつつあります。

「事業」を進めていきます。健康で意欲と能力がある限り、年齢にかかわらず働けることができれば、現役社会の実現を目指し、シニアの雇用・就業促進に向けた地域の取り組みを支援し、多様な雇用・就業機会を創出するものです。

## 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。

**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。



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。**



**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**世界へ。**ノウハウを

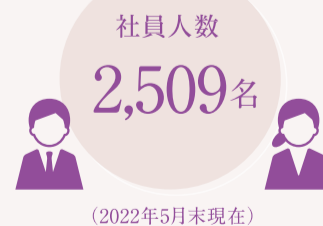
ケアサービスひと筋の実績が評価につながりました。



「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

## Syndrome の世界を覗く

こころが病むことは誰にでも起こる可能性があります。一般には病気として認識されていないものも多く、よく耳にする「〇〇シンドローム」を、若者の描いているものから考えてみる。

### 女の人が「完璧」な役割を果たそうとする時

#### スーパーウーマン 症候群

アメリカでベストセラーになった精神衛生学者マージョリー・H・シエイヴィッツの著書のタイトルが、そのまま使われるようになったものです。

現在の日本の女性たちにも広がりつつあるストレス症候群ですが、一部では「燃え尽き症候群」の二種と誤解されています。

つまり、キャリアウーマンだけに限った問題ではありません。また、彼はスーパーウーマン症候群を、「女性が会社員や妻、母などいくつもの対立する役割を『完璧に』こなそうとするときに経験する肉体的、精神的、および対人関係によるストレス症状」と定義していますが、これから分ると思いますが、スーパーウーマンだけに限った問題ではありません。

スーパーウーマン症候群の「女」性がある娘、有能な主婦」と述べています。

マン症候群は、燃え尽き症候群の男性とは異なったもので、性別役割分業観に強いこだわりを持っていることが特徴といえます。

短時間で、できるだけ多くのことをしようとしたり、多方面の仕事の締め切りにつねに追われている、競争心が強かったり、せっかちで動作がはやい。自分への評価にこだわるなどの特徴があると言われます。

よく見られるスーパーウーマン症候群の症状は以下のようものです。

#### ★心の症状

イライラ、うつ状態  
不安、不満、やる気が出ない、など

#### ★身体症状

動悸、息切れ、めまい、慢性的な頭痛、肩こり、

食欲不振、過食、下痢、生理不順、など、いわゆる「タイプA」の人がなりやすいとされまが、スーパーウーマン症候群の改善は単なる燃えつき症候群と異なり、次のようなことが必要といわれます。

対照的に「タイプB」の行動パターンは、ゆったりとして、リラックスしている行動パターンのことを言います。

★性別役割分業に関する固定観念を変えること  
★家事・育児で、家族その他の協力を得やすくなる家族内調整

※「タイプA」とは心理学という行動パターンのひとつです。

心理相談員 山口 二郎

### 花の唱う風だより

彩かな衣裳の花たちの演舞台溢れる「命」の奏で出る音色楽器もなく 照明も無い空間朝露の中に生まれた天才たち昇華していく 地上での営みこの小宇宙でのまかされた時創造者の手の業の確かな輝き湧きあがる唱声の澄んだ調和大空から降り注いでくる歓声だれにも作れない ステージ切り取っておきたい 花の舞満たされる 空間の彩なる色風を色に染めて 溢れる風情ひとの心を癒す風便りを送る

## 生き甲斐をコーディネートする

### 柔軟に行動する対応力で推進



市民福祉活動家 坂口 俊雄さん

多様なボランティア活動を行ってきたし、今もその行動力を広げているが、ボランティアは「内容の解っている人がやる」のがいいのでは、と言う。自分のやれることをやればいいのであって、人の行動や評価は気にしない。自分の「思い」を行動に移して「踏み出す」ことが、ボランティアの始まりになる。そこに、自分の経験が生かされるなら、それは説得力のある活動となるのだが、関わり方が理解できないで、踏み出せない人も多いのではないかと



いかさと言う。大手電鉄の関係するサービス部門で、さまざまなお客との出会いや、人間模様も見えてきた。そうした対応は今、経験という形でボランティア活動の中に生きて、流れている。

行政の地域福祉ネットワーク会議のメンバーや民生・児童協力委員、さわやか推進員、花緑いっぱい運動推進員など、行政の関わる活動に参画したり、小学校の評議員も務めてきた。そうした一方で、NPO法人の活動にも積極的に加わり、中心となって企画・推進を行っている。柔軟、柔軟に行動できる対応力は幾多の場面で、重要な役割を果たす存在である。

行政の地域福祉ネットワーク会議のメンバーや民生・児童協力委員、さわやか推進員、花緑いっぱい運動推進員など、行政の関わる活動に参画したり、小学校の評議員も務めてきた。そうした一方で、NPO法人の活動にも積極的に加わり、中心となって企画・推進を行っている。柔軟、柔軟に行動できる対応力は幾多の場面で、重要な役割を果たす存在である。



厳しく体を包み込んでくる暑さに喘ぐ、夏の太陽の投げつける熱射。それだけではありません。水のせせらぎと、さわやかなそよ風をください。

波が押しよせては返す風景、人びとにとつては、好ましい、やすらぎの場面です。潮の薫りを運んでくる波の光が踊っています。

その砂浜を素足で歩いた、あの何のおそれもなく感じなかつたきれいな足も、何十年かの年月の間に、さまざまなところを歩いて汚れ、疲れています。

いま、波は浪となり遠くまで見わたせた視界を遮る濤となり立ちはだかります。超えて行くこうとする足がもがいているのです。

今の足の力では進むことができません、喘ぎ疲れています。人の力を超えた大いなる恵の業を与えてください。

遠くへ去ったあの日、せせらぎの中に立ち、そよ風を胸一杯に吸い込んで大空に画いたあの時の希望の足跡が残せるように、確かな歩みに向いたいです。

# ココロとからだすこやかライフ

## ココロを健やかに保つために

### 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」とはよく聞くのでなんとなくは分かるけれど、詳しくはよく分からないという不思議な言葉ではないでしょうか？  
もともと物理学の用語

「物体にある力が加わったときの物体内の力の不均衡、すなわち歪みである」と定義されています。人間をはじめとして動物にもさまざまな有害刺激が加えられると身体に歪みが生じます。それに対する防衛反応を、生物学者セリエは「ストレス」と呼びました。

セリエのストレス学説  
生体にはその内部環境を一定に保つために様々な機能がよく発達しています。この働きを内部環境の恒常性またはホメオスタシスと呼びます。生体は外部からの様々な刺激があつても、内部は一定の状態を保つように働き、外部環境の変化に適応しようとして、局所適応症候群

とがあらうとしていいます。この「がやや不思議に思われるところ」になるのですが、このときにおこる生体の反応は各々の刺激によって変わるのではなく、常に一定の反応を示します。そしてこの一定の反応を「ストレス」と呼び、これらの反応を引き起こす要因を「ストレス」と呼びます（一般に言われる「ストレス」という言葉は、ストレスと混同されていますので、この際認識しておきましょう）。

また、セリエは「ストレス」に対する生体の適応現象である「局所適応症候群」としての「局所適応症候群」を定義しています。

局所適応症候群  
局所適応症候群とは、生体の局所が刺激を受けたとき、その部位に起こる反応も全身適応症候群とほぼ同様の経過をたどるとされています。これを局所適応症候群と呼びます。

局所適応症候群  
局所適応症候群とは、生体の局所が刺激を受けたとき、その部位に起こる反応も全身適応症候群とほぼ同様の経過をたどるとされています。これを局所適応症候群と呼びます。

局所適応症候群  
局所適応症候群とは、生体の局所が刺激を受けたとき、その部位に起こる反応も全身適応症候群とほぼ同様の経過をたどるとされています。これを局所適応症候群と呼びます。

局所適応症候群  
局所適応症候群とは、生体の局所が刺激を受けたとき、その部位に起こる反応も全身適応症候群とほぼ同様の経過をたどるとされています。これを局所適応症候群と呼びます。

局所適応症候群  
局所適応症候群とは、生体の局所が刺激を受けたとき、その部位に起こる反応も全身適応症候群とほぼ同様の経過をたどるとされています。これを局所適応症候群と呼びます。

局所適応症候群  
局所適応症候群とは、生体の局所が刺激を受けたとき、その部位に起こる反応も全身適応症候群とほぼ同様の経過をたどるとされています。これを局所適応症候群と呼びます。

局所適応症候群  
局所適応症候群とは、生体の局所が刺激を受けたとき、その部位に起こる反応も全身適応症候群とほぼ同様の経過をたどるとされています。これを局所適応症候群と呼びます。

局所適応症候群  
局所適応症候群とは、生体の局所が刺激を受けたとき、その部位に起こる反応も全身適応症候群とほぼ同様の経過をたどるとされています。これを局所適応症候群と呼びます。

局所適応症候群  
局所適応症候群とは、生体の局所が刺激を受けたとき、その部位に起こる反応も全身適応症候群とほぼ同様の経過をたどるとされています。これを局所適応症候群と呼びます。

局所適応症候群  
局所適応症候群とは、生体の局所が刺激を受けたとき、その部位に起こる反応も全身適応症候群とほぼ同様の経過をたどるとされています。これを局所適応症候群と呼びます。

「ハマ茶」というものがあります。日本全国の山野や路傍に自生する野草のママ科1年生草「カワラケツメイ」が原料です。野草を使用するので、全国で色々な名前が付けられています。ハマ茶は鳥取県での呼び方であり、他に「ママ茶（近畿地方）、

カワラケツメイは5月に種をまき、10月に刈り取ります。種子が茶褐色になる頃に刈り取り、家の軒先に吊るして天日干し

カワラケツメイは5月に種をまき、10月に刈り取ります。種子が茶褐色になる頃に刈り取り、家の軒先に吊るして天日干し

カワラケツメイは5月に種をまき、10月に刈り取ります。種子が茶褐色になる頃に刈り取り、家の軒先に吊るして天日干し

カワラケツメイは5月に種をまき、10月に刈り取ります。種子が茶褐色になる頃に刈り取り、家の軒先に吊るして天日干し

カワラケツメイは5月に種をまき、10月に刈り取ります。種子が茶褐色になる頃に刈り取り、家の軒先に吊るして天日干し

カワラケツメイは5月に種をまき、10月に刈り取ります。種子が茶褐色になる頃に刈り取り、家の軒先に吊るして天日干し



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

### 梅酒は古くから家庭薬用酒として作られた

「ハマ茶」というものがあります。日本全国の山野や路傍に自生する野草のママ科1年生草「カワラケツメイ」が原料です。野草を使用するので、全国で色々な名前が付けられています。ハマ茶は鳥取県での呼び方であり、他に「ママ茶（近畿地方）、

カワラケツメイは5月に種をまき、10月に刈り取ります。種子が茶褐色になる頃に刈り取り、家の軒先に吊るして天日干し

カワラケツメイは5月に種をまき、10月に刈り取ります。種子が茶褐色になる頃に刈り取り、家の軒先に吊るして天日干し

カワラケツメイは5月に種をまき、10月に刈り取ります。種子が茶褐色になる頃に刈り取り、家の軒先に吊るして天日干し

カワラケツメイは5月に種をまき、10月に刈り取ります。種子が茶褐色になる頃に刈り取り、家の軒先に吊るして天日干し

カワラケツメイは5月に種をまき、10月に刈り取ります。種子が茶褐色になる頃に刈り取り、家の軒先に吊るして天日干し

たものを利用します。約1cmの長さに切断し、少し焙煎した後、ハーブティーのように飲用します。

利尿作用があり、腎臓や肝臓にも良いとされている。「一種の「健康茶」として愛飲者も多いと聞いています。

有効成分はポリフェノール類と考えられます。山里のきれいな環境の下で自生する野草類は、人為的な環境汚染がないので特に洗浄しなくてもよく、自然の恵みを自然な形で身体に取り込むことが健康

康的であると思えます。梅の応用として古くから梅酒があり、家庭で作られる薬用酒の中では最も多く手作りされています。梅を利用した梅肉エキスについて紹介します。

梅を水洗いし、種子を除く。②果肉をすり鉢ですりつぶす。③すりつぶした果肉をガーゼ等で濾す。④絞った後の液汁に砂糖を加え煮詰める。⑤冷却し瓶に詰めて保存する。

という手順で作ります。③で残った果肉は梅ジャム

### ハマ茶は利尿作用があり腎臓や肝臓によい

梅肉エキスは民間薬として1回に2〜3口分の用量で飲用されており、食あたり下痢、消化不良等に効果があると考えられています。一方、梅干の果肉をすりつぶした梅干エキスもありません。こめかみは漢方というところのツボであり、鍼灸でいわれるところのツボを刺激することの応用という見方もできます。いずれにしても、梅は花から果実まで日本人に古くから親しまれ、応用されている植物です。

### 植物の世界

その4 青山健一郎 植物コメンテーター

### 植物が育つ 環境の理解

### 有機栽培に大切な元素カルシウム

植物とカルシウム

カルシウムは動物にとつて骨や歯（し）の構成成分として、また生理的にも大切な役割を持つ重要な成分である。

植物にとつても必須養分のひとつである。園芸上、カルシウム「石灰」といえば、間接肥料として産生土壌を中和する効果がよく知られている。

野菜類に対しては直接栄養となるものが多く、糖分の移動とでんぷんの溶解作用とに重要な役割を果たし、土の物理的性質特に土壌の団粒化を促し、リン酸の肥効を高め、根のイオン吸収を調節する役目も持つ。

また、土壌微生物の繁殖を活性化し、有機物の分解を高め、地力の増進効果を高めるなど、有機栽培にとっては、大切な元素である。

水槽で水草や海草・海藻を育て、観賞するマニアが増加していると聞くが、下水植物である水生植物は、陸上動物の先祖でもある。

淡水植物を水草

海水植物は海藻

水生（水棲）植物

ロングライフの「CSR活動」

# 親も子も笑顔になれる居場所を こどもレストラン



近年、「こども食堂」という言葉を耳にする機会が増えたのではないだろうか。今や全国に6000か所余りあり、年々拡大しています。食の大切さはもちろん、「コロナ禍になってますます人と人のつながりが注目されています。」

「こども食堂」は、地域の温かい食事が食べられ、域住民や自治体が主体となり、無料または低価格で子どもたちに食事を提供するコミュニティの場です。日本では2019年時点で7人に1人の子どもが貧困状態にあるとされています。また、共働きの家庭が増え、学校から帰ってきた子どもたちが家でご飯を一人きりで食べる「孤食」も多くなっています。

そんな状況にある子どもたちにとって、手作りの食事を提供する「こども食堂」は、心と身体を育む「こどもレストラン」の健康にとって重要な役割を果たしているのです。空腹を満たし、栄養を摂れるのはもちろん、多くの人がいるアットホームな雰囲気の中で、地域の大人たちの目が届く場所で食事をとることができるとは、親御様にとっても安心です。子ども同士も学年を超えたつながりができ、仲間の輪を広げることができる、そんな貴重な場所なのです。

## 心と身体を育む「こども食堂」

近年、「こども食堂」という言葉を耳にする機会が増えたのではないだろうか。今や全国に6000か所余りあり、年々拡大しています。食の大切さはもちろん、「コロナ禍になってますます人と人のつながりが注目されています。」



この日のテイクアウトのメニューは、「芦屋食ばん」を使った、焼き卵のサンドウィッチとミネストローネのスープでした。

「SDGs」の一環として2018年から「エルクアデイスサービス中崎」(大阪市北区)にて「こどもレストラン」を実施してきました。「夕方以降の子どもの居場所を作りたい、一人で夕ご飯を食べる子どもを減らしたい、という思いから、こどもレストラン委員会を立ち上げ、取り組み始めました。メニュー、夏には冷麺など季節

## 一人でご飯を食べる子どもを減らしたい

「SDGs」の一環として2018年から「エルクアデイスサービス中崎」(大阪市北区)にて「こどもレストラン」を実施してきました。「夕方以降の子どもの居場所を作りたい、一人で夕ご飯を食べる子どもを減らしたい、という思いから、こどもレストラン委員会を立ち上げ、取り組み始めました。メニュー、夏には冷麺など季節



「おいしい料理」を食べてほしいと、心をこめて手作りしています。

を空かせて集まってきてもご飯の準備が間に合っていないこともありました。それでも、ひなまつりの頃にはちらし寿司、夏には冷麺など季節感を取り入れる工夫もしながら、忙しい親御様に代わって、栄養バランスを考え、手作りで身体にいいものを食べてもらおうと頑張っています」と話すのは、立ち上げから携わっている坂口直子さん(日本ロングライフ経営企画とのえ)。

「一人でご飯を食べる子どもを減らしたい」という思いから、こどもレストラン委員会を立ち上げ、取り組み始めました。メニュー、夏には冷麺など季節感を取り入れる工夫もしながら、忙しい親御様に代わって、栄養バランスを考え、手作りで身体にいいものを食べてもらおうと頑張っています」と話すのは、立ち上げから携わっている坂口直子さん(日本ロングライフ経営企画とのえ)。

「当初は親に連れられて食べに来ていた小さな子どもが、今では一人でサンドウィッチを受け取りに来るんです。お子様の成長が見られるのもうれしいですね」と坂口さんも喜びを隠せない様子。

「おいしい料理」を食べてほしいと、心をこめて手作りしています。コロナ以前は、自宅で一人で過ごす子どもたちが集える場として、月1回「こどもレストラン」を開き、一緒にお料理を作ったり、食事をしたり、宿題をサポートしていただきました。「宿題をするよりむしろ、一緒に遊んでいるほうが多かったかも」と遠藤さん。しばらくは新型コロナウイルスの影響で休止していましたが、昨年7月にテイクアウトで再開。今月1回、自社グループ「芦屋食ばん」の食パンを使ったサンドウィッチとスープを無料で提供しています。最近、近くにある引きこもり児童のための学習支援施設にも月に1回、サンドウィッチを差し入れるようになり、4年間続けてきたことで、ロングライフグループのスタッフだけでなく、地元の支援者も増え、お菓子を提供してくださったり、ボランティアで手伝いに来てくださる方もいらっしゃいます。

お子様からの「とてもおいしかった!」という喜びの声や、「次はいつやるの?」という期待の声、多忙な親御様からの感謝の言葉が、やりがいにつながっています。また働く親御様のご要望から受け取り時間を延長して実施しています(坂口さん)。今後は、毎日のようにロングライフのホームでこどもレストランのような子どもの居場所

こどもレストラン申し込みフォーム



今こそ大切な免疫力アップに期待!  
"先着100個限定"  
特別キャンペーン開催!

NMN(ニコチンアミド モノヌクレオチド)はビタミンに似た成分で、加齢に伴い体内での生成量が減っていき、これが健康を左右する原因と考えられています。NMNは緑黄色野菜やフルーツなどにも含まれていますが、その量はごくわずかで、ほとんど摂取することができません。そこでロングライフでは、NMNを6,000mg配合した「LONGLIFE NMN」を発売し、おかげ様で大好評をいただいています。免疫力アップが求められるこの時期に、100個限定で特別セールを開催します。あなたも是非この機会にNMNをお試し下さい。



是非この機会をお見逃しなく!

- LONGLIFE NMN 1ヵ月分(60粒入り) 特別価格 10,000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 3,800円(税込)

Health & Natural Beauty  
ロングライフメディカル株式会社  
TEL 06-6633-7507  
WEB <https://longlife.official.ec/>

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.4 今月のテーマ「誰でもゴッホ」



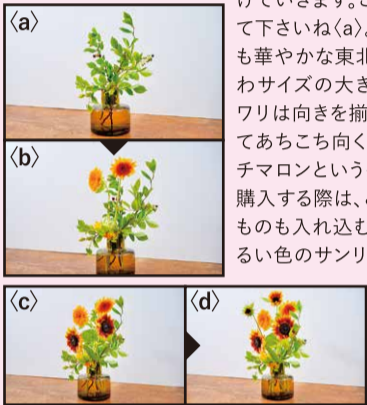
### 【季節の花】

#### ヒマワリ

- ・東北八重
- ・サンリッチライチ
- ・サンリッチマロン
- ・サンリッチフレッシュオレンジ
- ブルーベリー

暑い時期、花の市場は一気に品目が減り、花たちも人間同様やぐつたり気味です。そんな中ひととき目を引くのはヒマワリ達。市場にはたくさんの品種が流通しています。今回はヒマワリといえばゴッホ！ゴッホといえばヒマワリ！皆さんも自宅で誰もがゴッホ気分になって花をいけてみましょう。ゴッホのヒマワリの絵には単一の品種ではなく複数のヒマワリが描かれています。そして、そのどの絵も本数は奇数です。バランスがとりやすいのですね。

### 【いけ方のポイント】



まずは花留めとなる枝物(今回はブルーベリー)をいけていきます。この時・枝振り、葉の向きをしっかり見て下さいね(a)。4種のヒマワリのうち、八重咲きで最も華やかな東北八重からいけます(b)。次に、ひとときサイズの大きなサンリッチライチをいけます。ヒマワリは向きを揃えると不自然な印象になります。敢えてあちこち向くようにいけましょう(c)。次はサンリッチマロンという少し小ぶりの品種です。お花屋さんで購入する際は、このようなサイズの小さなものや蕾のものも入れ込むと、動きが出て来ます(d)。最後に明るい色のサンリッチフレッシュオレンジ。ヒマワリと一言に言ってもこんなに豊かな色のコントラストが生まれます(e)。この時期はどのお花屋さんにも必ず並ぶヒマワリ。暑い時期でも持ちの良い花です。是非いけてみてください。

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。



※「花だより」は夏場は休業しております。次は10月から再開いたします。



### 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.13

## 第4章「革命」 その1「同志」



「企業は人なり」という言葉がある。倒産の危機におびえながらも、ひたすら突っ走っていた佐藤と木村だったが、自分たちが理想をもって懸命に仕事に向き合うことによって、期せずして思いを共有する仲間、いや同志が集まってきたのだ。田中朗義もその一人である。

高石市委託のデイサービス「ドライバー」として採用された田中は、業務委託を請け負っていた「関西福祉ケアサービス株式会社」の面接で佐藤と木村に出逢う。有料老人ホーム「ロングライフ長居公園」号

館ができて1年が経ったころ、その1号館での面接だった。また、介護の仕事以外に、ガードマンも露天商もうどん屋も、便利屋もしていた時代だ。本社は堺の諏訪の森の佐藤の実家でもあった。

「だから運転手だけでなく、入浴サービスもデイサービスも在宅介護もやりました。そう、宝くじの手配もした。たこ焼き屋もやりました。洋服屋もね。そしてホームの営業活動も。」

「このホームの庭も佐藤さんと作ったんですよ。土を入れたりして手作りのホームの庭をつくりあげた。今は畑もあってじゃがいもや大根、玉ねぎにスイカも。果樹園

もあつた。柿やレモン、梅、ブルーベリーも採れる。全て手作りで、つくってきたんです。」

「それが、経験となって自分を形成していく。大きな器となっていく。そんな貴重な時間を社員たちには共に過ごしていた。」

「カラダは確かにしんどかったですよ。でもね、会社に来るのが楽しかった！人と会うのがうれしくて仕方がなかった！」と、佐藤のスピードと行動力には舌を巻いたという。

「二人ひとりの欲求が全て満たされていくようなホーム。それが私たちの創ってきたホームなんです。一緒にやってきて本当に良かったと感じています。」

「病気にはなりたくない」誰もが思うことですが、病気になるればうまく付き合っていくしかありません。病気になるに人になるためにはゆとり生活することです。ゆとり生活することです。ゆとり生活することです。ゆとり生活することです。

「ゆとり生活することです。ゆとり生活することです。ゆとり生活することです。ゆとり生活することです。ゆとり生活することです。」

### 芦屋食ばんの 美味しい食べ方 Vol.2

#### チョコバナナトースト

- ①食パンをトーストします。
- ②カスタードクリームをぬります。
- ③バナナスライスを並べます。
- ④チョコシロップをかけます。
- ⑤アーモンドスライスをトッピングして粉糖を飾ります。

カスタードクリームの作り方  
【材料】卵黄2個、砂糖60g、薄力粉 大さじ2、牛乳200ml、バニラエッセンス 数滴  
【作り方】①小鍋に卵黄と砂糖、薄力粉をよく混ぜます。②人肌に温めた牛乳を少しずつ加えてかき混ぜます。③ダマにならないように少しずつバニラエッセンスを加えます。④弱火にかけながらかき混ぜてトロツいたら出来上がりです。



芦屋食ばん shiyo white bread

### 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**

「大きな心を持ったらどういう人になりたいですか？」子ども達は元気に「電車の車掌さん」「お花屋さん」「看護師さん」等、様々な夢の職業の音が飛び交います。将来を担う子ども達は頼もしい限りです。

さて、職業とは別になんか大切なことだと思ふようになりました。そして又その質問はいくつになっても問われていくことです。

私の母は「あなたは何者になっても、どんな仕事をするようになってもかまいませんが、何をしても、その心が大切なのですよ、それを忘れないでね」と私に何度も言った事を忘れることができません。

一人ひとりは、かけがえない尊い命の人です。そして置かれた場所、あなたのおえにまわりも幸せを頂いたり、力を頂いて明るくされたいです。

今こそ平和を願い、天が喜んで下さるよう、神の子どものようにいっしょになって、も心を大切に、神と人に愛されて歩んでいきたいと思ふます。皆さまに天の祝福を祈ります。

### 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8月31日(当日消印有効)

**コーヒードリッパー(5名様)**  
ロングライフグローバルコンサルタント(株)が楽天市場内で運営している「L広場」で販売中のコーヒードリッパー。天然木を使用する等素材にこだわり、思わず毎日使いたくなる、またインテリアとしても映えるスタイリッシュなデザインです。

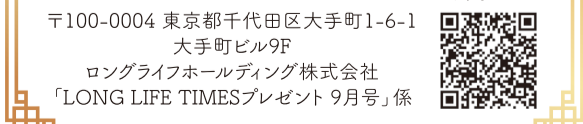


### アンケート

- 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

**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 9月号」係

二次元コードから応募できるようにしました!



平和をつくる者は幸いです。その人たちは  
神の子どもと呼ばれるからです

マタイの福音書 5章9節



# 在宅介護サービスのエルケアが神奈川県・埼玉県にケアセンターを 2拠点新規オープン

## ケアセンターが関西46、中部2、首都圏11に拡大

エルケア株式会社では、訪問介護・ケアプラン・デイサービスをはじめとした8種類のサービスを提供しています。介護を究極のサービス事業と捉え、「こんなことまでしてくれるのか!」とお客様に喜んでいただくために、スタッフ研修を徹底。お客様の視点に立って、お客様が楽しみながら年を重ねられるようなサポートを追求しています。

### 2022年5月 OPEN

#### 埼玉県 南越谷ケアセンター

埼玉県越谷市1-1-52  
TEL 048-989-7800



埼玉県にある南越谷ケアセンターは、エルケア越谷センター（越谷市千間台西）と草加新田ケアセンター（埼玉県草加市）、のほぼ中間地点にオープン。  
「需要が増えてきたため、よきめ細やかなサービスをご提供できるように開設されました。エルケアセンターの協力体制は、ただ拠点数が増えただけではないメリットを備えていると思います」と話す岡嶋利泰所長が、信頼関係や満足度を高めるためにも、大切にしているのが、人と人のつながりです。  
「人間関係をしっかりと作って、画一的なサービスではなくお一人おひとりに個別化されたサービスを提供していきたいと思えます。そのためには、スタッフにとって楽しく仕事を

## ケアセンター3カ所の 協力体制でサービス強化

岡嶋利泰所長



ができる働きやすい環境づくりも必要です。お客様へのサービスを追求することでお客様の満足度も上がる、それによってケアスタッフのやる気やモチベーションが上がる、そういうプラスの連鎖を広げていけるよう取り組んでいきたいです」

### 2022年4月 OPEN

#### 神奈川県 溝の口ケアセンター

神奈川県川崎市高津区溝口2-17-32  
TEL 044-819-8485



「川崎市初進出で所長を任せていただき、気が引き締まる思いです。近くにロングライフケ谷とロングライフ・クイーンズ宮崎台があり、ロングライフグループならではの細やかな連携を活かしたいです」と井上らな所長。基本的な移動は遅延や混雑の影響を受けづらく、小回りが利く自転車で行っています。また、スタッフ一同、笑顔絶やさず明るく接客することを大切にしています。  
「お客様の自立をサポートするためにも、ご

## ロングライフとの連携で きめ細やかなサービスを

井上らな所長



要望には応えつつも、行き過ぎたケアをしないように心がけています。先日お客様に「井上さんが来てくれてよかった」と言っていたので、感激しました。まずは周辺地域の方にエルケアの存在を知っていただけるよう、1件1件のサービスを大切にしていきたいです」



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  
9:00~18:00 年中無休

## エルケアは様々な在宅介護サービスを提供しています

- 訪問介護サービス
- 訪問入浴サービス
- 居宅介護支援サービス
- デイサービス
- 小規模多機能型居宅介護サービス
- 障がい福祉サービス
- 保険外サービス
- 教育事業



お題「もっと自由に、もっと楽しい、ロングライフ」  
募集風景写真  
お題「もっと自由に、もっと楽しい、ロングライフ」  
募集風景写真



お題「お出かけ」  
募集風景写真  
お題「お出かけ」  
募集風景写真

お題「もっと自由に、もっと楽しい、ロングライフ」

傘寿です目指すは次の米寿かな 原田 祥二郎

あれやこれ予定がいっぱい日程表 原田 祥二郎

お題「お出かけ」

月に行き青い地球を見てみたい wakako

マスクなし口紅つけていざ行かん 谷口 信子

Let's  
ロングライフの柳  
第1回 入選発表  
選者 / 中島羽笛

応募締め切り/9月30日(金)