



石垣島

ロングライフ「たび倶楽部」で
ときりゾート「コーラルテラス石垣島」へ
行ってきました!



米子焼工房
シーサー農園



由布院



箱根



函館

特集 お出かけを楽しむ新習慣

皆様の周りでも少しずつ「日常」が戻ってきていることでしょう。ロングライフグループでも、各ホーム(有料老人ホーム)での行事やイベントはもちろん、各地への旅行を企画する「たび倶楽部」の活動(4面でご紹介)などさまざまな取り組みが元通りになってきました。お客様の笑顔に触れる機会が増え、「さあ、次は何を計画させていたんだろう」とスタッフにも気合いが入ります。

取り戻した「日常」に感謝と安堵を抱きながらも、いよいよ念願の「マスク要らずの行楽シーズン」。あれもしたい、これもしたい…と心が躍っている方も多いのではないのでしょうか。

この抑制された約3年間があったことで、会いたい人に会える、行きたいところに行ける、やりたいことが出来る、ということが、どれほど幸せなことなのか再確認できたといえるかもしれません。これまでの「当たり前」のありがたみを知ったからこそ、新しい場所、新しい出会い、新しい行動に挑戦する勇氣も湧いてくるのではないでしょうか。

社会は確実に前へと進んでいます。新緑の季節、芽吹きに合わせて、もう一步、踏み出しましょう。皆様の心の中にある「外へ、外へ」というお気持ちを応援すべく、今号ではお出かけを楽しむための新習慣をご提案。

さあ、どこへお出かけしましょうか?

“心が動くと、表情筋も動く” 自分の顔に自信を持って 笑顔で出かけよう!



マスク生活で衰えた表情筋を 「顔ヨガ」で目覚めさせる

どこかへ行きたい、誰かと会いたいと思いつつも、「マスクを取ったら顔が…」と戸惑われている方も多いのではないのでしょうか。顔ヨガインストラクターの多喜未来子先生に、自信の持てる顔づくりについて教えてくださいました。

老け顔の原因は マスクと日常のクセ

厚生労働省のマスク着用緩和を受け、ここ最近、たるみと老け顔が気になるとの声が急増しています。

「マスクでお顔を隠し、お顔を動かす機会が減ったせいで、筋肉が落ちて目から下が縦長に間延びしてしまった方が多いようです。また、口を動かさないことで口の周りの筋肉が緩んで口角が下がり、フェイスラインのたるみにつながっています」

さらに、マスク生活でおでこのシワが増えたり深くなるケースも。

「お顔全体で表していた表情を、マスクから出ている目だけで伝えようとして、眉毛を上げて大きく目を見開くようになりました。そのせいでおでこのシワが増えたのです。同時に、本来目を開

けるのに使うべき目の周りの筋肉が使われずに衰え、目が垂れ下がる原因にもなっています」

たるみやしわの原因は日常のクセにもあります。「目や唇の形も筋肉の動かし方で変わってきます。偏った噛みクセはほろい線の左右差に。頬杖をついたり足を組むことも体が歪み、それが顔の歪みにつながります。逆に顔の歪みが体の歪みにもつながるので、目をこすったり顔を触るクセはその部分にシワを生じさせます。歯ぎしりや姿勢など、普段の様々なクセが全部顔に現れるのです」



(プロフィール)
多喜 未来子 先生
株式会社Mi-raie(ミライエ)代表取締役・トータルビューティサロンajito苦楽園主宰・ミス・ユニバースコンテスト等のビューティキャンプの公式講師を歴任、すっぴん美肌道場®を主宰する中、14年間で延べ15,000人超のお肌カウンセリングを担い、その中でも[美人顔の黄金比®～顔ヨガ]が一番人気の講座。ロングライフでもスタッフに対する顔ヨガ講師育成研修を開講。
<https://www.instagram.com/miraie918/>

筋肉をしっかり動かすことが大事だと多喜先生。

表情筋を鍛えて 若々しく輝こう

マスク生活が長かったせいで、それ以前の表情筋の使い方に戻すためには、しっかり動かす必要があります。そこでおすすめなのが、『顔ヨガ』です。

『顔ヨガ』はお顔にある60の筋肉を『それぞれ各1〜2分ずつ、締めて、弛める』を繰り返すのが

特徴です。お顔のリフトアップ、しわ・たるみ・むくみの改善が期待できるほか、筋肉を動かすと血液やリンパの流れがスムーズになることから、肌ツヤや顔色がよくなったり、見えやすい、聞こえやすい、唾液が出やすいなど顔の各器官の機能改善にもつながります」

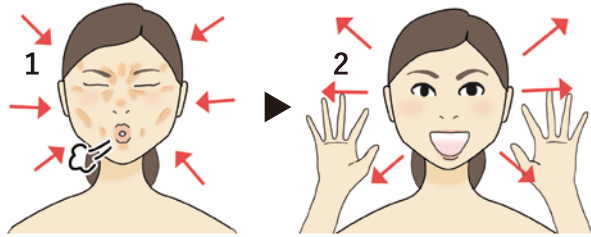
「鏡に向かって大きめに『あいうえお』と言うなど、意識してお顔の筋肉を大きく動かしましょう。そして、生活の中で感情豊かにお暮らしになることも大事です。楽しい、嬉しいといった感情が表情にも表れます。心が動くと表情筋も動きま

す! お出かけや旅行を楽しんで、そのワクワク感をしっかり表情に出してみましょ」

気軽に「顔ヨガ」はじめませんか!

くちやくちやぱっ

顔全体の血行・リンパの流れを促進、
むくみ解消、表情筋の緊張緩和、顔色改善
お顔全体の筋肉を使います



- 1 口から息を吐きながらお顔を中心に寄せる
- 2 「パッ」とお顔全体を外側へひろげる



日本ロングライフ株式会社
有料老人ホーム・保育園事業

22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

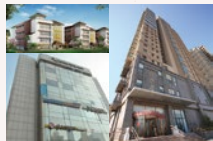
2拠点



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

山東新華錦長生養老運営有限公司(中国)
錦泰(青島)錦養運営管理有限公司(中国)
中田朗泰(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)



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・
障害者、高齢者向けグループホーム
就労支援サービス・教育事業
訪問歯科サポート・訪問看護事業

140拠点



ロングライフダイニング株式会社
フード事業

24拠点



ロングライフメディカル株式会社
調剤薬局

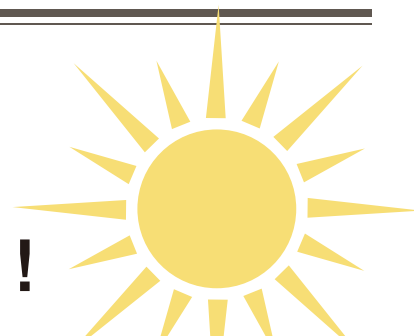
9拠点



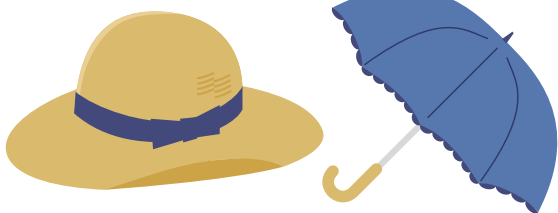
(2023年4月現在)

夏を待たずに今すぐスタート!
屋外でも屋内でもしっかり

紫外線対策を!



○日傘・帽子



生地にUVカット加工がされており、濃い色で生地目が細かいものを選びましょう。「UVカット率」が高く、帽子はつばの長さが7cm以上が望ましいです

紫外線対策のポイント

○サングラス

「紫外線透過率」は数値の低いもの、「紫外線カット率」は数値が高いものが高性能です。レンズが大きく、薄い色のものをおすすめです。

紫外線対策は夏だけでいいと思っていまいませんか? 紫外線は1年中降り注いでおり、4月頃から増え始めて、6〜8月にピークを迎えます。晴れの日はもちろん、雨でも晴天の約30%、日陰でも日向の約50%の紫外線が届きます。さらに、直接太陽から浴びるだけでなく、地面や建物、空気中に浮遊するホコリなどにも反射します。そして、窓ガラスを通して室内に入ってくるので、家の中にいても紫外線の攻撃は避けられません。絶えず紫外線にさらされていることを意識して、場所や天気を問わず、しっかり対策しましょう。

○上着

UPF(紫外線保護指数)は3段階あり、最高ランクの40〜50+はUVカット率95%以上に相当します。



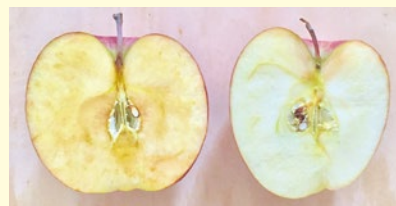
○日焼け止めクリーム

PAは+の数が多いほど、SPFは数値が高いほど効果的です。ムラなく全体に塗りましょう。



ヒルズテラス函館 函館モンシェリー
半洲毛 元義料理長に聞く

おいしく食べてアンチエイジング!



食事は五感で楽しもう

りんごを切って時間が経つと茶色く変色します。これは「酸化」という、人間の体でも起る現象で、老化や病気の要因として知られています。

「酸化の原因の一つが、乱れた食生活です。体を若々しく保つには、栄養バランスの良い食事を心がけることが大切です」と平洲毛シェフ。食事の役割は栄養補給だけではなく、食生活そのものが健康の基盤となります。

「味はもちろん香りや音、色彩など五感で楽しむことも、会話が弾んでストレス解消になります。ストレスも酸化につながりますからね。つまり、食事をする環境や気分でも楽しんでいます」

「旬のものは栄養価が高く、味もしっかりしているのでも、私も意識して料理に取り入れています」若々しく元気に過ごすためにも、おいしく楽しい食事を満喫しましょう。

若返り食材 オススメは「かぼちゃ」

半洲毛シェフおすすめの若返り食材は「かぼちゃ」。シェフのレストランでも、地元産の「くりりんかぼちゃ」のメニューが大人気なのだとか。「かぼちゃは栄養価が高く低カロリー。優れた抗酸化作用で免疫力アップに役立つビタミンC・E・Aが豊富で、加熱してもビタミンが壊れません。食物繊維や美肌に嬉しいβカロチンもたっぷり。蒸してサラダにしたりスープにしたり、いろんなバリエーションで楽しめます」

「旬のものは栄養価が高く、味もしっかりしているのでも、私も意識して料理に取り入れています」若々しく元気に過ごすためにも、おいしく楽しい食事を満喫しましょう。



くりりんかぼちゃを使用した「かぼちゃのポタージュ」

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。

「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)
ご家族様満足度が高いと思う施設 No.1(第1位)



ケアサービスひと筋の実績が評価につながりました。

数字で見るロングライフ

スタッフの充実

社員人数

2,438名



(2023年2月現在)

お客様の人数(日本/ホーム・在宅)

ホーム
709名



13,074名

のお客様にご利用
いただいております

在宅
12,365名



(2023年2月現在)

現地レポート

ロングライフ「たび倶楽部」で
石垣島へ行ってきました!青くきらめく海と緑鮮やかな自然に囲まれて、
南国リゾート気分を満喫!

大人気の国内外旅行企画、ロングライフ「たび倶楽部」で、今回「石垣島へのたび」が実施されました。ご参加された『ロングライフ阿倍野』在住の沼田浄子様(88歳)にお話を伺いました。



プライベートビーチには透き通った海が広がる



全室にプライベートプールがありリッチな気分には…



「沖縄には主人が行ったことがありませんが、石垣島は初めて。飛行機からの眺めには驚きました。海が透き通っていて、石垣島をぐるりとサングラスが囲んでいるので、すぐ近くには台湾も見えて、初めての景色に感動しました」。伊丹から約2時間半という距離感も「私たちの年代にはちょうどいい」とおっしゃいます。石垣島に降り立って、まず大阪との空気の違いを実感。2泊3日の旅でしたが3日間とも、暑くも寒くもない過ごしやすい気候に恵まれました。

「初日は昼食に沖縄郷土料理をいただき、八重山列島最古の仏教寺院『桃林寺』を参拝、日本最南端のアーケード商店街『ユークレナモール』を散策。翌日の観光で見学した石垣島のブルーも素敵でした。ホットのサトウキビジュースを飲み、グラスボートから海底や魚を見て…。マイクロバスで

「自然、星空、料理…ホテル時間も優雅」
宿泊先である『コーラルテラス石垣島』での穏やかな時間も観光とは違う贅沢さがあります。

「自然の音しか聞こえなくて、朝起きると初めて耳にする鳥の鳴き声が…。敷地内にはフラミンゴやリクガメ、カラフルなコキンチョウもいましたよ。コテージも素敵で、義妹と一緒の参加でしたが、広いので一人ずつお部屋を借りてリラックスできました。庭にはプールがあって植栽も珍しく、南国リゾートに来たみたい」

沼田様が石垣島旅で一番期待されていたのが、満天の星空でした。

「石垣島は星がきれいだと聞いたことがあったんです。1日目は雲が多かったのですが、2日目はどうもきれいに見えました。コテージの庭のデッキチェアに寝転んで星を眺める時間は最高でした」

レストランは、島で採れた魚介、野菜、ハーブ、フルーツ等、地場の新鮮な食材を取り入れた料理が自慢。

「ディナーは舌でも目でも楽しめました。2日目の三線のディナーショーも雰囲気満点。和洋バラエティ豊かな朝食も満足でした。歯ごたえのある石垣島のお豆腐やゴーヤなど地元の食材やご当地料理も楽しんで良かったです」

沼田様はこれまでも、今回の宿泊先『コーラルテラス石垣島』と同じときリゾートをご利用されたことがあり、『箱根別邸』にはツアーで、『ヒルズテラス函館』には旭山にお住まいの娘さんと訪れられました。ツアーや個人で上手にリゾートホテルをご利用されているとは、さすがです。

皆様も『コーラルテラス石垣島』を拠点に足早く夏を味わってみてはいかがでしょうか。

「自然、星空、料理…ホテル時間も優雅」

「自然の音しか聞こえなくて、朝起きると初めて耳にする鳥の鳴き声が…。敷地内にはフラミンゴやリクガメ、カラフルなコキンチョウもいましたよ。コテージも素敵で、義妹と一緒の参加でしたが、広いので一人ずつお部屋を借りてリラックスできました。庭にはプールがあって植栽も珍しく、南国リゾートに来たみたい」

「自然の音しか聞こえなくて、朝起きると初めて耳にする鳥の鳴き声が…。敷地内にはフラミンゴやリクガメ、カラフルなコキンチョウもいましたよ。コテージも素敵で、義妹と一緒の参加でしたが、広いので一人ずつお部屋を借りてリラックスできました。庭にはプールがあって植栽も珍しく、南国リゾートに来たみたい」

「自然の音しか聞こえなくて、朝起きると初めて耳にする鳥の鳴き声が…。敷地内にはフラミンゴやリクガメ、カラフルなコキンチョウもいましたよ。コテージも素敵で、義妹と一緒の参加でしたが、広いので一人ずつお部屋を借りてリラックスできました。庭にはプールがあって植栽も珍しく、南国リゾートに来たみたい」

「自然の音しか聞こえなくて、朝起きると初めて耳にする鳥の鳴き声が…。敷地内にはフラミンゴやリクガメ、カラフルなコキンチョウもいましたよ。コテージも素敵で、義妹と一緒の参加でしたが、広いので一人ずつお部屋を借りてリラックスできました。庭にはプールがあって植栽も珍しく、南国リゾートに来たみたい」

「自然の音しか聞こえなくて、朝起きると初めて耳にする鳥の鳴き声が…。敷地内にはフラミンゴやリクガメ、カラフルなコキンチョウもいましたよ。コテージも素敵で、義妹と一緒の参加でしたが、広いので一人ずつお部屋を借りてリラックスできました。庭にはプールがあって植栽も珍しく、南国リゾートに来たみたい」

「自然の音しか聞こえなくて、朝起きると初めて耳にする鳥の鳴き声が…。敷地内にはフラミンゴやリクガメ、カラフルなコキンチョウもいましたよ。コテージも素敵で、義妹と一緒の参加でしたが、広いので一人ずつお部屋を借りてリラックスできました。庭にはプールがあって植栽も珍しく、南国リゾートに来たみたい」

「自然の音しか聞こえなくて、朝起きると初めて耳にする鳥の鳴き声が…。敷地内にはフラミンゴやリクガメ、カラフルなコキンチョウもいましたよ。コテージも素敵で、義妹と一緒の参加でしたが、広いので一人ずつお部屋を借りてリラックスできました。庭にはプールがあって植栽も珍しく、南国リゾートに来たみたい」

「自然の音しか聞こえなくて、朝起きると初めて耳にする鳥の鳴き声が…。敷地内にはフラミンゴやリクガメ、カラフルなコキンチョウもいましたよ。コテージも素敵で、義妹と一緒の参加でしたが、広いので一人ずつお部屋を借りてリラックスできました。庭にはプールがあって植栽も珍しく、南国リゾートに来たみたい」

「自然の音しか聞こえなくて、朝起きると初めて耳にする鳥の鳴き声が…。敷地内にはフラミンゴやリクガメ、カラフルなコキンチョウもいましたよ。コテージも素敵で、義妹と一緒の参加でしたが、広いので一人ずつお部屋を借りてリラックスできました。庭にはプールがあって植栽も珍しく、南国リゾートに来たみたい」

「自然の音しか聞こえなくて、朝起きると初めて耳にする鳥の鳴き声が…。敷地内にはフラミンゴやリクガメ、カラフルなコキンチョウもいましたよ。コテージも素敵で、義妹と一緒の参加でしたが、広いので一人ずつお部屋を借りてリラックスできました。庭にはプールがあって植栽も珍しく、南国リゾートに来たみたい」

「自然の音しか聞こえなくて、朝起きると初めて耳にする鳥の鳴き声が…。敷地内にはフラミンゴやリクガメ、カラフルなコキンチョウもいましたよ。コテージも素敵で、義妹と一緒の参加でしたが、広いので一人ずつお部屋を借りてリラックスできました。庭にはプールがあって植栽も珍しく、南国リゾートに来たみたい」



夕風に吹かれて楽しんだ三線ディナーショー



心も体も元気になる美味が満載!(料理は一例です)

一棟貸切ヴィラの会員制リゾートホテル ときリゾートのご案内

ときを愉しむ。

函館、箱根、由布院、石垣島

四季折々の

豊かな自然に囲まれ

身も心も癒してくれる

時間と場所。

<https://www.longlife-resort.jp/>

Health & Natural Beauty

ロングライフリゾート株式会社



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 年中無休由布院別邸
朝霧立つ
あなただけの天空の宿フラルテラス 石垣島
南ぬ島(はなぬしま)の
あなただけの楽園



水の湧き出る風景

にぎわう雑踏から逃げ踏み込む隠れ場のような 木かげのなか岩間を流れる 水の音の静けさ

経済の動脈を操る拠点のビル群息せきように 動く社会の騒音休みなく飛び交う 交信の電波寝むることも休みもない経済音

少しばかり遮断する空間を隔てて密やかな場所をのぞき見る感覚密やかな音を伴って躍り出る水飛沫に歌う 木の葉の リズム

人びとの体の中を 潤して洗う湧き出る 水の力に満たされる小さな空間が演じる 広い世界

ロングライフでいきいき^{タイム}Time

人生で思わぬ状態の心の声を聞くと

人生を生かし動かしているのは何か。それを素直に知ってい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もなる。心を魂の休み場としたいものです。

専門家を悩ませる、若い女性にも多い症状

食欲コントロール

摂食障害

簡単に述べると、摂食障害とは、極端な食事制限や過度な食事の摂取を繰り返すなど、食量のコントロールがで

きないために深刻な影響をおよぼす病気のことです。

昔は少なかったようですが、今では若い女性に相当みられるようになったようで、専門家をこれくらい悩ませる病気は少ないと言われています。

いくつかのタイプがあり、食べることが止

められない「過食症」、食べることができない「拒食症」、過食でも拒食でもない「特定不能」に大別されます。

過食症

過食症とは、食欲をコントロールできなくなり、異常に大量の食べ物を食べてしまうものです。これには「過食と嘔吐を繰り返すもの」と「過食のみを繰り返すもの」があります。

ストレスが原因で起こることも多く、自律神経のバランスの乱れや、ホルモンの分泌異常が起こっているため、理性で衝動を抑えることが難し

くなります。様々な合併症を引き起こすだけでなく、激しい自己嫌悪からうつ病や自殺に発展する場合もあります。

拒食症

拒食症はストレスや無理な食事制限がきっかけで「自分の意思とは関係なく食べられなくなる」ものです。10代～20代の女性が圧倒的に多く「太りたくない」ということが最も多い原因とされ

他に「成長して大人になりたいくない」と思うことも原因になることがあるようです。

いずれにしても、死に至るケースも少なくありません。

特定不能の摂食障害

特定不能の摂食障害とは過食症、拒食症のどちらとも特定できないものです。さらに摂食障害の30～60%が特定不能といわれています。説明は難しいのですが、拒食症や

過食症の傾向はあるものの、行動や症状に二貫性がないのが特徴です。

睡眠関連摂食障害

これは特殊なものになりますが、睡眠関連摂食障害とは夢遊病の一種です。

睡眠関連摂食障害

寝ている間に体が勝手に起きて、食事をするものです。さらに、ほとんどの場合自覚症状がなく、食事したことを覚えていません。

ては不明なことだらけです。

夜間摂食障害

これも特殊なものになりますが、夜間摂食障害とは寝る前や、夜中に目を覚まし過食してしまうものです。

夜間摂食障害

夜間摂食障害は自覚しています。さらには、食べないと眠れないものですが、日中の食事が少ないことが特徴になります。

心理相談員

山口 二郎



児童ホーム
子ども基地 arika
コミュニティスペース
あえる場 arika
代表 若松 和子さん



「児童ホーム」を密かな夢の世界に作り変える作業でもあろうか。緑の多い住宅地の一角に出現した「子ども基地 arika」。

市民生活の視角から捉えた、ニーズに応える試みのひとつのかたちだ。

子どもたちが自分の世界を拡張、それをどう編みあげていくか。見える世界もあれば、不思議に発展していく物語もあるだろう。そこから浮び出されたコンセプトだ。子どもたちの可能性を信じるから、ちの可能性を信じるから、正解や近道を示さずに

みんなの豊かな感性や意欲を最大限に尊重する。型にはめ込めば、時におりこうさんはできるかも知れない、その時、可能性という芽はどうなるか、感性は豊かに育つだろうか、意欲は増すか？

子どもたちが描いた発想を広げ、そのタイミングで目標に向う。そうした時間の創造場所・「子ども基地」。子どもたちが決め、進め、形にする、その arika・有り家でもある。ドアを開けると、強制や指図のない時間と

街の大人のコミュニティ場所にも活用



Website



Instagram



所詮、思考の振幅する人間が考えた物。人の心に表裏があるとしたら、それを意識して受け止めねばならない。便利さで不幸にならないために。



風の詩
ききよ
の風景

地球以外の星の世界がどうなっているのか。座してお茶を飲みながら、テレビの中の不思議な映像を見る。実に便利になったものだ。コンピュータが映し出す別の世界みたいなものが生まれ、急速に発達していく。この便利なものに「幸せ」と言う人も多く居るのも確かだろう。

さまざまなものが増産される「便利」が幸せの種なら、それはまさに幸せだ。

人間が住むこの地球という星、太陽が当る面は明るい、その裏側は暗闇となる。明るさを求めて生きるものもあれば、闇を好む生きものもある。

便利が不幸に暗転する場合が多い。ひとが造った便利な幸せは、人の使い方によって作られたものにも使い易い。使う目的によって幸せを生み出し、不幸も作る。

所詮、思考の振幅する人間が考えた物。人の心に表裏があるとしたら、それを意識して受け止めねばならない。便利さで不幸にならないために。

木村セツ(きむら・せつ)さん
1929(昭和4)年1月7日奈良県桜井市生まれ。銀行、養鶏、喫茶店、農業など様々な仕事に励んできた。夫が他界した翌年、90歳で新聞ちぎり絵を始める。Twitterフォロワー数7.7万人以上(2023年3月現在)。作品集『90歳セツの新聞ちぎり絵』『91歳セツの新聞ちぎり絵 ポストカードブック』『94歳セツの新聞ちぎり絵日記』(いずれも里山社)が好評発売中。



撮影:佐伯慎亮

きらり 輝き人

90歳で始めた 「新聞ちぎり絵」で 出版や個展も! 「少しずつ作り上げるのが楽しい」

90歳から新聞ちぎり絵を始め作品集を発売、個展も開催されている木村セツさん。今年の1月7日で94歳になられてもその制作意欲は衰えません。元気の源を探るべく、お話を伺いました。

ちぎり絵を通して 世代間交流も盛んに

セツさんは娘の幸子さんと二人暮らし。94歳になった今も、自分のことは自分でこなし、食器洗いなどお出来になる家事は担当されています。食欲旺盛で、特にエビが大好き。

「今年の誕生日に近所のレストランでエビフライ定食を食べました。立派なエビですね。記念にちぎり絵の題材にもしたんですよ」

そんな元気いっぱいセツさんですが、5年前に旦那様が他界された時は喪失感から物思いに耽ることが多かったよう。心配した幸子さんが「ちぎり絵、やってみなさい?」と声をかけられたのがきっかけでした。

旦那様の他界を機に 娘さんがお声がけ

「父の病室にちぎり絵作品が飾られていて、『お母さんにもできそうなあ』と話したことがあったんです。母は手先が器用だし、机の上でできますしね。本でも取り寄せようかと調べているうちに『新聞ちぎり絵』の参考書を見つけた



んですよ」と幸子さんは振り返ります。

「主人が他界した翌年の正月、コロナで孫たちは帰ってこないし、退屈でその本を見ながら作ってみたら、あっという間にできちゃって」

その作品を幸子さんが写真に撮り、お孫さんに送ったところ、「すごいい」と自分のインスタに掲載。それが評判になり、制作意欲に火が着きました。イラストレー

ターをされているお孫さんとは創作仲間としての新たな関係性も生まれ、3世代のコミュニケーションもどんどん盛り上がっています。

「無我夢中でやるというより、時々見直したり休憩しながら、コツコツ作る感じです。うまくい



かない時や最後の仕上げなど、孫にアドバイスをもらうこともあります」

一作品4〜5日かけて制作。ピンセットを使った細かい作業もメカネなしでこなされています。

「130点以上の作品を作ってきたので、今は題材探しが大変。3日に1回くらいは娘とスーパーに行ったり、家に届く印刷物を見たりして、やる気が出るおもしろい題材を探しています」

モットーは「丁寧に」 楽しみが人生の糧に

そんなセツさんが作品づくりで心掛けておられるのは、「よく観察して丁寧にいへばいい」。

葉っぱ1枚でも光線の具合による色合いの違いなど、細部まで再現した作品は「最近、さらにリアル感が高まってきた!」とファンの間で評判になっています。

「何か自分に合った楽しみを見つけないと、元気に過ごす秘訣だと思います。私の場合、手を動かして一つのものを作ることで達成感を得られ、元氣も出ます。これからもちぎり絵を楽しみながら作っていきたいです」

楽しみが元氣につながるセツさんの、今後の作品が楽しみです。

シリーズ累計3万部突破!94歳のセツさんがユーモア溢れる新作ちぎり絵と創作の日々を綴る日記作品集。

94歳セツの新聞ちぎり絵日記 木村セツ 本体1,900円+税 里山社



世界の日常が大きく変わったこの2年(2021〜2023年1月)もセツさんは毎朝仏壇神棚に手を合わせ、ちぎり絵を作り、よく食べ、猫と遊び、まわりに感謝。

94歳になっても変わらないルーティンとますますおいしそうな新聞ちぎり絵にほっとする時間が流れる日記作品集です。



刊行を記念して、3月下旬より全国各地で原画展を開催
詳しくは、里山社のホームページをご覧ください

名作映画の舞台裏 vol.6 白百合クラブ 東京へ行く

2003年 日本 監督/中江裕司
出演/白百合クラブ・THE BOOM・平安隆・星野悠子・大竹研・今福健司

元氣でおちやめでパワフル
石垣島のご長寿バンド

沖縄・石垣島で終戦の翌年に結成され、56年間も活動を続けている「白百合クラブ」の笑って泣けるドキュメンタリー。当初はひょうたんや墜落した戦闘機のワイヤーなどで楽器を、パラシュートで衣装を手作りしながら、戦争で傷ついた人々の心を癒してきました。今や平均年齢70歳となりましたが、変わらず手作りの楽器を手にハイカラでモダンな昭和歌謡を歌い踊り続けています。



そんな日本一のご長寿バンドがTHE BOOMの発案で東京でライブを行うことに。2002年の東京キネマ倶楽部、オリジナル曲「ぼくらクラブ」で幕を開けます。懐かしの昭和歌謡が次々と飛び出し、歌い踊るステージはとても華やか!観客と一緒に心から音楽を楽しむ自然体のパフォーマンスは見る者全てに元氣を与えてくれます。

日本版『ブエナ・ビスタ・ソニアル・クラブ』といわれますが、戦後の復興とともに音楽を人生の糧として楽しんでいるおちやめでポツポツな雰囲気がとても魅力的。彼女たちに会いたくなる、石垣島へ遊びに行きたくなる作品です。

ご覧になってくださいましたか?

ロングライフグループをもっと身近に!

「ロングライフニュースルーム」



ロングライフグループに関する最新ニュースをご覧いただけるウェブサイト「ロングライフニュースルーム」を開設しました。スタッフの紹介や最近の出来事、我々の想いなど、ロングライフグループをより身近に感じていただけるラインナップとなっています。画像を中心とした構成なので、見やすく・使いやすく・必要とされる情報に簡単にアクセスいただけます。メールアドレスをご登録いただくと、新着情報をメールでお知らせします。「ロングライフニュースルーム」を存分にお楽しみいただくために、ぜひご登録をお願いします。

メールアドレスをご登録いただくと、新着ニュースのお知らせが届きます。
下記のアドレス、または二次元コードよりアクセス・ご登録をお願いいたします。

<https://longlife.newsrooms.net>



Health & Natural Beauty

ロングライフホールディング株式会社



芦屋食ぱんの美味しい食べ方

Vol.8 ビーフシチューパン

- [材料]
- 食パン(耳の部分)、ビーフシチュー(レトルトパックのものでも大丈夫です!)、マヨネーズ、とろけるチーズ、パプリカ(彩り用。乾燥パセリやプチトマトで代用しても◎)
- [作り方]
- ① 厚切りした食パンの中身を取り出します
 - ② 空いた所へビーフシチューを入れます
 - ③ 食パンの周りをマヨネーズで囲みます
 - ④ ミックスチーズを乗せてオーブントースターで焼きます(焦げないようにアルミ皿に乗せて焼いてください)
- ※ビーフシチューをクリームシチューに変えるとグラタンのようにもお楽しみいただけます!



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/2023年4月28日(当日消印有効)

リファ カラット レイ

ReFa CARAT RAY (1名様)



ReFaの美容ローラーの中でも定番のアイテムで、顔にも身体にも使えるサイズです。エステティシヤンの手技の複雑で高度な動きを再現し、ハリと艶のある引き締まった肌へと導きます。

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.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 5月号」係



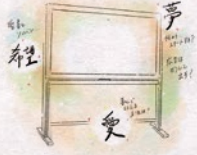
二次元コードから
応募できるように
なりました!

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.19

第4章「革命」
その7「愛という力」



体はとくに首をあげていた。

しかし桜田は、自分はここで倒れることはないという確信に満ちていた。人が心底、使命と感ずる仕事、それも、自分のためでなく誰かのためであれば常識では考えられない力を出せるものだ。

一方、佐藤は桜田の体を心配していたが、もう一つの脳で感じていた。自分が信じてきた道の真骨頂というべきものが、今、形を持ちつつある。そんな感覚になっていた。

どんなに疲れていても笑顔で対する桜田に、佐藤

は「一緒に飯でも食べよか。」と声をかけた。

今夜もホームに泊まりこむつもりで桜田のことはわかってはいたが、ふたりで話す時間を、今、持っておきたいと佐藤は感じたのだった。

「俺がオヤジと慕う瀬川先生のこと、君も知っているやろ。」

今日は俺のそんな話を聞いてくれるかな。」

佐藤が語り始めたのは、佐藤がオヤジと慕う瀬川肇のことであった。

「日本で初めて特別養護老人ホームやホスピスをつくった人物やということば、きみも知っているやろ。オヤジが存在せ

へんかったら、今のこの国の福祉は全く違ったものになっていただろな。」

キリスト教徒であった瀬川肇は、当時、社会的に忌み嫌われていたひとりの重症の結核患者を看護するための病舎を浜松市に建てた。奉仕の仕事をはじめたのである。この活動に対しては、神の恩寵と温かい支援の輪により多くの献金や寄附が集まる。しかし、結核に対する周辺住民らの反対運動も根強く、迫害運動は激化し施設の経営は困窮していた。その状況の中、昭和天皇より特別御下賜金が与えられ、経営危機を脱したという。

「あの天皇陛下からやで、信じられへんような話や。けれどそんな派手な話に瀬川さんの真実があるわけではない。オヤジは全身全霊をかけて、人々への奉仕をやり続けていたんや。その姿を間近に見ていて、俺は心底感動した。

人が人に感動するて、わかるかなあ。

ことばでいえるもんやない、命の世界や。オヤジみたいにならないうちのうちはなくて、オヤジと一緒に働きたいと思っただけでよかった。だから俺も動きまわった、働くことが全てもった。あなをみてると、あのころの自分をおもいだす。

木村も含めて俺らがみている未来が、あなたにも見えている気がする。ともにいこう。

だから、体だけは、大事にして欲しいんや。たのんます。」

佐藤との話は、時間にしたらほんの数十分だったかもしれない。しかし桜田にとっては、時が止まった世界にいるような不思議なものであった。

桜田は全身に力がみなぎっているのを感じた。そこで、彼女は悟ったのである。この全身にみなぎってくる想い、力、その本質こそ愛である。

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

Heartful Message

押方 恵

「そこに、あなたの母がいます」

✠ ヨハネの福音書19章26～27節

新しい年も春を迎えました。五月は“こどもの日”があり“母の日”があり六月には“父の日”と祝福の日々が続きます。

ミレーの『晩鐘』の名画を思い浮かべますと真摯な気持ちになります。

この画に描かれた…頭(こうべ)を垂れ静かに祈る夫婦の姿に家庭の原点を見る思いがいたします。そしてこの家庭で育った子どもさま方は幸せに存じます。

両親が心を合わせ、人生の有為転変をしっかり受け止め、試練の中にも離れず、共に生きていくことこそ、家庭教育の要であると、この絵画は、その大切さを静かに語り告げているように思います。

一日中汗して働き労働の疲れを覚えな

がらもお勤めの守られたことを感謝する二人の姿に働く者の満たされた心、どんな日も感謝し天を見上げ神への信仰と祈りの生活に大きな意味を見出すことです。

しかし、私達の人生で築かれてきた家庭の家族を送ることになったり、寂しくなる事態が発生してきます。

二千年前、十字架上のイエスは、私達の人生の悲しさ、寂しさも深く思いやってください、新しい家族を創造をしてくださいました。

“血縁を越えた親子! 高齢になられた母を、父を、自分の親のごとく大事に!”これがホームの原点であり、若者は老人から心に響く知恵をいただき豊かな人生の鍵を握る事になります。(十字架のイエスの言葉より)

「キレイ」が
心の
栄養に!

介護・医療業界も注目 「ケアビューティ」

Health &
Natural Beauty

美容の力でお客様を笑顔に! 今、求められている技術です



ロングライフ神戸青谷にお住まいの
田路昭子様(89歳)

「ケアビューティ」という言葉を聞いたことはありますか? 「介護美容」とも言われ、人生100年時代の今、年齢を重ねても美容を通じて楽しみや元気を与えるアプローチとして注目されているのです。

大好きな服を着るとウキウキする、ネイルをすると心が華やぐ、誰しもそのような経験があるのではないのでしょうか。たとえば、脱マスク生活で関心が高まっている、メイク。メイクには美しく装うほかに、気分を高揚させる、ポジティブになる、リラックスするなどの心理的効果があります。キレイになると出かけたくなったり、気分が良くなって会話が弾んだり、さらにはQOL(生活の

質)の維持向上にもつながるのです。また、自分の目にも人の目にもつきやすい手先を整えることも、心が華やぎ癒しをもたらすのはもちろん、手先まで神経が行き届いて所作も美しくなります。

このように身なりを整えることは気持ちにハリをもたらし、外出や人と会うなど積極的な行動にもつながります。そんな美容の力を利用して、元気でイキイキ暮らしてもらおうお手伝いをするのが、「ケアビューティスト stylist」なのです。



ロングライフ神戸青谷にて

LOGLIFE BEAUTY STYLIST

「ケアビューティスト stylist 実践講座」開講中!

基礎講座編(全7回・7日間)

ケアメイクコース
(全3回・3日間)

+

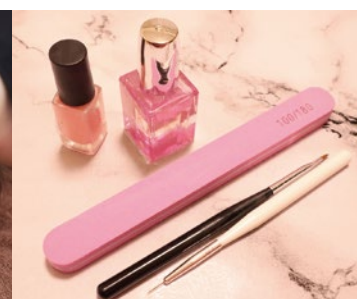
ケアエステコース
(全2回・2日間)

+

ケアネイルコース
(全2回・2日間)

「ケアビューティスト stylist」はただキレイにメイクやネイルを施せばいいわけではありません。シニア世代の方々に自分らしさを知っていただき、生きる力を与える役割もあります。お肌に負担をかけない化粧品や力加減で、施術中の体勢にも無理がなく、体力面を考えスピードにも配慮、それでいてお客様にはリラックスして受けていただき、ご満足のいく仕上がりをご提供することが必要です。

そこで、ロングライフグループでは、2020年よりスタートした「ヘルス&ナチュラルビューティ」プロジェクトの一環として、「ケアビューティスト stylist 実践講座」を開講。全国に22の有料老人ホームを展開しているロングライフならではの、現場に即した技術を学べます。介護・看護の現場で需要が高まる「ケアビューティスト stylist」、あなたも美容の力で、多くの方を笑顔にしませんか?



メイクアップアーティスト
Mofu-maru代表
kanaco氏
ヘア&メイクアップ
アーティスト
ケアビューティスト
介護メイク士®



ヒサコヤマサキネイルスクール
代表取締役社長・学院長
山崎比紗子氏
講師:
ヒサコヤマサキ
ネイルスクール講師
出井真子先生

お申し込み・お問い合わせはエルケア経営部まで(06-4301-3785)

Health & Natural Beauty
ロングライフグループ Resort & LongLife

【ロングライフ定期便】をご希望の方、定期便のご変更、停止については
右の2次元コード又はロングライフグループ(☎0120-550-294)までお寄せください。

