



## 行楽の秋、日本の美を探しに出かけませんか？

### 体験して、食べて、深呼吸しながら…アクティブに秋を楽しもう

行楽の秋、北海道は大雪山系から道南の函館まで約2ヵ月間も紅葉を楽しめることで知られています。針葉樹の緑が混じった紅葉はとて美しく、近隣地域に紅葉前線が南下するのを待たずして見に行きたくなるほどです。いよいよ函館も紅葉の見ごろ。五稜郭公園では五稜郭タワーから星形に広がる見事な紅葉を見ることが出来ます。駒ヶ岳を背景に3つの沼が広がる大沼国定公園では湖畔一帯が鮮やかに色づき、感動の絶景が広がります。鮭やかぼちゃなど秋に旬を迎える「おいしいもの」もいっぱい！

そんな北海道を旅するには、「ヒルズテラス函館」を拠点とするのがおススメ。一棟貸し切りのヴィラは優雅なプライベート空間。リビングの大きな窓や天然温泉が楽しめる浴室からも駒ヶ岳の雄大な姿が望めます。暖炉や温泉、お部屋でのサウナで朝晩の肌寒さも何のその。地元の旬の食材を取り入れたフレンチディナーは、心と体を栄養と幸せで満たしてくれます。秋の夜長、街の明かりに邪魔されず満天の星を堪能。7万坪の広大な敷地では、グランピングやカヌーなど充実のアウトドアを楽しむことも出来ます。大自然に囲まれながらゆったりと過ごしてしっかり疲れを癒せるので、アクティブに名所めぐりをしたい切り北海道を味わい尽くすことができます。

日本には美しい景色、おいしい食べ物、名湯に名所がいっぱい。行楽の秋、行ってみたい場所、思い出の場所に足を伸ばしてみたい。そんなイキイキとした日々を願う方々のヒントになればと、レジリエンス(回復力)改善の研究をされている大阪大学特任教授の萩原圭祐先生にお話を伺いました。心身の健康だけでなく社会や人とのつながりが元気に過ごす秘訣のこと。株式会社アルカの久世泰雄社長には正しく歩くことの大切さを教えていただきました。次ページからのインタビュー記事をご参考に、体も心も足も健康になって「100の秋」を思い切り満喫してください。



4・5面をご覧ください

LONGLIFE GROUP社内報 vol.302  
ロングライフ通信 11月号 2023



MESSAGE  
桜井ひろみからのメッセージ

PICK UP NEWS  
ピックアップニュース

GOOD FELLOWS  
私たちの良き仲間

INFORMATION & COLUMN  
よりコラム

WORKING VIEW  
輝き続ける人 1日のお仕事紹介

11月の花  
紅葉(もみじ) Maple  
\*花言葉「大切な思い出」「美しい変化」「遠慮」

DEPARTMENT INTRODUCTION  
輝き続ける部署紹介



# 大阪大学特任教授も提唱

## 「ゆるやかな大家族」が理想

### 仲間の存在が人生を豊かにする

イキイキと過ごすためには、心身の健康だけでなく、社会とのつながりも重要だとされています。そこで注目を浴びているのが「レジリエンス(回復力)」。レジリエンス改善の研究をされている大阪大学大学院 医学系研究科 先進融合医学共同研究講座 萩原圭祐先生にお話を伺うと、ロングライフとの共通点がいくつも見つかったのです。

## 自己イメージが人生を左右する

「近年、「ウェルビーイング」という概念が注目されているそうですね。『ウェルビーイング』は、身体的、精神的、社会的に良好な状態にあることを意味します。それを判断するのは自分自身、つまり自分がどう感じるか、です。『年をとって体がついていかなさ』と自己イメージすると、それに合わせて体を使ってしまった体がついていかなくなり、できなさと思ってしまうので、できると思ったりできる。年齢は関係ありません。



レジリエンスをうまく働かせるには心と身体のバランス、人とのつながりが必要

「ウェルビーイングな状態を維持するには、レジリエンスがうまく働かなくてはいけません。レジリエンスは、『回復力』や『復元力』と訳され、心と身体のバランス、社会とのつながりという3つの歯車がうまく回ることで動きます。その潤滑油となるのが、人間関係の中で感じる温かい思いやりや自己肯定感です。落ち込んだ時、お友だちが声をかけてくれて元気づけた経験はありませんか？ みんなで励まし合

い、共感することで、心身のダメージが回復する。これはデータにも表れています。心と体はつながっています。心が弱ると体調も悪くなり、逆に体調を崩すと心のバランスも乱れます。そんな時、一人だと孤独になってマイナスイメージに傾きがち。人とのつながりは本当に大切

です。人類が生存競争に勝ち残ってこられたのは集団で助け合ってきたから。しかし、昔は大家族だったのが核家族になり、今は個人単位。人類の進化と逆方向へ向かっています。本当の家族でなくても大丈夫です。血のつながりがすべてではないのです。ゆるやかな大家族のように助け合うことが大事です」

「ゆるやかな大家族」とは、まさにロングライフが目指している関係です。『ゆるやかな大家族の中で暮らされている皆さんの老後は安心ですよ。みんなで幸せに暮らしていくというイメージを持つてば、そうなります。誰かが頑張れと声をかけてくれるだけで気持ちがあがります。ホームは人とのつながりを構築できる場所。『同じ釜の飯を食べる』という言葉があるように、一緒に食事をすると腸内細菌を共有することになり、それによって絆が深くなります。イベントがあればスタッフとお客様が家族のようなつながりを感じるでしょう。ニューラルカップリングといって脳が同期すると、一緒に映画を観て盛り上がりたり、一緒に食べるのです」



萩原圭祐 特任教授 大阪大学大学院医学系研究科 先進融合医学共同研究講座 特任教授(常勤)、医学博士。2017年から現職。2022年京都大学教育学部特任教授兼任。先進医学と伝統医学を基にした新たな融合医学による少子超高齢社会の問題解決を目指している。

## 人とのつながりが大切 愛情が大きな力になる

「その方がどんな人生を送ってきたかに目を向けることも大事です」

「ゆるやかな大家族」とは、まさにロングライフがお客様を尊重し理解する生背景を尊重し理解することを重視しています。

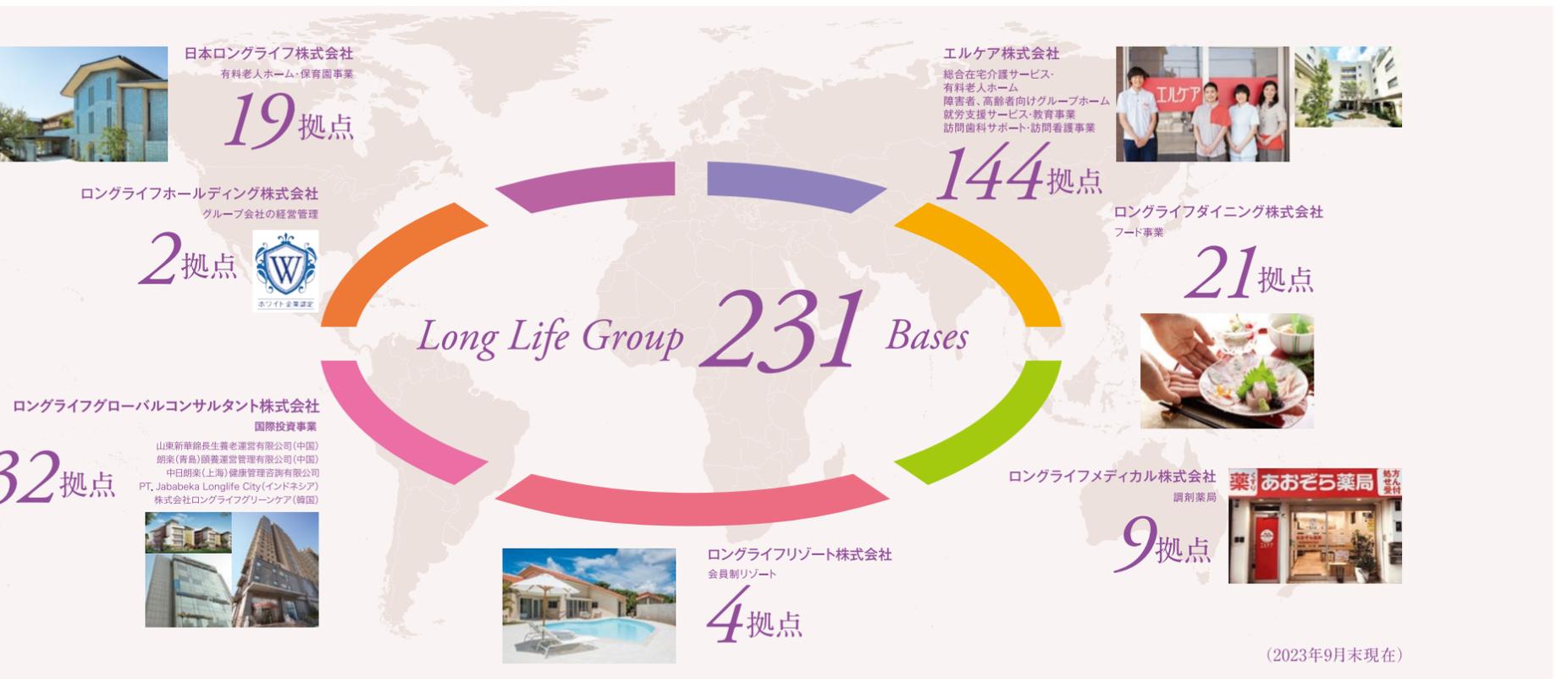
「それぞれのご経験を

## 人生背景も重要 共感が幸せの糧に

「ゆるやかな大家族」とは、まさにロングライフが目指している関係です。『ゆるやかな大家族の中で暮らされている皆さんの老後は安心ですよ。みんなで幸せに暮らしていくというイメージを持つてば、そうなります。誰かが頑張れと声をかけてくれるだけで気持ちがあがります。ホームは人とのつながりを構築できる場所。『同じ釜の飯を食べる』という言葉があるように、一緒に食事をすると腸内細菌を共有することになり、それによって絆が深くなります。イベントがあればスタッフとお客様が家族のようなつながりを感じるでしょう。ニューラルカップリングといって脳が同期すると、一緒に映画を観て盛り上がりたり、一緒に食べるのです」

「ゆるやかな大家族」とは、まさにロングライフが目指している関係です。『ゆるやかな大家族の中で暮らされている皆さんの老後は安心ですよ。みんなで幸せに暮らしていくというイメージを持つてば、そうなります。誰かが頑張れと声をかけてくれるだけで気持ちがあがります。ホームは人とのつながりを構築できる場所。『同じ釜の飯を食べる』という言葉があるように、一緒に食事をすると腸内細菌を共有することになり、それによって絆が深くなります。イベントがあればスタッフとお客様が家族のようなつながりを感じるでしょう。ニューラルカップリングといって脳が同期すると、一緒に映画を観て盛り上がりたり、一緒に食べるのです」

「ゆるやかな大家族」とは、まさにロングライフが目指している関係です。『ゆるやかな大家族の中で暮らされている皆さんの老後は安心ですよ。みんなで幸せに暮らしていくというイメージを持つてば、そうなります。誰かが頑張れと声をかけてくれるだけで気持ちがあがります。ホームは人とのつながりを構築できる場所。『同じ釜の飯を食べる』という言葉があるように、一緒に食事をすると腸内細菌を共有することになり、それによって絆が深くなります。イベントがあればスタッフとお客様が家族のようなつながりを感じるでしょう。ニューラルカップリングといって脳が同期すると、一緒に映画を観て盛り上がりたり、一緒に食べるのです」





歩くことには血流促進や免疫力向上などさまざまな健康効果があると謳われていますが、一番大事なのは「正しく歩けること」。靴選びから健康をサポートされている株式会社アルカ(東京都)の久世泰雄社長にお話を伺いました。

## 正しく歩くためには 体のポジションが重要

「人間は本来、正しく2本の脚で立つ能力を持っています。それなのに2本足で立てなくなるのは、バランスがとれていないからです。例えば、片方の膝が痛いともう一方の膝に体重をかけてしましますし、腰が痛いと前屈気味になります。痛みを軽減するには、体のポジションを正すことが大切なのです。これまで11万人以上の方の足を見てきましたが、靴で体を調整してバランスをとってあげることによって、障害があっても歩けなかった人も歩けるようになったりするんですよ」

「我々のスタッフは専門知識を持ったシューカウンセラー、義肢装具士、ドイツ人マイスターで、全員が足と靴の専門家です。インソール(足底挿板)を制作し、不調緩和へと導きます。もちろん、手術が必要な場合は必ずですが、運動や靴で改善できる場合もあります。その見極めが大事なんです」

実際、治療しても回復しない方が、久世さんの相談会を訪れることも少なくないです。

## いつまでも輝くために 筋力と気力の維持を

足の不調で一番多いのが腰から足に響く痺れや痛み、次に年齢からくる膝の関節症だとおっしゃいます。

「これら症状を訴え、80%が女性で、原因は筋力を作っている男性ホルモン量の減少です。男性ホルモンが少なくなることで、女性は30歳を過ぎると膝や腰への痛み、

違和感が急激に増してきます。それらの不調が出る前に、目ごろから筋力維持に努めることが大事です」



足と靴の専門店「アルカ」創業者 久世泰雄氏

1983年アルカ創業。ドイツのオートペディ(整形外科)技術を基礎とした靴の販売及び靴の調整・修理。顧客の足を計測して最適な靴を選定する「カウンセリング販売」が特徴。

## 11万人の足を診断した シューフィッターに聞く



# 「歩ける足」で 体も心も元気に!

久世さんは、高齢者向けのトレーニングも行っています。それらの不調が出る前に、目ごろから筋力維持に努めることが大事です」

「今のご高齢者は、見た目も気持ちも若い人が多いですね。でも、筋力は間違いなく落ちていきます。元気で高年齢者が転んで1週間入院すると、筋力が落ちて歩けなくなり、車椅子生活になることも…。それを防ぐには、今以上に筋力を落とさないこと。そのためには『歩くこと』が重要になってきます。歩かなければと思っても、膝や腰が痛いから無理だとあきらめている方も多いでしょう。しかし、『痛いから歩かない』のではなく、体や足

## 正しい靴選びで 今後の人生が変わる

そのためには、久世さんは正しい靴選びが大切だとおっしゃいます。

「『正しい靴=痛くない靴』と思っている方が多いですが、本来は『体を正しく支持できる靴』です。正しい靴を選ぶことで足が上がり、体のバランスもとれて歩きやすくなる。すると歩くのが楽しくなって、気力も湧きます。60〜80代の靴選びでその後の20年、30年の人生が変わってくる。といっても過言ではありません。プロのスポーツ選手だって、ケガを防ぐために正しく体が動くよう靴を調整されますし、最近はずっとのうちに扁平足を整えるインソールを用いる方も増えています。

転ばぬ先の杖。元気なうちから筋力アップや足のケアをして、歩ける体を維持しましょう」

## 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。

**38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。



いち早く都市型のホームを展開し、介護専門企業として初の株式上場(※)など、私たちロングライフグループは、サービス業界の**パイオニア**です。

※2023年10月1日上場廃止

**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)  
ご家族様満足度が高いと思う施設 No.1(第1位)

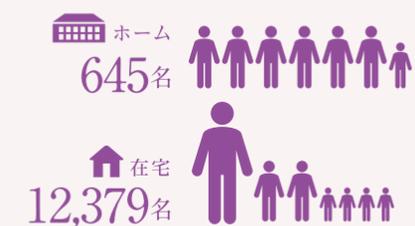
### 数字で見るロングライフ

スタッフの充実



(2023年8月末現在)

お客様の人数(日本/ホーム・在宅)



**13,024名**  
のお客様にご利用  
いただいております。

(2023年8月末現在)

GOOD FELLOWS  
...私たちの良き仲間...日本ロングライフ株式会社  
ロングライフ葛西 支配人まい  
麻衣さん 2018年4月入社

## Q1. 日頃の業務活動で心掛けていること

日々、スピード感をもって対応することです。支配人という立場でお仕事をさせていただく中、ホームにご入居くださっているお客様・そのご家族様・お客様ケアに直接携わるスタッフ・ホーム運営を客観的にご指導くださる管理部門スタッフといった、関わる皆さまより様々なリクエスト、ご意見を頂戴いたします。それらにまずはしっかりと耳を傾け、整理し、そしてすべきことに瞬時に取り掛かります。解決までに時間を要する場合にも、経過のご連絡をすることが、お客様との信頼関係構築につながると考え、心掛けております。



## Q2. 最近の嬉しかった出来事

約1年半ぶりに転勤先の大阪から東京へ戻り、以前にライフコーディネーターとして大変お世話になったホームのお客様と再会いたしました。お客様ははっきりと覚えていてくださり、まるで親戚のように本当に温かくお声掛けくださいました。ホームのスタッフとして勤めさせていただくことは、自分自身がお客様のご生活、環境の一部となっていると、改めて感じた瞬間です。これからもGFCの理念に溢れた、評判の良い顧客満足度No.1ホームとなりますよう、スタッフと共に奮闘していきたく思います。

## Q3. リフレッシュ方法

お酒とお喋りです。たまに奮発して、友人や同期と一緒に少しハイクラスなホテルのバーに行き、お酒落なカクテルを大人な雰囲気嗜んでみることに最近ハマっています(笑)。



## 輝き続ける人

社員紹介  
WORKING VIEW  
for men'sロングライフリゾート株式会社  
ときリゾート 箱根別邸まっぺい  
桔平さん 2023年4月入社1DAY  
スケジュール

- 9:00 出勤・朝礼
- 10:00 チェックアウト対応
- 11:00 チェックイン予定の客室の清掃
- 12:00 休憩
- 13:00 客室確認
- 14:00 チェックイン対応
- 15:00 チェックアウト予定の客室の清掃
- 16:00 翌日チェックイン予定客室の前日清掃
- 17:00 ディナー準備・対応
- 18:00 退勤

## Q1. 働く上で大切にしていること



お客様お一人おひとりの出会いに感謝し、その出合いを大切にすることを心掛けています。「お越しいただき、ありがとうございます。」とお声掛けする際も「数あるホテルや旅館の中から箱根別邸を選んでいただき、今回お会いすることが出来て大変嬉しく思います。」と心の中で想いながらお声掛けております。

## Q2. 今後の目標について

ロングライフリゾートのポリシーである「サービスはプロとして、ふれあいは友のように」を体現することです。箱根別邸に配属となり数カ月、まだまだ不慣れな点が多々ございますが、「また来たい」「また会いたい」そう思ってもらえるようなサービス、関わりを心掛けてまいります。

ひとつだけ  
エピソード

休日はカメラ片手に箱根観光をしています。撮影した写真を編集ソフトで自分好みに編集することも楽しみの一つです。

## 私たちのもうひとつの家族

ロングライフ・クイーンズ宮崎台/  
オカメインコ

## まるちゃん

5歳



ロングライフ・クイーンズ宮崎台のアイドル、オカメインコの「まるちゃん」です。おはようからおやすみまで、声をかけるといつでも優しく反応してくれて、気づくと陽気に歌っていることも!!十八番は「幸せなら手をたたこう」「鳩ぽっぽ」「となりのトトロ」「笑点のテーマ」など多数あり、気分に合わせてメドレーで歌ってくれます。そして不思議なことに、何か辛いことがあったときや疲れたときに話しかけると、静かに近くまで寄ってきてくれてその方の心を包み込んでくれます。

お客様からたくさん愛をいただき元気に5歳になりました!明るくて本当に優しいまるちゃん、これからもよろしくね!是非皆さまもまるちゃんに会いに宮崎台へいらしてください!



## 私のふるさと自慢FROMタイ

ロングライフ京都嵐山/  
ライフコーディネーター

## そらさん

2023年4月入社



ナイトマーケット

私は、小学6年生の夏から中学3年生の夏までの3年間、タイに住んでいました。東南アジアにあるタイは、一年中暑い気候で、6月から10月が雨季になります。私の出身地でもある京都の夏の猛烈な暑さとはまた違い、風のあるカラッとした暑さなので、私はタイの方が過ごしやすと感じました。

そして、私が考えるタイのおすすめは「ナイトマーケット」です。名前の通り、夜に開催される市場で、衣服やアクセサリ、CD、DVD、食べ物を販売する露店などが並び、とても賑やかで地元の人も観光客も多く集まるイベントです。ナイトマーケットでは、タイの様々な文化を肌で感じられるので、タイを訪れた際には是非行っていただきたいと思っています!

おかもと よりこ  
岡本依子の  
よりコラムヘルス&ナチュラルビューティ  
エグゼクティブマネジャー  
シドニー五輪  
テコンドー銅メダリスト

皆さん、こんにちは!健康と美しさをサポートする情報をお届けする「よりコラム」。

今回は10月号でご紹介した「スワイショウ」の主に骨盤を調整するバージョンをご紹介します。足を肩幅に開き、上半身の力を抜いて、右、左に回旋を繰り返し、腕がからみつくように動かします。繰り返すことで骨盤が整い、歪みがとれるので、腰痛にも効果的です。痛みを感じたらすぐにやめてください。

右の二次元コードより、過去の解説動画もご覧いただけます!





Message

### 「人生100年時代のヒーロー・ヒロイン」

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

『草笛光子 90歳のクローゼット』という華やかな本に出逢いました。人生100年時代の到来…そんなテーマがあちらこちらで囁かれる時代になりましたが、皆さんの90歳、100歳のイメージはいかがでしょうか？

女優の草笛光子さんが、5年前に『草笛光子のクローゼット』を出版し、多くの方からの反響の大きさに驚かれたそうです。そして、今回の続編、「私のクローゼットにはもうお見せする服はないし、前作以上に出版すべきかどうか悩みました。改めて装うことのおもしろさ、楽しさ、嬉しさ…なにより挑戦を失ってはいけません。皆さんに勇気が湧くかもしれないし、私でお役に立てるなら、と再びクローゼットからああでもない、こうでもない洋服を引っ張り出して、億劫という気持ちと戦いながら、撮影に臨みました。楽しんでいただけたらうれしいです。」

“おしゃれに見せる6つの鍵”という章には、「ビタミンカラー（黄色やオレンジなど）こそシニア世代に着てほしい色です。特に顔まわりに持ってくると、生き生きと見えます。白髪になってから、洋服選びが楽しくなりました。何色の服でも合うし、特に明るい色が

似合うので、黄色やオレンジをもっと着てみたくなりました。」

セカンドライフをお過ごしの方は、年齢の分だけ沢山装ってこれ、ご自分のファッション、ご自分の生き方、ご自身らしさをいっぱい持っておられることがとても羨ましいです。

あらゆる面で、これまでの年齢に対する見方・考え方が現実とそぐわなくなり、新しいエイジングの在り方がドンドンと発信され「そうそう!」「待っていました!」と、多様な歳の重ね方に共感され、探し求めておられる方も多いのではないのでしょうか？

先日、ホームにご入居のお客様への取材をした時のこと。まだまだ女性の社会進出が今ほど当たり前でなかった時代、50年以上第一線で活躍なさった方です。現役時代にあつらえられた花柄でフリルの襟の上品なジャケット、カメオのアクセサリ、長く大切にされていて、鮮やかなピンクのルージュがお肌に馴染んでとても綺麗でした。ご自分を分かっておられる大人の品格に圧倒されました。

「今は、起きている間じゅう楽しいの!」そのお言葉にも感謝、感謝でした。

ご年齢と共に、益々アップデートいただきますように、お客様をよろしく願いいたします。



LONGLIFE GROUP 社内報  
ロングライフ



聖書箇所 ~ローマ人への手紙 12:2~

「あなたがたは、この世と妥協してはならない。むしろ、心を新たにすることによって、造りかえられ、何が神の御旨であるか、何が善であって、神に喜ばれ、かつ全きことであるかを、わきまえ知るべきである。」

## 輝き続ける部署紹介

日本ロングライフ株式会社

### のばら保育園 たかつき

大阪府高槻市南松原町11-6

#### のばら保育園だからできること!

2015年に開園した「のばら保育園 たかつき」では、ロングライフグループで働くスタッフのお子さまや、地域のお子さまにご利用いただいております。あたたかい陽だまりの中、ホームのお客様と一緒に中庭をお散歩する子どもたち。「またあそぼうね」とおたがいに交わす言葉には「いつでもそばにいるからね」とやさしさに包まれています。エントランスが最適な時間を過ごす待ち合わせ場所となっています。保育園での生活が、子どもたちの豊かな心へとつながっていきますように。



保育リーダー 2014年3月入社



#### まきこ 允子さんからの一言

「やったあ できたよ」成長の中、できるようになった喜び。目標をもって前に進んでいく子どもたちの姿は、私たち保育士にとって、大きな力となっていきます。

## PICK UP NEWS

### 「ロングライフ タイムズ オンライン」で

グループに関する最新ざり情報をご覧ください。



## ロングライフホールディング

FM大阪のラジオ番組「WELFARE group presents それU.K.!! ミライ bridge」(8月20日(日)・8月27日(日)放送)に、ロングライフホールディング株式会社代表取締役社長 桜井ひろみさんが登場しました。ロングライフの紹介やひろみさんが介護の道を志した理由、逆境をどう乗り越えたか、座右の銘、若い世代へ期待することなどのお話が放送されました。



一般財団法人日本次世代企業普及機構(以下ホワイト財団)が認定する「ホワイト企業認定」の最高ランクであるプラチナ認定を取得しました。ロングライフホールディング株式会社は、ホワイト財団が策定した7つの指標を全て高い水準で満たしています。これからも『世界中をHappyに!世界中をSmileに!』を掲げ、一致団結し、邁進してまいります。



## 日本ロングライフ

8月20日(日)、ロングライフタウン寝屋川公園では、9月1日(金)の防災の日(9月1日)の防災の日(9月1日)の先駆けて防災フェスタが開催され、近隣住民の方々中心に約40名のお客様にお越しいただきました。当日は枚方寝屋川消防組合本部の協力のもと、防災と救命に関するセミナーやワークショップが行われました。



水消火器体験は、順番待ちができるほど人気で、お子様やホームにご入居のお客様が積極的に参加され、楽しみながら防災の重要性を学びました。今後も、皆さまに喜んでいただける世代間・地域間交流の場を広げてまいります。

## エルケア

新サービス「安心ライン」の販売を開始しました。

安心ラインは、介護従事者や離れて暮らすご家族様がお客様のバイタル状況をほぼリアルタイムで把握でき、情報共有が可能となります。お客様の異常を検知した場合は、介護従事者や、ご家族様へ携帯電話のショートメッセージで通知。緊急事態の早期発見を可能とします。また、介護従事者の負担を軽減すると同時に、お客様のバイタルデータを施設スタッフが確認・把握することで、スタッフ間の連携をスムーズに行ない、より質の高いケアサービスの提供を実現します。安心ラインについてのお問い合わせは0120-18-2525まで。



## ロングライフグローバルコンサルタント

8月19日(土)よりロングライフグローバルコンサルタントメンバーが中国を訪れ、合併各社での現地業務を再開いたしました。厳しいコロナ政策も緩和され、最近では中国全土から様々な引き合いをいただけており、すでにくつもの新たな案件で実際にコンサルサービスのご提供を開始しております。



現地合併会社メンバー

一方、同社や現地合併会社が手がける大規模プロジェクト【小蓬菜康養社区】(山東省青島市)では、来年6月頃の開業を前に9月22日(金)にプレオープニングセレモニーが開催されました。

外部向けサービスや自社大規模プロジェクトなど、いまロングライフの中国事業が再び盛り上がり始めております!



# 名作映画の舞台裏 vol.11

## ストレイト・ストーリー

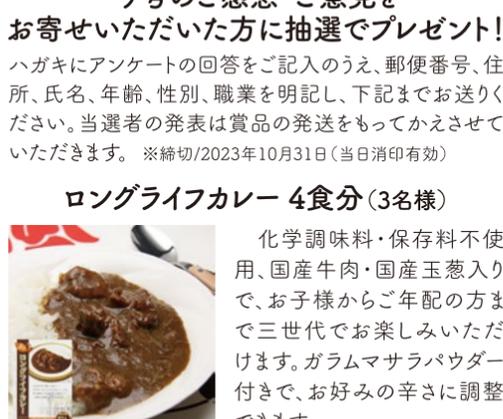
原題: The Straight Story 1999年 アメリカ・フランス 監督/デヴィッド・リンチ  
出演/リチャード・ファーンズワース、シシー・スペイセク、  
ハリー・ディーン・スタントン、エヴェレット・マッギル他

ある日、娘と暮らすアルヴィン・ストレイト(73歳)のもとに、10年前から仲違いしていた兄が倒れたとの連絡が入ります。アルヴィンは腰が悪く一人では立ち上がることのできない体で、時速8キロしか出ないポンコツ芝刈り機に乗り、560キロ離れた兄の家まで一人で会いに行こうと決心するので

す。芝刈り機の故障など様々なトラブルに見舞われながらも、旅で人との交流を通して見えてくる自分にとって「本当に大切なこと」

出会う人々との交流を通して、兄との和解以外の目的も芽生え始めます。それは、自分自身の人生を振り返る、ということ。本当に大切なものは何かを考えさせてくれる、ハートウォーミングなロードムービーです。

1994年に「ニューヨーク・タイムズ」に掲載された実話が題材です。皆さんはこれまでの人生に忘れ物はありませんか? アメリカ



### 人との交流を通して見えてくる自分にとって「本当に大切なこと」

カの田舎の壮大な景色を眺めながら、ご自分の人生を振り返るための一歩を踏み出してみようか。

# 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.24

## 第5章「世界へ」 その3「未来へ」

再び、時は現在。研修会の中で、グループ各社の代表が入れ替わりの登壇して、新入社員にそれぞれの想いをぶつけるように話っていた。「介護することが目的

ではない。お客様の新しい生き方をどう演出していくか」「人生の大先輩たちに恩返しをしたい。学ばせていただきたい。元気に生活していただきたい」

一方、後ろの席で見守る木村政光は、新入社員の中に自ら面接した顔を見つけて想いを巡らす。「志望動機を聴かせてください」という問いに

「ロングライフのフィロソフィに感動した」と話したのは、エルサルバドル出身の素直な女性。3年前ミャンマーから

来た実習生は、ロングライフのサービス理念を母国へ持って帰ろうという志を胸に、今はホームのサービスリーダーとして活躍している。ここ数年、日本はもとより外国籍の入社希望者を面接する機会が増えた。ロングライフグループの理念は、万国共通だと木村は実感していた。

傍らの佐藤真一は、ホームのお客様に想いを馳せていた。どんなに歳をとったとしても、人の幸せは今にある。老年期の可能性に満ち溢れたあり方を、お客様は教えてくれている。介護サービスの提供の中で暮らすこと。

「終わりよければすべて善し。」「人生の最後の行程を幸せに過ごすのが願う。第一に心もからだも健康で豊かに過ごすこと。食べることに不自由をしないこと。愛情と善意につつまれて過ごせること。美しい自然と住まいの

人生の最後の行程を幸せに過ごすのが願う。第一に心もからだも健康で豊かに過ごすこと。食べることに不自由をしないこと。愛情と善意につつまれて過ごせること。美しい自然と住まいの

腰や頭がいたくて動くことが困難になったらヘルパーさんに助けを求めたい。慕わしく、愛情を感じる異性につきあえること。おいしいものがいつでも手に入る。冬暖かく夏涼しく、梅雨時でもからっと生活ができること。余暇を持てあますことなく、働きたければ働け、さればと言って仕事

「終わればすべて善し。」「人生の最後の行程を幸せに過ごすのが願う。第一に心もからだも健康で豊かに過ごすこと。食べることに不自由をしないこと。愛情と善意につつまれて過ごせること。美しい自然と住まいの

そうだ。未来に向かって再び歩いていかねばならない、僕たちが目指した介護サービスの理想を。そのために僕たちがどうやって事業を進めてきたか、数々のホームをどう創り上げてきたか。そうだ。今こそ命の限り伝えてゆこう。佐藤は大きくうなずいて、壇上に向かった。「真っ白なホワイトボード」第一部 第二部へつづく

「終わればすべて善し。」「人生の最後の行程を幸せに過ごすのが願う。第一に心もからだも健康で豊かに過ごすこと。食べることに不自由をしないこと。愛情と善意につつまれて過ごせること。美しい自然と住まいの

「終わればすべて善し。」「人生の最後の行程を幸せに過ごすのが願う。第一に心もからだも健康で豊かに過ごすこと。食べることに不自由をしないこと。愛情と善意につつまれて過ごせること。美しい自然と住まいの

「終わればすべて善し。」「人生の最後の行程を幸せに過ごすのが願う。第一に心もからだも健康で豊かに過ごすこと。食べることに不自由をしないこと。愛情と善意につつまれて過ごせること。美しい自然と住まいの

「終わればすべて善し。」「人生の最後の行程を幸せに過ごすのが願う。第一に心もからだも健康で豊かに過ごすこと。食べることに不自由をしないこと。愛情と善意につつまれて過ごせること。美しい自然と住まいの

「終わればすべて善し。」「人生の最後の行程を幸せに過ごすのが願う。第一に心もからだも健康で豊かに過ごすこと。食べることに不自由をしないこと。愛情と善意につつまれて過ごせること。美しい自然と住まいの

### 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10月31日(当日消印有効)

#### ロングライフカレー 4食分(3名様)



化学調味料・保存料不使用、国産牛肉・国産玉葱入りで、お子様からご年配の方まで三世代でお楽しみいただけます。ガラムマサラパウダー付きで、お好みの辛さに調整できます。

#### 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 11月号」係

二次元コードから応募できるようにしました!



## Heartful Message

単位:藤井寺キリスト教会牧師  
ロングライフ苔菜園 芦屋別邸・  
ロングライフうつぼ公園 チャペレン

菅原 義久

### 魅力的な人とは?

#### ペトロの手紙 4章10節

魅力的な人とは、その人の側にいると何か心が暖められ励まされて、自分は自分で良いんだと自信がついてくる。もし皆さんの周りにそんな人がいたら、その人は本当に魅力的な人ではないでしょうか。また、私たちの誰もがそのような人になりたいと思うのではないのでしょうか。

聖書には次のような言葉があります。「あなたがたは、それぞれ賜物を授かっているのですから、神のさまざまな恵みの善い管理者として、その賜物を用いて互いに仕えなさい。」(ペトロの手紙一4章10節)

この中に出てくる「恵み」という単語は、原語(ギリシャ語)では「カリスマ」、これは「魅力」という語に置き換えることのできる言葉

です。私達が魅力的になるためには、人の徳を養うような人にならなければならない。しかし同時に、無理に頑張る必要はない。自分自身に大きなストレスを溜め込みます。

先ほどの聖書の言葉、「恵みの善い管理者」とは、自らの所有ではなく神様から与えられたものであって、私達はその管理者に過ぎず、それを正しく用いる責任があるのです。

自分の内に与えられている賜物(魅力)を認めて正しく受け止めるなら、他の人の魅力をも素直に認められるようになって、その結果、私たちは自分の周りの人たちの魅力をも引き出す者となっていくのです。

# 今秋 3ホーム NEWオープン!

## 介護付有料老人ホーム エルケアホームガーデン埼玉越谷

都心とつながる駅近生活でアクティブを満喫



住所/埼玉県越谷市千間台西3-2-15  
アクセス/東武鉄道伊勢崎線(東武スカイツリーライン)  
「せんげん台」駅西口より徒歩約11分、又は  
朝日バス利用「せんげん台駅」停より  
「第三公園入口」下車徒歩約2分

## 介護付有料老人ホーム エルケアホームガーデン長居公園

自然豊かな安らぎと便利さがベストバランス



住所/大阪府大阪市東住吉区鷹合4-1-67  
アクセス/近鉄南大阪線「針中野」駅より徒歩約10分  
JR阪和線・Osaka Metro御堂筋線「長居」駅より車で約7分  
大阪バスバス4・40番「鷹合4」下車徒歩約5分

## 介護付有料老人ホーム エルケアホームガーデン甲子園口

駅徒歩3分、家族や友人も集うぬくもりの住まい



住所/兵庫県西宮市甲子園口2-7-5  
アクセス/JR神戸線「甲子園口」駅より徒歩約3分



ピアガーデンのイベント風景

「エルケアホームガーデン」は家庭的でフレンドリーなホームです。その特徴を生かして8月25日(金)、ピアガーデンのイベントが行われました。ご入居されているお客様はもちろん、ご見学のお客様も一緒にバイキング形式のディナーや食後のカラオケ、ホームのお庭での散歩などが行われました。ご入居されたお客様ももちろん、ご見学のお客様も一緒にバイキング形式のディナーや食後のカラオケ、ホームのお庭での散歩などが行われました。

# 在宅介護のエキスパートが手掛ける 地域密着型ホーム

## エルケアホームガーデンで 和やかなライフを

「エルケアホームガーデン」は家庭的でフレンドリーなホームです。その特徴を生かして8月25日(金)、ピアガーデンのイベントが行われました。ご入居されているお客様はもちろん、ご見学のお客様も一緒にバイキング形式のディナーや食後のカラオケ、ホームのお庭での散歩などが行われました。

ケアサービス一筋、ロングライフグループの一員であるエルケア株式会社は、全国144拠点で展開する在宅介護サービスのエキスパートです。そのノウハウをより広く役立てるために、ロングライフの充実した施設を有効活用して、地域に密着した親しみやすい介護付有料老人ホーム「エルケアホームガーデン」が次々オープン。アットホームな雰囲気の中、笑顔の輪が広がっています。

家庭的な雰囲気の中で 日常に楽しみをプラス!

「エルケアホームガーデン」は家庭的でフレンドリーなホームです。その特徴を生かして8月25日(金)、ピアガーデンのイベントが行われました。ご入居されているお客様はもちろん、ご見学のお客様も一緒にバイキング形式のディナーや食後のカラオケ、ホームのお庭での散歩などが行われました。



オープニングセレモニーでの記念撮影

# 個別相談会 随時開催中 完全予約制 無料

Health & Natural Beauty **エルケア株式会社** **0120-18-2525** (9:00~18:00(日曜・年末年始休み))

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



## ロングライフ市民大学「秋講座」のご案内

### 第2回 デジタルがカギを握る、人生100年時代の幸福感

シニア世代の幸福感にはデジタルとの積極的な関わりが大きく影響します。身近になりつつあるスマホ操作のちょっとした困りごとなど「スマホのわからない」「パソコンのお悩み」を解決しませんか。

講師 日本PCサービス株式会社  
日時 10月24日(火)14:00~15:00  
会場 大阪市北区堂山町1-5 三共梅田ビル6F ロングライフ医療福祉専門学院  
参加費 500円(当日現金でのお支払いとなります。)

## 豊かなセカンドライフを応援 ロングライフ市民大学

より美しく、健康に、アクティブに、より豊かな生活をお送りいただきたい...。人生100年時代、セカンドライフをご自身へのご褒美時間にする方法をご提案すべく、様々なテーマの講座開講を予定しています。

第1回目「セカンドライフの幸福を支える心理学」も「年を重ねるのが楽しくなった」と大好評!

ロングライフ市民大学事務局 平日 9:00~18:00 ☎06-6373-9136

やわらか 一段重

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。目にも豪華なおせちです。

# 新年 祝賀

## 集う顔ぶれによって個別に選べる エルケアのおせち

ロングライフグループの食を担うロングライフダイニング株式会社の自信作。伝統の縁起物が華やかに集うおせちと、食べやすさとおいしさを追求したやわらかおせちで、皆さまと一緒に新年をお祝いください。

二種類の一段重 「華」(1~2人用)

○一段重 ○やわらか一段重

**特別価格** 通常価格 10,000円 ↓  
**各6,800円** (税・送料込)

一段重 素材を生かし、上品な味わいに仕上げた伝統の縁起物を彩り豊かに詰め合わせました。

**12/20 締切**

ご予約・ご注文はこちらから  
エルケア株式会社  
☎0120-18-2525

【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二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。