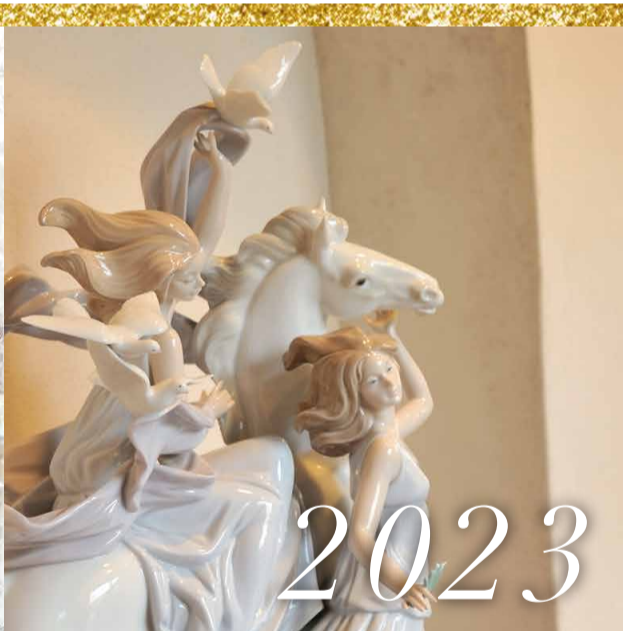




ロングライフグループの
プレミアム
情報誌



暮らしに華やかさと落ち着きと、 シンプルモダンを取り入れる… それが新しいセカンドライフのカタチ



2023

トーク
セッション

ゲスト

暮らしに新たな楽しみを ロングライフ成城をリノベーション

建築家 川口とし子氏

テレビのリフォーム番組で「和とモダンの融合者」と称された、建築家・川口とし子氏。その細やかな感性と住まう人への思いを馳せた機能性とデザイン性の絶妙バランスに惚れ込み、このたび「ロングライフ成城」の居室のリノベーションをお願いすることになりました。

「年を重ねることで変化するライフスタイルにどう対応するか、これまでもずっと考えてきました。例えば、将来手すりが必要になるだろうからと手すりだらけにするのは違うと思うんです。今はまだ要所所に手をつけるところを設置してお

く程度に留め、いずれ手すりをつけられるように壁の補強だけはしておくと、80歳と100歳では違いますし、想定外の変化が起こるかもしれません。必要な時にフレキシブルに対応できるように考えています」

お客様はこれまでにも古い町屋をデイサービスに改装したり、「人生最後のリフォーム」としてシニア世代の方々からの相談を数多く受けてこられました。

「年を重ねることで変化するライフスタイルにどう対応するか、これまでもずっと考えてきました。例えば、将来手すりが必要になるだろうからと手すりだらけにするのは違うと思うんです。今はまだ要所所に手をつけるところを設置してお

く程度に留め、いずれ手すりをつけられるように壁の補強だけはしておくと、80歳と100歳では違いますし、想定外の変化が起こるかもしれません。必要な時にフレキシブルに対応できるように考えています」

お客様はこれまでにも古い町屋をデイサービスに改装したり、「人生最後のリフォーム」としてシニア世代の方々からの相談を数多く受けてこられました。

「年を重ねることで変化するライフスタイルにどう対応するか、これまでもずっと考えてきました。例えば、将来手すりが必要になるだろうからと手すりだらけにするのは違うと思うんです。今はまだ要所所に手をつけるところを設置してお

お客様はこれまでにも古い町屋をデイサービスに改装したり、「人生最後のリフォーム」としてシニア世代の方々からの相談を数多く受けてこられました。

「年を重ねることで変化するライフスタイルにどう対応するか、これまでもずっと考えてきました。例えば、将来手すりが必要になるだろうからと手すりだらけにするのは違うと思うんです。今はまだ要所所に手をつけるところを設置してお



ロングライフホールディング株式会社
代表取締役社長

建築家 川口とし子氏 × 桜井ひろみ

時代に敏感に 人を大切に

対談は「ロングライフ葛西」(東京都江戸川区)で行われました



〈プロフィール〉川口とし子
有限会社アーキスタジオ川口一級建築士事務所代表取締役・監理一級建築士
JIA優秀建築選入選(日本建築家協会・2006年)、グッドデザイン賞(日本デザイン振興協会・2011年)等受賞

人生100年時代、ロングライフにも60代から高齢では110歳の方までお住まいです。年齢だけでなく嗜好も感覚も人それぞれ、時代の流行もありません。それらに対応するために、これまでロングライフ各所ではダイニングなどのリフォームを進めてきました。そして今回は「ロングライフ成城」の居室。どう変化するのでしょうか。

街に溶け込み 暮らしに豊かさを

桜井「ロングライフは創業者の遠藤が、創業時から『日本にないものを』と工夫を重ねてきました。この『ロングライフ成城』も一からこだわって建てました」

川口氏「入ると水のせせらぎが聞こえてきたのにも驚きました」

桜井「庭を重要視し、花、緑、水、風、光が五感に心地良い設計を心がけています。自然のエネルギーがお客様のエネルギーになるように信じて取り組んできたことが評価いただけて嬉しくです」

川口氏「庭はとても大事です。日本で景観の重要性が認められたのは最近のこと。ロングライフさんはその前から取り入れられていくんです」

桜井「街並みと融和するように、外壁や色調は周辺の邸宅を参考にして街の雰囲気合うものを選びたいです」

設計の中心は そこに住まう人

川口氏「設計は『人を大切に』ということを信念にしています。デザインや設計の世界では、かっこよさや尖ったものを求めたり、機能性一辺倒だったり、意外と『人間』が忘れられがちです。でも、私はそこに

暮らす人が中心だと思っております」

桜井「我々もお客様第一、つまり人を一番考えてサービスを提供してきました。ですので、川口先生の『人を大切に』という考えにはすごく共感します」

川口氏「ここはロケーションが良く、今回手掛ける部屋は最上階でテラスサッシが広く、天井も高め。それらの特徴を生かして、外の緑を感じら

ロングライフ成城の一室をリノベーション 自然採光を取り入れ、 住む人が自由に使いやすい間取りに

2023年1月末
完成予定



イメージバス

機能的な水回り

典型的なマンションに近い間取りの二つの居室を、1~2人で暮らせる広めの一居室にリノベーション。寝室とDKとの隔壁を一部撤去し、可変的な使用が可能なL字型の大空間に。大きなワンルームと、自然採光を取り入れたフリースペースは書斎などにも使えます。居室に入ると南側のバルコニー越しに屋外の緑が広がり、明るく、開放感のあるリビングダイニングとなる予定です。床・壁・天井の素材も安心・安全で居心地がよく、自立にもつながるように配慮されています。完成が楽しみです。

ロングライフ成城 東京都世田谷区上祖師谷6-15-8

アクセス/小田急線「成城学園前」駅西口より小田急バス「駒大グランド前」下車徒歩約5分、または京王線「仙川」駅・「千歳鳥山」駅より徒歩約12分

古き良きものに 今の感覚をプラス

桜井「ロングライフ成城」は築16年。お掃除やお手入れを欠かさず、古いものを大切にしました。そこに今の感覚や流行を取り入れてお部屋を進化させていただけなのが嬉しいんです」

川口氏「ここはロケーションが良く、今回手掛ける部屋は最上階でテラスサッシが広く、天井も高め。それらの特徴を生かして、外の緑を感じら

れるようにと考えました。内部環境は今の時代が求めるシンプルな空間で、長時間いても自然体でくつろげる空間に仕上げたいと思っています」

古き良きものに 今の感覚をプラス

桜井「設計図を見せていただくとワクワクしました。デコラティブな部分に今風のすっきりとしたオシャレさを加えていただけて嬉しいです」

川口氏「クラシカルで素敵な下駄箱が置いてあるのがいいですね。シンプルなスペースにそれを置くのとハマると思います。何十年も前のモダンな家具がしっくりくるような、いいものが生きるような空間にしたいです」

桜井「お住まいになる方がお好きな家具を入れてらるってお部屋がさらに素敵になります。ますます楽しみます」



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



Long Life Group 232 Bases

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)
船業(青島)船業運営管理有限公司(中国)
中日明業(上海)健康運営管理有限公司
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)



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)



エントランスのリニューアルで 窓からの景色を絵画のように

ナーシングホーム

ラビアンローズ高槻

これまでのエントランスは大きな椰子の木がシンボリックな南国調でした。それを、温かみは残しながらも、モダンで華やかな高級感漂う雰囲気に変え、両サイドに加え黒基調の鉄の格子がアクセントとなり、滝に面したガラスのサッシも黒色に、その両側を濃い色の壁にすることで、正面の庭の緑がグッと引き立ちました。滝の植栽を整えスポットライトも配して夜間でも幻想的な雰囲気を醸し出すようになりました。家具もシンプルモダンなものに新調し照明を倍増、高級感とスタイリッシュさを融合させた、明るい空間です。ピアノを設置しており、音楽イベントでも使われる空間です。お客様にも「見学者様にも好評をいただいています」と森支配人。エントランスは、ホームにお越しの方やデイサービスをご利用の方、誰もが目にする空間だけに、ホームの印象が大きく変わったのではないのでしょうか。



after



after

これまでに敬意を、これからの快適を 「暮らしやすさ」の追求は止まらない



before

車椅子でもゆったり暮らせる 明るく広々した居室に

ロングライフ長居公園



after

居室4部屋を介護ケアを受けやすいように改修。介護度の高い方は大浴場や特殊浴槽を使われることが多いためトイレだけを残り、広くなったスペースにクローゼットを設置。「洗面台はお部屋に出すことでより使いやすくなりました」と原田支配人。広々として車椅子でも移動しやすく、内装や家具も白を基調に新調して明るく生まれ変わりました。

スタッフがお庭を大改修 ダイニングからの景色が激変

ロングライフ高槻

「居心地のいい場所が増えた」とお客様にも大好評です。カーテンは閉めっぱなしでした。そこで思い切って、スタッフ総出で3日ばかりで手入れ。植栽を整えたりレンガチップを撒いたりして落ち着いた雰囲気になりました。今ではカーテンを開け、運動マシンも置いて、庭を見ながらお食事や運動を楽しまれています。



after



今年も大きな大根を収穫!

ロングライフタウン上野芝



「ロングライフタウン上野芝」の「ちあーずガーデン」では、100本以上育った大根が収穫時期を迎え、ホームのお客様が大根抜きを楽しまれました。大きく茂った葉っぱを束ねて思いきり引っっこ抜くと、驚くほど立派な大根で、大きな笑顔が広がりました。大根を収穫後の畑にはジャガイモを植え、その次は夏野菜を植えられるそう。ガーデンでは、四季折々のお花をはじめ野菜や果物の恵みが楽しめます。



「ロングライフタウン上野芝」にはカフェや庭園、陶芸工房や子育てひろばなど多彩な施設が揃います。住宅街にありながら、自然にあふれ、さわやかな風が通り抜ける「風のガーデン」には地域のお子様の賑やかな声が響き、世代を超えた交流が可能です。



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。

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



(2022年5月末現在)

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。

外からくる何かで自分の人生を変えようと待つ

シンデレラ
コンプレックス

この言葉をお聞きに
なつたことがない方は少
ないと思いますが、今一
度確認する意味で読ん
でみてください。

これはアメリカの女
性作家コレット・ダウ
リングが1981年に
提唱した概念です。ダウ
リングは童話シンデレ
ラを引用し、「他人に
面倒を見てもらいたい」と
いう潜在的願望によつて、女性が「精神
と創造性」とを充分に

發揮できない状態を「シ
ンデレラ・コンプレックス」
と表現しています。

「女の幸せ男次第」な
どといわれることがあり
ますが、未婚既婚にかか
わらず、男性だけでなく
外からくる何かで自分
の人生を変えてくれるの
を待ち続け、自主性を見
失い自由と自立を放棄し
てしまうものと思ってい
たくないでしょう。

さらには面倒なことに、
無意識の依存性のみで
なく、意識下に強い独立
願望が認められること
も、この問題を複雑にし
ていく原因になります。

からコンプレックスを劣
等感と誤用されるよう
になったようです。

ところで、コンプレッ
クスを「劣等感」と解
釈する方が多いようです
が、本来コンプレックス
とは「複合体」という
意味で、心理学・精神医
学では「感情複合」、わ
かりやすく言えば「複雑
な心境」になります。

独立しようにも、行動
に踏み切れなくなつてし
まいます。

「それでも、年とともに
親元を離れて、自立し
たいという欲求が強くな
る。」「しかし残念なこと
に、子どもは無邪気に自
由を求める。」「そして、
認められないことが多い
ことだ。」

最後に、以下のよう
に考える人はシンデレ
ラ・コンプレックスの傾
向があるそうです。

・自分は脇役である。
・自分は理想が高い。
・出会った人をすぐ、運
命の人と感じる。
・いつか、王子様が迎え
に来ると信じている。

創造への賛歌の調べ

日頃の騒音が遮断される世界
太陽のやわらかい光がつつむ
山の上に与えられたこの空間

暫く 日常を忘れさせる世界
湧き水が小さな波状をえがく
永い時を刻みつける リズム
空気の流れる音を肌を感じる

水に映る雲の姿も柔和な表情
空も 木も草も水も風さえも
創造の業の中に示された一画
佇む者に何を伝えているのか

すべてのものを優しく包む
この自然の姿が 創造の目的
風のそよぎは 賛歌の調べか

独自システムの開発で地域社会貢献

「実践IoTハウス」技術を磨く



実践IoTハウス@
山内 勇 さん

生活環境が変化してい
く。地域社会も、近隣意
識も様変わりを見せる時代
に、「実践IoTハウス」の
存在は、生活の利便性だ
けでなく安全、安心の発信
基地となりそうです。



「ふるさと」はどち
らかと問われて、県や
市の名や時には前時代
に使われていた「州」
を伝える人もまだある
かも知れない。

<http://pepolinux.osdn.jp>

既製品のIoT製品は
インターネット接続がさ
れていないと作動しない物
が大半である。実
践IoTハウスの
システムは、イン
ターネットの接
続がなくとも自動
運転が可能という
オリジナルソフト
ウェアによる独自のシステ
ムだ。

核家族形態の現行社会
は、高齢者だけの家族や
独居高齢者の存在を多く
作り出している。よくもわ
るくも生活文化を形成し
てきたのが実態だ。

山内さんの運営するI
oTハウスは、体力の弱く
なった高齢者や、そうした
人と離れて暮らす家族に
も、便利や安心を提供す
る質の高い独自の技術に
よるシステムだ。

防犯や防災、監視とい
う的危険への
対応から家電の
自動化も進ん
でおり、外出先
から住居などの
部屋の温度調
整や電灯入切
明け方の外気温
を基に家庭菜園の水
やりもでき、床下の換気
扇を間欠運転もさせる。
音声指令で照明の入れ
切や、玄関入りに音声で
対応もする。地域社会の
安心や安全にも寄与する
システムの開発に自分の
技術力を活かす道を探る。
呼応する地域の包括的
サービス活動を行う団体
もあり、市民活動と一極
を担うチームとして、新し
い協働態勢を視野に、開
発と運営が始動しようと
している。



風の詩

こころ
の風景

新しい年、という思
考を定着させたのは、
意味のある偉大な智慧
であると思う。特別に
自分の周りであった状
況が、急激に変化する
ことも稀少だろうし環
境もそうだろう。

その新しい年への時
間を「ふるさと」で迎
えた人たちも多いだろ
う。ふるさとに思いを
寄せて過した人もあ
る。

「ふるさと」。生まれ
た郷か、育った土地か。
あるいはなんらかの影
響を受け、過した地の
場合もある。著名な
作者による詩にも多く
登場する。

時代が大きく進ん
で「日本です」と国名
を自由に、ふるさと名
に使う日も来るだろう
か。地球という小さな
星。

まだ未知の宇宙がい
つか開かれて「ふるさ
とは地球」という時が
来るか。人類はそこま
で生き長らえるか。

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 「パーソナリティ障害」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

パーソナリティという言葉はよく耳にするのですが、何となく分かったようで分からないものではないでしょ

うか？ パーソナリティとは正確にいえば「人格」になりますが、個性といった方が分かりやすいと思います。もう少し言えば、ギリシャ語で「仮面」を意味するペルソナがその語源です。つまり、人は心に仮面をかぶって生活していると考えられます。例えば、警察官は警察官の仮面をかぶっていることで、警察官の仕事ができるというふうなことです。

精神医学や臨床心理学で「パーソナリティ」とは、ひとりの人間の個性を形成する性質や、特徴をひとまとめにしたものを指します。その要素となるのはその人の考え方、感じ方、ふるまいなどです。以前には「能力」「気質」「性格」がパーソナリティの三要素と説明されたこともありましたが、

ただし気をつけていただきたいのですが、パーソナリティ障害とは、「パーソナリティそのものが病的である」とか、「性格が悪い」ととは違います。

ところが、それが当てはまるらない人がおられます。何らかの理由でパーソナリティの一部がおかしくなり、自分自身をコントロールするこ

とや、他者との交流がうまくできなくなり、正常な社会生活を送れなくなる場合があります。さらには、経験から学習することができず、不都合をきたしている考え方、感じ方、行動を自分で変えることができないようなこともあります。

このような特性は自分という人格を形成している一部ではあります。自分の日常生活を困難にし、また周りの人の生活に悪影響を与えてしまうことも多くなります。

あくまでも「性格が悪い」とはありません。認知（ものの捉え方や考え方）や感情、衝動コントロール、対人関係といった広い範囲のパーソナリティ機能の偏りから障害が生じるものです。

自分の生活圏を守るなわばり行為



東京農業大学総合研究所 研究会元会員 文部大臣賞受賞・園芸 藤井登起男

日本の在来種「やぶきた」が緑茶認識

緑茶はインドや中国を起源とし、日本に渡来しました。現在では日本の在来種である「やぶきた」が緑茶として認識され、世界では「グリーンティー」として親しまれています。各国で飲用方法に特徴があり、インドでは茶葉を完全発酵したもの、中国では半発酵したもの、

完全発酵のものは「紅茶」、半発酵のものは「烏龍茶」、発酵させないものは「煎茶」「抹茶」と呼ばれています。20年前には緑茶がドリンク剤として、また、

この成分のケンフェロールは植物体内で生合成され、配糖体として存在し、化学合成することはできません。緑茶ならびに各種植物中に存在しており、

研究により緑茶の有効成分ポリフェノールに注目

今日のペットボトル飲料として製品化されるとは予想できなかったことであります。

各種植物や穀物を混ぜた、いわゆる「健康茶」としての志向が強く、その後の研究により、緑茶の有効成分であるポリフェノール（カテキン）が注目を浴び、今日に至っています。

各社がポリフェノールを研究していたとき、私はフラボノール（特にケンフェロール）に着目して研究していました。そして、

将来有望な成分であると大腸がんに対して、細胞レベルで有効であることが明らかとなりました。この研究では、ガン細胞そのものを死滅させるのではなく、分裂した子細胞を死滅させ（アポトーシスの誘発）、ガン細胞の増加を抑制することまで確認しました。

配糖体としてのケンフェロールと化学合成品とでは、薬効性に違いはありますが、動物実験では副作用が異なることが確認されています。

また、茶殻からも回収が期待されます。いずれにせよ、植物の最終生産物であるフラボノイドは、健全な栄養生活に多く含まれていると考えられます。

植物の世界

その8 青山健一郎 植物コメンテーター

植物が育つ環境の理解

新鮮な味覚とビタミンなどの補給 果物の価値 食品としての価値 植物のなわばり行動

果物の食品としての価値は、新鮮な味覚とビタミンの補給にある。

ビタミンは、人の体内で合成することが出来ないため、食品として外部から摂取しなければならぬ。

果物には、ビタミンA・Cが豊富に含まれている。特に、ビタミンCは野菜と共に、なくてはならない存在である。

また、肉や魚類はイオウやリンなど、生理的に酸性の無機質を多く含む。酸性食品であるのに対し、果実や野菜はカルシウムカリウム、マグネシウムなど、アルカリ性の無機質を多く含む。血液の酸性化を防ぐ上で重要な役割を果たす、優れたアルカリ性食品としての価値もある。

また、動物と異なる特殊な行動では、アレロパシと呼ばれる毒素（ジユグロン）を撒く化学的な行動をとり、他の植物の繁殖を防ぐ植物（黒クルミ）も存在する。

枝や葉を大きく伸ばして、光を遮断したり、根を細かく張り、水分や養分を取らせにくくするなど、他の植物の生長を妨げたりする。

また、動物と異なる特殊な行動では、アレロパシと呼ばれる毒素（ジユグロン）を撒く化学的な行動をとり、他の植物の繁殖を防ぐ植物（黒クルミ）も存在する。

心が華やげば日々が輝く 美が元気の源に

適度なストレスがモチベーションの向上や目標達成へのやる気につながる一方で、過度なストレスが心身の健康に悪影響を及ぼすことはよく知られています。さて、皆さまはどのようにストレスを解消されていますか。実は、「美」も解消手段の一つ。装うためだけでなくリラックス効果も高く、自律神経を整えて前向きに、元気にしてくれるのです。今号では、気軽に取り入れられる「アロマ」「メイク」「ネイル」についてご紹介します。



アロマセラピー トリートメント



〈プロフィール〉
アクアメディカルクリニック
自然療法士
米田裕美
医療現場でアロマセラピストとして18年以上尽力。現在、在宅医療・予防医療専門クリニックにて、心と体をケアするセラピーに従事。

好きな香りは 一瞬で人を笑顔にする

五感の中で唯一、脳にダイレクトに伝わるのが、嗅覚です。本能や情動、気持ち、記憶と直結しており、心身のバランスを整えてくれるとされています。「病気ではないけれど健康でもない、そんな方にはアロマセラピーが有効です。100%自然由来のアロマオイルが五感に働きかけて、気持ちが楽になったり、不調が緩和されたりしますよ」と教えてくださったのは、医療現場でも活躍されている自然療法士の米田先生。認知症のケアにもアロマが効果的で、日中はローズマリーとレモン、夜はラベンダーとオレンジの香りが認知機能を高めるとの研究結果も出ています。

「自分の好きな香り」を見つけたことで自己肯定感も高まるそう。「好きな香りのアロマオイルを垂らしたお湯での足浴や手浴も手軽でおススメです。是非生活の中に取り入れてみてください」

果もあります。

「香りにプラスして、触れるこ

とでさらに幸せホルモンが

す。アロマトリートメントを

と安堵の表情に変わられたり、

体が温まったりされますね」

いろいろな香りがありますが、

「好きな香り」を見つけた

ことで自己肯定感も高まる

そう。「好きな香りのアロマ

オイルを垂らしたお湯での足

浴や手浴も手軽でおススメ

です。是非生活の中に取り

入れてみてください」

脳を活性化
ローズマリー・カンファ、レモン、ペパーミント

睡眠の質アップ
真正ラベンダー、ベルガモット、サンダルウッド

イライラの鎮静
カモミール・ローマン、イランイラン、オレンジ

目的別 米田先生おすすめのアロマオイル

ネイル 指先が 目に入るたび心が躍る



身なりを整えることで気持ちにハリが出ます。特に手先は自分の目でも確認できるため、より心理的効果があるそう。そこで、エルケア株式会社のサービスをご利用中の寺岡貴代様(85歳)に、スクール講師もされている出井真子先生の施術を体験していただきました。寺岡様はオシャレに

「コートは塗り、ネイルは2度塗りし、トップコートで仕上げます。上品な色にラメとキラキラ輝くストーンを施してもらってご満悦。美しい手先に見られ、喜んで周りの方に披露されている様子からも、癒やし効果が高いと感じました。」

心地良さと喜びで 気分も華やかに メイクアップ



会話が弾み、自然に笑顔がこぼれます。

メイクには美しく装う他に、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知られています。そこで、「ロングライフ神戸青谷」にお住まいの田路政夫様(90歳)・照子様(89歳)ご夫婦にメイクを体験していただきました。照子様は毎日メイクされているそうですが「人にしてもらうのは気持ちがいい」と早速笑顔に。眉毛を描いて目

元を明るくするとフェイススラインが上がって見えるそう。気分が良くなると会話も弾みます。そんな照子様を優しく見守っておられた政夫様も、保湿ケアやヘアセットを施してもらおうと表情が華やきました。

メイクでキレイになる喜びは意欲を高め、外出の増加やQOL



メイクの雰囲気や口紅などの色はご本人の好みを聞いて決めていきます。



メイクを終えられ、ご夫婦で仲良く記念撮影。手をつないだり、寄り添ってポーズをとったりと楽しい時間となりました。

名作映画の舞台裏 vol.4

アバンスト・スタイル
そのファッションが、人生

2014年 アメリカ 監督/リナ・ブライオプライト 出演/ジョイス・カルパティ、リン・デル・コーエン、イロナ・ロイス、スミスキン、デボラ・ラボポート、ジボラ・サラモン、ジャッキー・タジャー、ムルドック、セルダ・カプラン 原題: Advanced Style

自由にオシャレを楽しめば 日常はもっと華やぐ

ニューヨークで独自のファッションスタイルを貫く老齢の女性7人。長く生きて来た分、楽に焦点を当てたドキュメンタリー。流行に惑わされず、年齢に抗おうと若作りに躍起になるわけでもなく、これまでの長きにわたる人生で自分の魅力をわかっているからこそ「自分らしいファッション」を楽しむ姿が描かれています。長い時間に育まれた感性、経験、生きざまが結集しており、哲学すら感じます。「アドバンスト」上級、つまりただのオシャレ好きではないのです。

登場するのは自立した女性が多く、創造力も豊か。自分で人生を切り開いてきた自信がファッションに強さを与えています。それは、彼女たちは自分たちの服、アクセサリ、小物が一番素敵だ

ニューヨークで独自のファッションスタイルを貫く老齢の女性7人。長く生きて来た分、楽に焦点を当てたドキュメンタリー。流行に惑わされず、年齢に抗おうと若作りに躍起になるわけでもなく、これまでの長きにわたる人生で自分の魅力をわかっているからこそ「自分らしいファッション」を楽しむ姿が描かれています。長い時間に育まれた感性、経験、生きざまが結集しており、哲学すら感じます。「アドバンスト」上級、つまりただのオシャレ好きではないのです。

登場するのは自立した女性が多く、創造力も豊か。自分で人生を切り開いてきた自信がファッションに強さを与えています。それは、彼女たちは自分たちの服、アクセサリ、小物が一番素敵だ



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.8 今月のテーマ「新たな年を迎える花」



新たな年を迎えて新たな気持ちをお花に込めて。明るい花をチョイスしました。色も形も異なるものをあえて組み合わせることで、それぞれが引き立たせ合い華やかな仕上がりになります。毎月皆さんの手元にお花が届く「花だより」は今年も皆さんに上質な旬の花をお届けします。ご期待ください!

- 【花材名】**
 ・ストレリチア (別名:極楽鳥花)
 ・カラー
 ・ピンクッション
 ・デンファレ
 ・スプレーバラ
 ・アスター
 ・ペッパーベリー(ゴールド)



【いけ方のポイント】

今回は、小さな幾つかの花器(食器でも良い)を組み合わせてお盆や平皿に載せて1つの装飾として仕上げます。長くいけた方が綺麗な花、短くいける事で花の顔がよく見える花など、用意した花の特徴を引き出すことを考えましょう。仕上がりイメージして、器を配置します(a)。サイズの大きな花、主張の強い花からいけていきます。この中ではカラー、ストレリチアですね(b)。次にピンクッション、デンファレの順にいけます(c)。最後はバラやアスターといった小ぶりな花、切り分けて数カ所に入れられる花をいけて完成です(d)。最後にお盆の上にスペースを作り、みかんとペッパーベリーを載せてみました。新たな年の華やかな仕上がりとなりました。



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

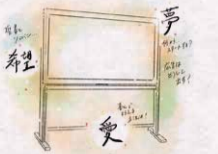
1982年北海道旭川市生まれ。2004年フランス「アートフローラル国際コンクール」日本代表として出場。2006年メリアンカップフランス観光局賞受賞。2017年パリにて個展開催。花いけバトルinオランダ2連覇。花いけバトルinパリ優勝など、世界各国で活躍。NHK「趣味の園芸」「あさイチ」などメディアへの出演も多数。世界に誇るトップクラスのフラワーデザイナー。

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.17

第4章「革命」
その5「抜擢」



「いへんなんでも、リスクの大き過ぎる人事です。27歳のそれも女性のホーム長たなんて！未だかつて聞いたことも、見たこともない。前代未聞です」会社の社員のほとんどは、桜田恵美をホーム長に抜擢するという佐藤の言葉に耳を疑った。ただひとり木村だけが、平然と和やかに笑いながらうなずいていた。木村が知る佐藤は、今までの常識を覆していく革命家であり、道なきところに道を作っていく開拓者である。ならば、桜田恵美のホーム長への抜擢は、十分あり得る話だ。木村はまた、佐藤の真骨頂を見

た思いがした。確かに27歳の女性が施設の全ての管理を任せられるトップになるというのは、その当時の日本の介護事業にとっては前代未聞のことであった。いや、今でも、稀なことかもしれない。この国の老人ホームの施設長は、さまざまな経験を経た中年以上の役員がほとんどであった。

しかし佐藤の考え方は違った。現場を最もよく知る人間がリーダーとして経営に携わり事業を成長させることが、今の自分達の会社にとって大切なことだと確信していた。

「これは革命だ。きっと新しい老人ホームのあり方、日本の介護サービス

を牽引してゆくものになる。いや、誰もが、見たことも聞いたこともない、そんなホームを桜田恵美の若い感性と行動が創造してゆくだろう。そうでなければ、我々が理念として掲げたことを実現できるはずがない」

佐藤と木村が描いた理想を実現していく新しい機動力が、桜田恵美の存在そのものであった。

一方の桜田は、シアトル、ロサンゼルス、フェニックスの三都市にある6カ所のサンライズ・アシステッドリビングの視察を終えようとしていた。

人の不安をときめきに変えるサービス、お客様との豊かな時を過ごすための生活スタイルに合ったスタッフの服装、食事を楽しむためのテーブルコーディネートなどなど。わずか8日間の視察ではあったけれど、得たものは大きかった。

「あなた、本当に大丈夫？ホーム長なんて。断ることも、あなたの人生の選択肢であっていいと私は思いますよ」

桜田を泊めてくれたいた佐藤の知り合いである日本人夫婦は、あまりにも大き過ぎる桜田への負担を心配してくれていた。桜田の胸に、この研修中に出会ったアメリカ人のホームで暮らす日系人たちの姿が浮かんだ。日本人の桜田がホームを訪ねてきてくれたことに、心

から喜び懐かしく思ってくれた。日本の食事が食べたいと話す彼らは、日本という故郷に飢えていた。何不自由のない生活に見えていても、人は自ら望むもの全てを得られるわけではないのかもしれない。しかし、運命のその瞬間まで満足で

あったという幸せを感じて生きていた。アメリカのために、アメリカで学んだことをすぐにでも現場で実践していくこと。その最高のステータスが用意されている。

日本へ！私の家族が待つホームへ！

しかし、意志を固めていたのは、過酷な現実であった。

芦屋食ぱんの美味しい食べ方 Vol.6

カレートースト(二人前)

【材料】
 食パン2枚、合挽肉500g、玉ねぎ1/4個、人参・コーン適量、カレー粉小さじ1、上白糖小さじ1/2、醤油小さじ1、溶けるチーズ適量

【作り方】①合挽肉とみじん切りにした玉ねぎ、人参、コーンをフライパンで炒めます。②カレー粉と上白糖、醤油で味付けします。③食パンに②とチーズをのせてオーブントースターでチーズが溶けるまで焼きます。
 ※アルミ皿にのせると焦げにくいです◎



芦屋食ぱん
 ashiya white bread

Heartful Message

FKK(福音交友会)元教師
 ロングライフ池田山手・
 ロングライフ長居公園チャプレン

菅原茂

「黙っているのに時があり、話すのに時がある。」

聖書 伝道者の書三章七節

私は昨年11月、アメリカから一時帰国した知人に会いました。彼は工学博士の肩書を持つ方で、日本、ドイツ、中国そしてアメリカで研究を続けておられます。夫婦で暮らしており、70歳を超えています。その彼が、今取り組もうとしているのが「自分史」を書き上げることだそうです。どのような仕上がりになるのかを期待しているところです。その新刊本の帯封にどんな文章が綴られるのかと思えます。限られた文字数をどのように配列するのか見ものです。著者本人あるいは著者が内容紹介の文を書かれるのでしょうか。聖書の福音書のある箇所イエス・キリストについて、このように書かれています。「イエスが行われたことは、ほかにもたくさんある。その二つを書き記すなら、世界もその書かれた書物を収められないと、私は思う。(ヨハネ二十二章二十五節)」「イエス・キリストのご生涯を著したヨハネの後書きである。原稿用紙七十枚ほどです。折角ですから皆様方もこの際に、七十枚の原稿用紙に「自分史」を書き上げてみてはいかがでしょうか。私に限って言うならばその申し出は即刻却下させていただきますが、ある気と時間のある方はぜひ挑戦してみてください。」

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1月31日(当日消印有効)

ロングライフオリジナルハーブティー (3個セット5名様)



「美と健康のための食べられるロングライフオリジナルブレンド」。保存料・着色料・人工香料など添加物不使用の高品質オーガニックハーブティーです。毎日の疲れをケアし、眼精疲労に効果があるアイブライ、グリーンレーズン、ブルーベリーを多く含み、茶殻まで全部食べられるフラワーブレンドです。

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2月号」係



現地レポート

「箱根別邸」で身も心も温まる大人旅を

観光三昧の濃厚旅もいいですが、ゆったりと穏やかな時間を楽しむ旅で何かと気ぜわしい日常を忘れるのもいいものです。そんな大人旅を叶えてくれるのが、ときリゾート。今回は、「箱根別邸」をレポートします。



芦ノ湖の出現に思わず感嘆

JR小田原駅から車で約40分。箱根駅伝でも有名な国道1号線を芦ノ湖方面へ向かいます。箱根登山バスが伊豆箱根バスに乗り、途中下車して箱根湯本や宮ノ下などの観光地に寄りながら、というのも良さそう。この時期は空気が澄んでいて、車窓から二子山や駒ヶ岳などの山々を楽しめる道中は「旅が始まる!」という高揚感をもたらしてくれます。夏は避暑地として知られますが、冬の雪景色も風情があります。

よ」と新田副支配人。それならこの一瞬を逃したくないと、早速記念撮影をしました。

部屋の露天風呂で名湯と絶景を堪能

チェックインを済ませたら、宿泊するヴィラへカートで移動。季節ごとの植物やお花、雪景色など自然を感じながら向かいます。ヴィラは和を重んじたデザインで「小さなお子様がいるご家庭やゆったりとした時間を過ごされたお客様にご好評いただいています」との案内を聞きながら、

ですが、日本有数の温泉地、箱根! 奈良時代に開湯され、かの福沢諭吉も湯治に訪れていたという名湯です。早速、入浴。露天風呂からは芦ノ湖と箱根の山々が一望できます。硫黄の香りがするお湯は、疲労回復や腰痛、肩こり、美肌などの効用があるそう。お風呂で楽しめるお酒やおつまみのサービスもあり、「こういうの、体験してみたいの!」と嬉しくなりました。

地産地消が基本 料理で季節を味わう

お待ちかねの夕食は、和食専門のシェフが手掛ける創作懐石料理。お刺身は静岡焼津のマグロや東伊豆町稲取の地キンメ(キンメダイ)など近場で獲れる新鮮なお魚、メイシンの肉料理には神奈川県足柄牛、その他、箱根町の梅、芦ノ湖のワカサギなど、地産地消をベースに全国の選りすぐりの食材を使った季節感あふれるお料理をいただけます。「季節を七十二候(しちじゅうにこう)に分けて、ちょっとした季節の移ろいを料理に表現していま



おいしく美しい料理に心も満たされる



す。どちらからもかけ流しの温泉をお楽しみください。さ

す。どちらからもかけ流しの温泉をお楽しみください。さ



一棟貸し切り。プライベートリゾートの極み



ご家族でゆっくり寛げる広さです

温泉巡りや開運祈願 周辺も見どころ満載

「箱根別邸」は近隣散策の拠点にもピッタリ。「箱根はエリアによって温泉の泉質が違います。元箱根温泉にある箱根別邸の泉質は硫黄泉でございす。この機会に、他の泉質の温泉と入り比べをされるお客様も多いんですよ」と新田副支配人から聞いて、温泉巡りの計画を立てたのは言うまでもありません。他に



夜は満天の星、朝は芦ノ湖と山々を眺めながら...

も、地元の氏神様で1月には初詣で賑わうという芦ノ湖の箱根神社もおおすすめです。開運をもたらす神様として信仰を集める関東屈指のパワースポット。この箱根神社と箱根元宮、九頭龍神社(本宮)は箱根の中でも最強のパワースポットとされ、これらをすべて参拝する「箱根三社参り」が人気とのこと。2023年の開運を願って詣でみましょうか。「箱根別邸」を拠点にした湯と自然と癒しの旅! 皆さまいかがですか。

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

ロンク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