

LONG LIFE TIMES

2023年
3・4月合併号
Vol.220
since 1986

発行: ロングライフグループ ☎0120-550-294

東京本社 / 〒100-0004 東京都千代田区大手町1-6-1 大手町ビル9階 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25階 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8~13階



〈対談〉

人生の楽しみは人それぞれ

だからこそ、受け身でなく自分から行動を

中尾ミエさん × 桜井ひろみ

ロングライフ・クイーンズ宮崎台「富士見テラス」にて

デビュー曲「可愛いベイビー」の大ヒットから60年以上にわたり、歌にお芝居にトークにと大活躍の中尾ミエさん。1月6日(金)、「ロングライフ・クイーンズ宮崎台」(神奈川県川崎市)にて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との対談が開催されました。同ホームのお客様にもお集まりいただき、賑やかなひと時となりました。

今回、中尾さんにお話を伺うことになったのは、桜井社長が昨年、中尾さんが出演されているブロードウェイミュージカル「ピピン」を鑑賞して感銘を受けたことがきっかけでした。

「特に空中ブランコの演出がすごかったです。背筋と腹筋がどうなっているのかしら?とビックリして。ご年齢のことを考えたら、どんな鍛え方をされているのか、是非とも知りたいと思いました」と、中尾さんの元気の秘訣に興味津々。昨年、著書『76歳。今日も良い年を過ごすほど楽しくなる70代の心得帖』を出版され、その中にも老いを楽しむ生き方のヒントが満載で、何とぞお話を聞かせていただきたいと、この座談会が実現したのです。

中尾さんも自認されている通り、その生き方はまさに「元氣な高齢者のリーダー」。イキイキと輝かれています。お姿に、ご参加の皆さまも「私もやってみよう」と背中を押されたご様子でした。

〈2・3面に続く〉

「『昔』ではなく、『今』やるの。もったいないじゃない」



「毎日、体を動かす習慣を持った方がいいですね。皆さんも、自分でやらないとダメよ！」
イキイキと魅力的な中尾さんのお話で盛り上がりました。



中尾ミエさん 1946年、福岡県生まれ。1962年にデビュー曲「可愛いベイビー」が大ヒット。1971年にリリースされたシングル曲「片想い」は30万枚の売り上げを記録するロングセラーに。その表現力は芝居にも生かされ、俳優としても数々のドラマ、映画、舞台に出演。軽快な話術も人気で、20代の頃からトーク番組にも多数出演。情報番組『5時に夢中!』(TOKYO MX)の金曜コメンテーターとしてレギュラー出演中。2008年には介護をテーマにした舞台『ヘルパーズ』の企画・プロデュース・主演を務め、2019年、2022年にブロードウェイミュージカル『ピピン』に出演。2019年には73歳で週刊誌のグラビアを飾るなど、70代にしてまだまだ挑戦を続けている。

今回、会場となったのは、東急田園都市線の宮崎台駅から歩いてすぐの「ロングライフフューニース宮崎台」。見晴らしの良い高台の住宅街にありながら、緑に囲まれた心地よい空間で、中尾さんの軽快で楽しいトークが繰り広げられました。

簡単なことでもいい 毎日続けることが大事

桜井「『ピピン』のアクロバティックな演技は衝撃でした。著書には3年前の初演の時に体を鍛えたことありましたが…」
中尾「以前から体は動かしていたので、ミュージカルに向けてさらに、という感じですね。古い作品をサカスバ立立てにリニューアルしたもので、ブロードウェイからのビデオを見ると、宙吊りで逆さになって歌っているんです。おばあさん役に私にまで『どりあえず10ヵ月後には懸垂10回を目標に』と言われて…。一瞬は無理だと思いましたが、やれるところまでやろうと思えば毎日練習していると、役をこなせるようにもなりました。いくつになっても毎日鍛えれば筋肉はつくんです」

桜井「作品を拜見して、本当に驚きました」
中尾「トレーニングは、犬の散歩で公園へ行った時にしていました。最初は私一人だったのが、ラジオ体操に集まられていた70〜80代の方々が『私にもできるかしら』と一緒に鉄棒にぶら下がり出して、ついには力コブができた方もいらっしやいます。今では毎朝うちに迎えに来てくれるんです(笑)。だから、前日仕事で遅くなっても、当日仕事があっても、私も毎朝出かけています。ミュージカルが終わるまでと思っていた公園でのトレーニングも、皆さんが頑張っているからやるわけにいかなくて(笑)。おかげですっかり鍛えられて、今が一番体が仕上がっていますね。年齢なんて関係ない。簡単な運動でもいいので毎日続けることが大切なんです。皆さんもまだまだ変われますよ」

——「毎日続けられること」の一つとしてご提案くださったのが、「中尾流あいさつ」でした。
中尾「あいさつは日常的なことなので、なんとなくやっていたのではもったいない。床に手がつかうくらいしっかり曲げて、『皆さん、おはようございます』って(実践しながら)。こうすると深々とお辞儀できて、ストレッチ効果で体も柔らかくなります。これなら毎日続けられるでしょう!」

桜井「この挨拶素敵ですね。ホームの朝会や会社の朝礼でも取り入れたいです」

中尾「それは、死ぬまで元気でいたいから、楽しく人生を終えたいから。楽しみは人それぞれ違います。だから、受け身ではなく自分自身で動かしたい!」

桜井「著書でやりたいことがあれば『いつかそのうち』ではなく『今』始めましょうと書かれています。中尾さんが意欲的に挑戦される、その原動力は何ですか」

て、残された時間は短くなるので、やりたいことがあるなら急いでやらないと間に合わない。今日まで幸せだった、楽しかったと思えるような毎日を送りたいから、私は思い切って前へ進んでいるんです」

時間は貴重 今すぐ行動に

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

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

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

2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

2023年1月現在

ピックアップMyホーム



【ロングライフ・クイーンズ静岡呉服町】

「好きなことをする」というのは若々しさや元気の源になります。そこで、ロングライフではいくつかのホームに理学療法士を配置し、動ける健康なからだづくりをサポート。その取り組みについて、「ロングライフ・クイーンズ静岡呉服町」の理学療法士にお話を伺いました。

「好きなことをする」というのは若々しさや元気の源になります。そこで、ロングライフではいくつかのホームに理学療法士を配置し、動ける健康なからだづくりをサポート。その取り組みについて、「ロングライフ・クイーンズ静岡呉服町」の理学療法士にお話を伺いました。

「好きなことをする」というのは若々しさや元気の源になります。そこで、ロングライフではいくつかのホームに理学療法士を配置し、動ける健康なからだづくりをサポート。その取り組みについて、「ロングライフ・クイーンズ静岡呉服町」の理学療法士にお話を伺いました。

「好きなことをする」というのは若々しさや元気の源になります。そこで、ロングライフではいくつかのホームに理学療法士を配置し、動ける健康なからだづくりをサポート。その取り組みについて、「ロングライフ・クイーンズ静岡呉服町」の理学療法士にお話を伺いました。

諦めない気持ちが可能にする

「〇〇したい」が頑張る原動力に

「好きなことをする」というのは若々しさや元気の源になります。そこで、ロングライフではいくつかのホームに理学療法士を配置し、動ける健康なからだづくりをサポート。その取り組みについて、「ロングライフ・クイーンズ静岡呉服町」の理学療法士にお話を伺いました。

「好きなことをする」というのは若々しさや元気の源になります。そこで、ロングライフではいくつかのホームに理学療法士を配置し、動ける健康なからだづくりをサポート。その取り組みについて、「ロングライフ・クイーンズ静岡呉服町」の理学療法士にお話を伺いました。



中尾ミエさんに聞きました 「『いつかそのう だって時間が ラクをせず 努力を惜しまない



対談に参加した、ロングライフ・クイーンズ宮崎台のお客様と一緒に「かわいいベイビ〜、ハイハイ!」の掛け声で、ハイ、ポーズ!

中尾「老人ホームには『何もしてないですよ』というところがありますが、それは親切ではありません。ラクしちゃ

ラクをせず 努力を惜しまない

ダメ! 生きていくうえではやりがいや自分が役に立っているという意識は必要だと思います」

中尾「大事にしすぎないで、こき使われるくらいの方がいいんです。あとは、元気になるように思える状況も大切です。体を丈夫に保つには自分で気を付けないといけません。人は目標があってこそ頑張れます。『元気が

で〇〇したい』という目標は健康な体作りの励みになりますから」

対談は「ロングライフ・クイーンズ宮崎台」で行われました



表紙の写真は、ホーム自慢の「富士見テラス」で撮影されました。

東急田園都市線の宮崎台駅から徒歩すぐ、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らしてくれます。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

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。



育成。おもてなしの人財が、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。



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。



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1月10日現在)

お客様の人数 (日本/ホーム・在宅)



(2022年12月末現在)

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。

最も身近な家族との人間関係でおきる心的外傷

アダルトチルドレン

言葉の響きからピーター・パン・シンドローム（成長する事を拒む男性）として定義されている」と勘違いして理解されている方も多いようなので、この際理解しておいてください。
アダルト・チルドレン
（1）アメリカで、アルコール依存症や精神病の親

のもので育った人。
（2）親との関係が原因で、うまく生きていけない人。AC。

別の見方をすると、アダルト・チルドレンとは、家族という最も身近な人間関係において、心的外傷（トラウマ）を受けた人たちと言えます。
人によっては、「安全な場所」として機能しない家族の中で育った人たちと表現しています。
また、その後遺症は延々と続くことがあり、正常な人間関係が築けないことが多くあります。つまり、「親の期待」や「親の苦しみ」を目的に当たりて成長すると、精神的に成長できなくなってしまうわけです。

最初にアダルト・チルドレンについて見直されるきっかけとなったのはクラウディア・ブラックの調査により「私は親のようにならない」を参照
この調査が行われるまでは、アルコール依存症患者の家庭の子どもたちは、暗黙のルールとして、「しゃべるな」「信じるな」「感じるな」という信念を持つていた。ところが、調査によると、反社会的な行動を起こす子どもはごく少数派で、大多数の子どもたちは表面に出ていないだけで、精神的なケアが必要であることが分かってきました。

ブラックが指摘し解説したアダルト・チルドレンの問題は、精神科医よりも、直接彼らと向き合うソーシャル・ワーカーに受け入れられました。
このような経緯はマスコミで取り上げられ、瞬間に世間の関心が集まりました。

アダルト・チルドレンは病気の診断名ではありません。「アダルト・チルドレン症候群」という用語も使われることはありますが、一般的ではありません。
心理相談員 山口 二郎

「春」のふるさと

春という言葉の 優しい響き
黄緑色の やわらかい感触が
薄いブルーの たなびく色が
あの空の向うから 微かに
伝わってくる 切な気な音色
そよ風に揺れるような風情で
近づいてくるのを待つ季節だ

その故郷は あの 空の彼方
誰も見たことのない 世界で
静かな空気が流れる創るのか
音もなく 空間での創造の業
この季節の中に 身を鎮めて
やわらかな鼓動を聞きながら
その偉大な方に包まれた安息

人との繋がりの中にある音楽 活動の拡がり自分が新鮮にする



音楽指導員 堺 恵子 さん



アマビエーラ 指導メンバー



熱唱する堺さん・右

「音楽は心の遊びの部分」であり、自然の中にあふれている。と言っている。見えないものだけれど心がきれいになる、優しくなる。嬉しくもなるし悲しくもなる。そうした世界に自分の心を遊ばせながら、人びとの心をも、その中に誘い込んでいく活動を続け



演劇仲間と（左から3人目）ある。

「人の笑顔を見るのが好き」だから認知症ケア体操指導員の活動にも生かされている。人は繋がりがあって存在する、その間にある音楽。音楽が作りだす心の風景の世界で多くの人たちの交流を創り出してきた。それを共有できる仲間と取組む地域社会での活動が広がり、それが自分の生活を新鮮にしている、という好循環を作っている。それは「自分をしっかりとさせるためのエンジン」にもなる。

「人の笑顔を見るのが好き」だから認知症ケア体操指導員の活動にも生かされている。人は繋がりがあって存在する。健康は健全な精神に宿るとはよく識られた言葉だ。「感動」は自分が理由だてて得られるものではない。体も人格もすっぽり包み込む目に見えない、人の判断を超えた方が、心という土台を揺るがす。その時の心の状態も自我の存在も考える時間も与える猶予はない。それ程自然の常態で生きていけば長生きできる、ということか。感動は人間に与えられた、本来の姿の魂に起こさせるものかも知れない。感動を覚え、また、与えられる存在であるか、春霞の空に自問する。



ココロとからだ すこやかライフ



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

茶樹は「喬木（きょうぼく）」であり、高さ2mの樹木です。日本での茶樹の栽培は「矮化（わいか）わいか」と呼ばれる手法で行われており、トンネル状の形体になるようにしています。矮化とは葉の先端を剪定することで、本来の高さよりも小さく生育することをいいます。台湾や中国では、本来的に樹木が伸びるままに高くな

るような栽培を行っています。茶葉は、茶樹を植えてから約7年経たなければ採取できません。よって、日本では接ぎ木によって増やすことで、1年で茶葉を採取できるよう工夫しています。茶葉は12月から2月頃までの冬季は休眠しています。醒めてから花が咲

き、八十八夜（立春から88日目）の頃から茶摘みに適した状態となります。この新茶にはアミノ酸が多く含まれる一方でタンニンが少なく、旨みのあるお茶が楽しめます。しかし、約10日間の茶摘した期間を過ぎるとアミノ酸がタンニンに変化し、苦みが強くなります。また、7月に採取する一番茶・9月に三番茶はタンニンが多く合成され、苦くなります。機能性を重視するのであれば、タンニンはポリフェノールの

一種であるので、番茶の方が良いと思われれます。三番茶の時期を過ぎると、茶樹は再び休眠に入り、2月頃に醒めるサイクルを繰り返します。この1年間には88回の手入れが必要とされています。手入は接ぎ木、施肥、剪定、防虫等の作業があり、高地での栽培が多く、厳しい作業です。日本では緑茶を飲む人が減ってきていると、残念に思います。

ソバは種子が日本蕎麦の原料になり、ソバの葉にはルチンが豊富に含まれています。ルチンには抗菌作用があり、広島大学の研究では歯周病の予防作用があることが明らかとなりました。ルチンは塗布するのではなく服用し、体内から作用することに特徴があります。私は犬が6歳頃から歯周病を起こすことに着目し、犬にルチンを服用させる実験を行いました。口臭や歯周病の予防や治療に使えることを確認し、関東地区の動物病院でルチン含有カプセルを試用したところ極

めて好評でした。ルチンの別の試験をウナギの養殖で実施しました。ウナギ養殖は密飼いをするために、互いの体が頻りに擦れることから傷ができ、体内に菌が入ることで皮膚病等を起こします。ルチンを投与すると、皮膚病などの発生が顕著に減少することが近畿大学で確認されました。このルチンはソバの葉を熱水抽出し精製します。

ソバは食用から歯科領域、養殖の分野まで幅広く応用可能であることを確認しました。ソバは種子から葉まで、捨てる部位の無い植物といえます。

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

植物の成長に不可欠の重要な役割

土中の水分の役割 植物の精油（テルペン）

水は、植物体の乾燥を防いだり、炭水化物合成の材料であるほかに、土中の無機成分を吸収したり、物質を転流する時の溶剤として植物の生長に無くてはならない重要な役割をもっている。

この重要な生理的役割をはたす水は、土中から根によって吸収される。

従って 「水なきところに農業なし」 「水なきところに生命なし」という言葉も生まれるわけである。

土壌の保水力を高め、さらに空気が不足しないためには、土壌の物理的性質を改善し、団粒構造をつくることが望ましく、この意味において、有機物、特に堆きゅう肥のもつ効果は大きい。

森の中を歩くと木々の香りに包まれ、快適な気分になる。いわゆる森林浴効果も、香りの主体は植物から発散するテルペンが関わっている。テルペンの吸入が何らかの生理的影響を与えている。

オレンジのリモネン、レモンのシトラールは代表的なテルペンである。ちなみにビールの香りもホップの花のテルペンである。

ココロを 健やかに 保つために

知っておこう 「パーソナリティ障害」について②

NPO法人 日本いきいきらいふ協会 副理事長 竹内裕司

「この人の属する文化から期待されるものより著しく偏った内的体験および行動の持続的パターンであり、ほかの精神障害に由来しないもの」

パーソナリティ障害では、主に以下の点で問題が生じます。

自己同一性と自己感覚

パーソナリティ障害の人は、自分自身のイメージがはつきりせず、安定していません。

さらには、自分の思考や行動に問題があることを認識していないことが多くあります。また、自尊心が異常に高い人もあ

人間関係の問題

パーソナリティ障害の人は、他人と安定した人間関係を築けないことが多くなります。

これは他人の気持ちに對して鈍感であったり、感情的に無関心であったり、共感性を欠いていたりすることが多いからです。

価値と衝突する行動

無責任、無関心、過度の感情、さらに虐待などのため、子どもに対する身体的・精神的な問題

不安症、うつ病、心気症など、他の精神障害の併発

原因

パーソナリティ障害の原因はよく分かっています。せんが、他の精神疾患と同様に、遺伝、脳の問題、発達期の経験や環境などが考えられています。

発症の引き金となる原因

量摂取 ▼家族や配偶者（パートナー）との関係におけるトラブル ▼金銭的問題 ▼不安障害、うつなど、他の精神疾患 ▼人生における重大なできごと ▼ストレスの多い状況

パーソナリティ障害の ① 遺伝的要因

パーソナリティ障害の遺伝率は50〜60%もあると報告されています。

② 環境的要因

この場合遺伝的要因以外のものを全て環境的要因とします。例えば、

生まれ育った環境、親や家族との関係、病気やケガなどがありますが、特に次のようなことが問題になります。

脳障害

反社会性パーソナリティ障害を持つ人の中には、脳の構造や脳内の化学物質の働きが他の人とほんの少し異なっている場合があります。

パーソナリティ障害を持つ人のなかには以下のようなことを過去に体験している場合があります。

▼性的虐待
▼幼児期の身体的あるいは性的虐待
▼家庭内暴力
▼親の過剰飲酒
▼子どもの性格形成には、親との関係が大きな影響を与えることは説明するまでもないでしょう。幼児の虐待やネグレクトが社会問題になっていますが、過保護の問題も無視でき

精油の香りでも生理的に快適な影響

介護の最新現場レポ

充電不要の活動量計で 医療・介護現場を大きく変える



世界が大注目!

本紙2022年11・12月合併号でご紹介した通り、現在、ロングライフグループの総合在宅介護サービス事業を担うエルケア株式会社とヘルステック事業を展開する株式会社メディコム(本社・東京都港区)で活動量計「MOTHER Bracelet(マザーブレスレット)」を開発中。昨年末にはエルケアのお客様に試用・検証いただきました。その結果も踏まえ、メディコムの開発責任者・植草さんにお話を伺いました。

「充電切れ」問題の解決に自社で挑戦

世界初24時間365日充電不要の活動量計「マザーブレスレット」。発売は4年前に遡ります。

「当時、利用者の生活習慣や食習慣をアプリ上のチャットを通して伺いし、管理栄養士からアドバイスとして改善を導くというプログラムを進めていました。その際、他社の活

理念に共感したから 相棒はロングライフ

世界最大級のテクノロジー展「CES2020」でマザーブレスレットを発表して以降、問い合わせが殺到。

「その反応から介護・医療機関で役立つと確信したんです。そこで『世界中をハッピーに』という理念に共感できたロングライフと共同開発することになりました」ところが、開発の最中、新型コロナウイルスが流行。

「CES発表の2020年には生産・販売を開始予定でしたが、新型コロナウイルスの影響で半導体が不足、渡航できず海外の工場視察も無理、打ち合わせは非効率なオンラインで、想定外の3〜4倍の時間とコストを要しました」



「世界各国、さまざまな分野から注目を集めています」と株式会社メディコム 開発責任者 植草義雄さん

名作映画の舞台裏 vol.5 人生、いろいろ

2012年 日本 監督/御法川修 脚本/西口典子
出演/吉行和子、富士純子、中尾ミエ、平岡祐太、藤竜也

人生、脇役では終わらない！
いくつになっても夢は見られるのだから
この映画は、徳島県上勝町という過疎化が進んだ小さな町で起こった奇跡の実話の元になっています。ひとりの農協職員が山で採れる葉っぱを料理のつまものとして販売することを発案し、70〜80代の女性たちを主戦力に事業を起します。つまものは、イチヨウやもみじ、椿の葉など季節感や美しさを表すために料理に添えられるあいらしいのこと。この事業が、年商2億円以上に成長するのです。今号でご登場の中尾ミエさんも路子役で出演しています。長い人生の中で一度も主役になつたことがない彼女たちが、料理の脇役であるつまものを通して、自分が主役になる新しい人生を獲得していきま

す。自らパソコンやタブレット端末を使って市場のニーズをチェックし出荷量も調整する、そのバリバリの仕事っぷりは脱帽ものです。自信に満

ちた表情や輝く笑顔を見てみると、何歳になっても夢は見られる、何を始めるにも遅すぎることはないという勇気が湧いてきます。と同時に、夫婦と親子の情愛、年を重ねた女性同士の友情、コミュニティの絆なども温かく描かれており、世間とのつながりの大切さにも気づかされます。「歳だから」「主婦だから」とできない理由を探すのではなく、「やってみる」とこそ大事なのです。

人間にとって生きがいがあるほど大切な。鑑賞後、夢中になれる何かを探したくなることでしょう。



動量計を利用していたのですが、充電が切れるとデータが欠ける、充電のために外すと再着用のなどの問題が浮上したのです。そこで、自社での課題解決の挑戦が始まりました」

シーンではご家族やスタッフによるデータ確認が主な用途だと想像していましたが、しかし、エルケアのお客様からご自身でデータを把握したいとお声が次々上がり、健康に関する関心が高く、行動力のある前向きな方が多いことに驚きました」

着用感向上のためのヘルト部分の素材変更など、お声を受けて様々な改善が進められています。

スタッフの負担軽減 そして日常アイテムに

「介護・福祉・医療の現場のお声を聞き、まず事業者さんの負担を減らしたいと思いました。24時間データを取って見守り続けることで巡回作業などの負担を軽減し、非常時のより迅速な対応を可能にしたい。そして、介護にしたい。そして、介

護機器・医療機器という認識ではなく、普段から違和感なく着用できるものにするのも目標です」

2月頃には2回目の検証を予定。テスト中の段階ながら、社会と未来を変えざるはだと世界中から注目されています。

Let's ロングライフ川柳 第3回 入選発表

選者/中島羽笛

手をかざし
焼餅を
見つめる私達
田端要子

老婆が二人、火鉢で餅を焼いている。寒いので手をかざしながら。ただ、五七五のリズムが乱れている。また「私達」が甘い。「手をかざし餅焼いている老いわれら」で如何。

団欒の
鍋に花咲き
カニの宴
洋子さんの嫁

今夜は思い切つて豪華なカニ鍋。大いに盛り上がり。しかし、宴はにぎやかでも、言葉はもう少し控えめがよろしい。「カニ鍋で団欒の輪に花が咲く」で如何。

「おばあさん」
声かけられて
エ！わたし？
大島光子

うまい。年はとつてもまだ「おばあさん」じゃないと思つていたのに。それ、私のこと？失礼ね！ ユーモアたっぷり。

お年には
見えませんねに
活気づく
高取耀子

うまい。「え、もうそんなお年？ 七十歳ちょっとじゃなかったの」と言われて、お世辞なんだろうけど、嬉しいね。よし、がんばろう！



□選者プロフィール
中島羽笛(なかじまうてき)。1938年生まれ。大阪市立大学法学部卒。富士通株式会社に定年まで勤務。川柳は新垣紀子先生に師事。俳句、短歌の他、水彩画、日本画、シルクスクリーン版画も手掛ける。ロングライフにてGFCカレッジの講師を務める(写真)。

▶作品(お一人様5作品まで)名前、ペンネーム、メールアドレス、性別、年齢、ロングライフタイムズへのご意見をご記入の上、下記住所に郵送か、二次元コードからメールでお送りください

▶入選作品はロングライフ紙上で発表

〒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
デイング株式会社「ロングライフ川柳」係



次号のお題
A「チャレンジ」
B「もっと自由に、もっと楽しい、ロングライフ」
各テーマへの想いを自由に表現した作品を募集します
応募締め切り/3月31日(金)

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～

最終回 今月のテーマ「投げ入れ」



【花材名】
・ガーデンローズ数種類
・椿



ご自宅にある花器がどんな花をいけるのにも適しているとは限りません。よく聞く悩みとして、「大きな花瓶はあるけど、少しの花や短い花には使えない」というもの

があります。花の留め方を工夫すれば短い花でも、大きな花瓶にいける事ができます。最終回は、花を楽しむにあたって最もベーシックとなる「投げ入れ」を再び取り上げ、お別れとしたいと思います。お庭のバラを剪定して家の中で楽しむ、という設定です。

【いけ方のポイント】

大きな花瓶の底まで花が入ってなくても、水についていけば問題ありません。たっぷり水を入れて、まずは花留めの土台となる椿の枝をいけます。分岐した枝が花瓶の縁に乗せられると枝が固定しやすいです(a)。次に枝がしっかりしたバラから順にいけていきます。硬い枝が繊細なものを折り曲げてしまう可能性があるからです(b・c)。花瓶を置いて眺める場所からしっかりと確認しながらいけ進めます。枝が交差する事で花がどンドン留まりやすくなります。花瓶の内壁と縁をうまく利用してください(d)。花瓶は花を立てるだけでなく、バランスに気をつければ斜めの状態でも留めることができます。本来花瓶に「いける」というのは、見る人に花が顔を向けるべきですから、このように多くの花は花瓶の底まで茎が到達せず斜めに留める事になるはずなのです。花瓶をうまく使いこなすことができると、花の良さを更に引き出すことが出来ますよ!



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

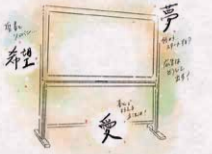
1982年北海道旭川市生まれ、2004年フランス「アートフローラル国際コンクール」日本代表として出場。2006年メリアンカップフランス観光局賞受賞。2017年パリにて個展開催、花いけバトルinパリ優勝など、世界各国で活躍。NHK「趣味の園芸」「あさイチ」などメディアへの出演も多数。世界に誇るトップクラスのフラワーデザイナー。

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.18

第4章「革命」
その6「あくなき挑戦」



日本に戻り第二号の有料老人ホーム「ロングライフ長居公園I号館」のホーム長に就いた桜井恵美のその後の働きをどう表現したらよいだろう。力の限りというのでも、体力の限界までというのともちがう。あえて言葉にするなら、あくなき挑戦という言葉が一番白くいるだろうか。

あんな若い経験もない娘がホーム長!? 大抜擢であるが故の、まわりのやっかみや妬み。いわれなき批判。ヘルパーとしての仕事、リーダーとしてのプレッ

シャ。桜井恵美にとって一番つらかった時代である。あまりの忙しさに、とうとうホームに泊まり込んで働くことにした桜井だったが、近所のお風呂屋さんに行ってもホームのことが気になって、ゆっくりに湯船につかることもできず、髪の毛を乾かすこともできずに戻るような日々。

そして、二番目の有料老人ホーム「ロングライフ長居公園II号館」がI号館の隣にオープンする。その開業に向けた仕事に加わり、目の回るような忙しさに、当直と夜の回りも一人でこなさねばならず、24時間、休む暇はなかった。

そんな桜井を支えていたのは、尊敬するマザーテレサの言葉であった。「人は不合理、非論理、利己的です。気にすることなく、人を愛しなさい。あなたが善を行うと、利己的な目的でそれをしたと言われるでしょう。気にすることなく、善を行いなさい。目的を達しようとするとき、邪魔立てする人に出会うでしょう。気にすることなく、やり遂げなさい。善い行いをしても、おそろしく次の日には忘れられるでしょう。気にすることなく善を行い続けなさい。あなたの正直さと誠実さが、あなたを傷つけるでしょう。気にすることなく正直で誠実であり続けなさい。助けた相手から知らずの仕打ちを受けるでしょう。気にすることなく助け続けなさい。あなたの中の最良のものを世に与え続けなさい。けり返されるかも知れません。気にすることなく、最良のものを与え続けなさい。」

気は張っていたが、体は悲鳴を上げ、首は傾き口からよだれが出るようになった。周囲に気を遣わせないようにと、しばらくは休養したが、桜井恵美は動きを止めることはしなかった。自らがやることめたくをやり続けた。

そんな桜井を支えていたのは、尊敬するマザーテレサの言葉であった。「人は不合理、非論理、利己的です。気にすることなく、人を愛しなさい。あなたが善を行うと、利己的な目的でそれをしたと言われるでしょう。気にすることなく、善を行いなさい。目的を達しようとするとき、邪魔立てする人に出会うでしょう。気にすることなく、やり遂げなさい。善い行いをしても、おそろしく次の日には忘れられるでしょう。気にすることなく善を行い続けなさい。あなたの正直さと誠実さが、あなたを傷つけるでしょう。気にすることなく正直で誠実であり続けなさい。助けた相手から知らずの仕打ちを受けるでしょう。気にすることなく助け続けなさい。あなたの中の最良のものを世に与え続けなさい。けり返されるかも知れません。気にすることなく、最良のものを与え続けなさい。」

どうあるべきか。ホームのお客様へのケアサービスの基本をどこに置くか。リスクマネジメントの問題にどう向き合うか。職場の規律、人材の育成、環境の整備等々、考えてはひたすら動く日々が続く。施設の全体的運営とマネージメントについて、研修会や他の施設の見学にも時間のある限り足を運んだ。

自ら学び、行動する。そして失敗のなから、また学び、挑戦していく。何度も、何度も、何度も普通の人間ならどこかで妥協し音を立てていたであろうことを、桜井恵美は、ただひたすら繰り返してやりぬいたのである。

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2月28日(当日消印有効)



中尾ミエ著 (5名様)
『76歳。今日も良日』
年をとるほど楽しくなる70代の心得帖! 16歳で鮮烈なデビューを飾って以来、60年。御年76歳となった中尾ミエさんが綴る書下ろしエッセイです。つねに「やりたいこと」「楽しいこと」に向かって真っすぐに進んでいく中尾さんの力強い生き方に力をもらえます。

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

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 3・4月号」係



芦屋食ぱん

ashiya white bread



芦屋食ぱんの美味しい食べ方 Vol.7

クロックマダム

【材料】

食パン2枚、フレンチドレッシング大さじ3、牛乳60ml、卵2個、ハム・とろけるチーズ適量

【作り方】

①フレンチドレッシング、牛乳、卵1個を混ぜて食パンに染み込ませます。②ハムとチーズを挟み、上に卵黄をのせて周りにチーズをかけます。③200℃に予熱したオーブンで8分焼きます。 ※クロックムッシュ(卵液に漬けた食パンにハムとチーズを挟み焼いたもの)に卵をのせて焼いたものをクロックマダムといいます。とろけるチーズと卵黄の相性が抜群な一品です。

Heartful Message

単位:藤井寺キリスト教会牧師
ロングライフ若楽園 芦屋別邸
ロングライフつば公園 チャペル

菅原 義久

「あの方は復活なさって。」
マルコによる福音書16章6節
キリスト教会における三大祭の一つにイースターがあります。日本語で復活祭とも呼ばれますが、イースターは、十字架に架けられて死んだイエス・キリストが三日目に復活したことを記念・記憶する、キリスト教において最も重要な祭です。本年は4月9日がその日になります。
復活したイエスに最初に出会った幸いな女性はマグダラのマリアでした。そして、この女性は誰からも見捨てられた悲惨な状態にいたところをイエスに救っていただき、そしてその恵みを無駄にはせずに、誰よりも深くイエスを愛したのでした。
イエス様が苦難に満ちた地上での生涯を耐え抜き人類救済および全世界の救済という大業を成し遂げることが出来たのも、このようにイエスを心から愛し、支えた多くの男性や女性がいたからでした。ですからイエス様も向き合う全ての人々に一人一人の間として真摯に向き合い、受け入れて心から兄弟・姉妹と呼ぶことができたのです。イエスは今も私たち一人一人と向き合い、名前を呼んで下さっています。そのことを私たちが深く感謝し、真摯に受け止めたいと願うものです。

「あの方は復活なさって。」
マルコによる福音書16章6節
キリスト教会における三大祭の一つにイースターがあります。日本語で復活祭とも呼ばれますが、イースターは、十字架に架けられて死んだイエス・キリストが三日目に復活したことを記念・記憶する、キリスト教において最も重要な祭です。本年は4月9日がその日になります。
復活したイエスに最初に出会った幸いな女性はマグダラのマリアでした。そして、この女性は誰からも見捨てられた悲惨な状態にいたところをイエスに救っていただき、そしてその恵みを無駄にはせずに、誰よりも深くイエスを愛したのでした。
イエス様が苦難に満ちた地上での生涯を耐え抜き人類救済および全世界の救済という大業を成し遂げることが出来たのも、このようにイエスを心から愛し、支えた多くの男性や女性がいたからでした。ですからイエス様も向き合う全ての人々に一人一人の間として真摯に向き合い、受け入れて心から兄弟・姉妹と呼ぶことができたのです。イエスは今も私たち一人一人と向き合い、名前を呼んで下さっています。そのことを私たちが深く感謝し、真摯に受け止めたいと願うものです。

今よりもっと自由に、
これからをもっと有意義に **「さあ、ロングライフで一緒に！」**

日々の過ごし方を考えるだけで心ウキウキ!

都会の中のオアシスで気ままライフ

すぐ近くには自然豊かな長居公園があり、電車に乗れば10分足らずで大阪阿倍野へ。
周辺にも商業施設があり、買い物やお食事、お散歩など便利に、
アクティブに、好奇心の赴くままに暮らせます。
便利な環境と上品で快適な住まいをぜひ五感でお確かめください。



エントランス



居室

レストラン

厚生労働省基準 大阪市指定特定施設入居者生活介護 介護付有料老人ホーム **ロングライフ長居公園**

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



駅徒歩1分の文教地区で非日常を味わえる都市型リゾート

閑静な住宅地として発展してきた、阿倍野エリア。
レトロ建築や商店が並ぶ落ち着いた雰囲気ながら、
日本一の高さを誇る「あべのハルカス」も徒歩
圏内とあって刺激にも満ちています。交通至便で
美術館や動物園も身近な存在に。毎日の暮らしが
カラフルに染まる、そんな住環境です。

南国をイメージした樹木や
インドネシアから輸入した
溶岩石を配し、
パリのようリゾート気分を
演出しています。



支配人 國友達也



居室

ロビー

厚生労働省基準 大阪市指定特定施設入居者生活介護
介護付有料老人ホーム

ロングライフ阿倍野

住所/
大阪府大阪市
阿倍野区
文の里2-1-19



アクセス/
Osaka Metro谷町線
「文の里」駅より徒歩約1分
Osaka Metro御堂筋線
「昭和町」駅より徒歩約5分



テラス

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 &
LongLife

0120-550-294
9:00～18:00 年中無休

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
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
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