



91歳! 「今が一番健康」を 更新中!

大村 崑 さん



ロングライフ池田山手にて

4月6日(木)、「ロングライフ池田山手」(大阪府池田市)にて、「番頭はんと丁稚どん」や「頼馬天狗」などで人気を博し、「崑ちゃん」の愛称で親しまれている大村崑さんとの座談会が叶いました。ロングライフホールディング株式会社の代表取締役社長桜井ひろみと、さらに十数名の同ホームのお客様にもお集まりいただき、笑いの絶えない楽しいひとときとなりました。

颯爽と登場された大村さんは昔のイメージのまま!姿勢よくスタスタ歩かれ、髪もふさふさ、大きくハリのある声でハキハキ話される様子に、「お若いですね」と驚きの声上がるほど。「私、91歳です」と聞いて、お集まりいただいた70代、80代のお客様から大きな拍手が沸き起りました。

「皆さんより歳上なのに、なぜこんなに元気かというと、ぼくは『元気ハッラツ』を背負っていますからね。『姓は尾呂内(おつない)名は南公(なんこう)』って、テレビの生放送の時代劇コメディ『頼馬天狗』をやったことで、『崑ちゃんは元気な役者さん』というイメージが出来上がったので、背中を丸めて仕事にいったら、『大村崑、歳いったな』『崑ちゃんじゃない』と言われてしまいます。今日は、元気で長く生きるために、若くあるために僕がやっていることを皆さまにお伝えするためにやって来ました」

その言葉に、会場の皆さまの目が期待に輝きました。〈2・3面に続く〉



4・5面をご覧ください

LONGLIFE GROUP社内報 vol.299
ロングライフ通信 7月号



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

7月の花
ラベンダー Lavender
*花言葉
「あなたを待っています」
「沈黙」

DEPARTMENT INTRODUCTION
輝き続ける部署紹介



ました ほど体力も気力もUP! して、「元気ハツラツ!」

登場に会場の温度が一気に上がったかのよう。
和ませ、軽快なトークで皆さまを魅了してくださいました。



(プロフィール)
大村 崑(おおむら こん)
喜劇俳優。1931年11月1日生まれ。民放開局と同時に『やりくりアパート』でデビュー。『頓馬天狗』、『オロナミンC』のTVCMなどで人気を得る。映画『男はつらいよ 浪花の恋の寅次郎』(81年)、NHK大河ドラマ『西郷どん』(18年)、ドラマ『赤い霊柩車』シリーズなどに出演。近書『崑ちゃん〜ボクの昭和青春譜〜』(16年)、『崑ちゃん90歳 今が一番、健康です!』(21年)。文化庁長官表彰受賞(04年)、日本喜劇人大賞 特別功労賞受賞(12年)「旭日小綬章」受章(17年)。近年では舞台活動の他、TVドラマでは幅広い役柄に取り組む。子育て、高齢社会の幸福論や健康などをテーマにした講師としても活躍。

「私は元気だ!」と 自分に言い聞かせる

「大村崑さんには今日、ロングライフのTシャツを着ていただいています」とロングライフホールディング株式会社の代表取締役社長の桜井ひろみ。鍛えられた体にTシャツ姿がよく似合います。健康と美しい体を願う大村さんは、まさにロングライフのテーマ「ヘルス&ナチュラルビューティ」を体現されているかのよう。実際に取り組んでおられる元気の秘訣をたっぷりお話をいただきました。

「食べること、寝ること、人と話すことも大事ですが、一番は明るく生きること。メンメンしたり、しんごい生き方をしたらダメ。病気がどんなに入ってくるか、そう話す大村さんは、19歳の時に肺結核を患い、右肺を切除されました。

「退院する時に、医者に『片肺だから40歳までしか生きられない』と言われました。結婚も子供も無理だ」とい

「藤山寛美さんに『前厄だから門戸厄神へ行って』と紹介されて以来、この和尚さんとは長い付き合いで、先だっしんを丸めて小股でトボトボとつまずいて歩く年寄りの歩きでは、敷居や段差でつまずいてケガや骨折をしてしまいます。どこかを

元気に過ぎす秘訣は 定期健診と転倒防止

それでも、病気はやってきます。

「結核病院の先生に死ぬと宣告されていた40歳を過ぎ、この調子なら還暦も...と希望を打ち切った

58歳の時、大腸がんが見つかりました。でも91歳の今もこんなに元気。その秘訣は2つあります。

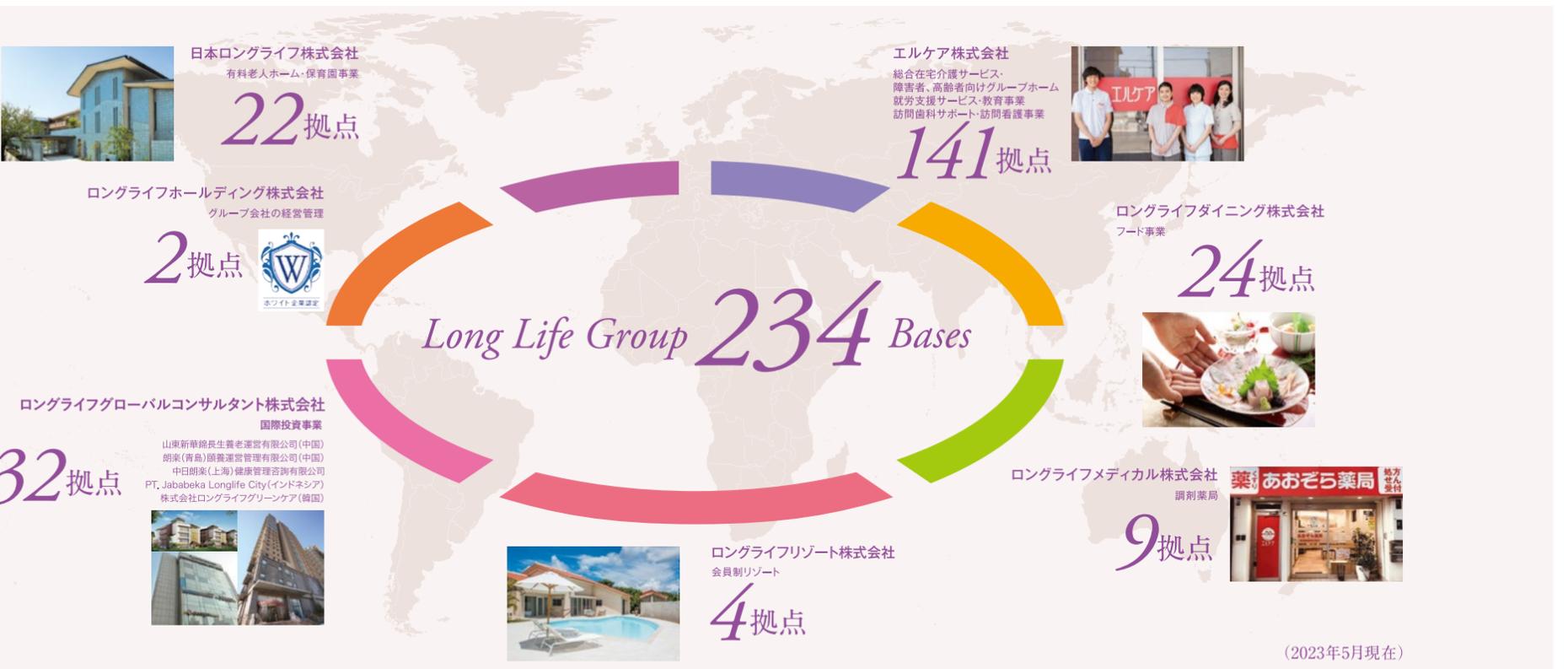


「鼻めがね」を譲り受けた、三木のり平さんと

「結核病院の先生に死ぬと宣告されていた40歳を過ぎ、この調子なら還暦も...と希望を打ち切った58歳の時、大腸がんが見つかりました。でも91歳の今もこんなに元気。その秘訣は2つあります。

一つは定期的な健康診断を受けること。あの時の僕のように、がんでも早期発見できれば助かります。そしてもう一つは、転ばないこと。

そうおっしゃると、実際に始めました。「芸能界では、『おいつく』とごまかしますが、背中





座談会に参加した、ロングライフ池田山手のお客様とご一緒に掛け声はもちろん「元気ハツツ、オロナミンシー！」

桜井ひろみ
Good Feeling
座談会

大村崑さんに聞き
歳を重ねる
102歳を目指

ドラマやCMでお馴染みの大スター
気さくなお人柄で瞬時に雰囲気を

大村崑さんと考える
「ロングライフな暮らし」
セミナー開催決定!

続報は日本ロングライフ(株)
ホームページにてお知らせします。

座談会は
「ロングライフ池田山手」で
行われました



緑に囲まれた自然豊かな環境に佇む、北欧テイストを取り入れたおしゃれな建物は、ラグジュアリーな空間なのにホッと落ち着く究極の住まい。徒歩圏内に五月山公園、スーパー、商店、郵便局などもあり、住みやすさも評判です。

[ロングライフ池田山手]

大阪府池田市旭丘2丁目4-31
アクセス: 阪急宝塚線「石橋阪大前」駅下車
阪急バス池田市内線
(「阪急石橋北口1番のりば」バス停より乗車)
「呉羽の里」バス停下車徒歩3分

「この5年間、週2回、スポーツジムに通って筋トレをしています。それまではヨガや太極拳の先生だったのに、今では40キロのバーベルを担いでスクワットできるまで

になりました。できなかったことができるようになるのは嬉しいですね。自宅でも僕なりにいろいろしています。今日もここへ来る前、お風呂上りにスクワットやストレッチ

を見つけてください。筋トレしたり、正しい姿勢を意識したり、発声練習もいろいろです。僕の「元気ハツツ」には声も

健康づくりのために励んで
「幸齢者」を楽しもう

は口角を上げて笑顔で。お話を聞く皆さまの姿勢もシャキッとします。

「筋トレで血液の循環も良くなったおかげでしょうね、美容師さんに髪の毛が太く、白髪の中から黒い毛が生えてきていると言われたのは驚きました。皆さんにここまでやろうとは思っていません。

「高年齢者」ではなく「幸齢者」。歳をとって自分の自由な時間ができたのだから素晴らしいことです。私も頑張りますから、皆さんも頑張ってください！」

6月には大村崑くん、寺西優真さんダブル主演のホラー映画「SPELL」が公開。映画の主演では最高齢とのことでギネスにも認定されています。大村さんの元気ハツツな姿に「人生まだまだこれから」と皆さま、元気をもらわれたようでした。



足指ゴルフボールを実演してくださいました

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。



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。



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。



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



お客様の人数 (日本/ホーム・在宅)



GOOD FELLOWS
…私たちの良き仲間…

日本ロングライフ／マネジメント本部
本部長
りさ
H・理沙さん 2009年4月入社



Q1. 日頃の業務活動で心掛けていること

現場で日々お客様へ向き合ってサービスをしてくださっている皆さまの立場と、マネジメント本部として客観的な立場で経営運営状況を把握し改善すること、双方をバランスよく考えながら業務を行わないといけないと気をつけています。また、「見て見ぬフリをしない」「すぐに行動する」。本部長という大役をいただいた際にご指導いただいた言葉を常に頭に置き、気付きの視点を広げて見逃さず、後で考えようと悩む前



にまず行動をするよう、自分を奮い立たせています。

Q2. 最近の嬉しかった出来事

直接お客様と関わることは少ないのですが、ホームへ訪問した際に、いきいきとお話をされるお客様、同時に、いきいきと働くスタッフの皆さまにお会いできることがとても嬉しいです。特に最近、新戦力の方々が一生懸命、業務を覚えながら、お客様へ明るく笑顔で接する姿を見て、いつまでも初心を忘れず謙虚に、皆さんが働きやすい環境をつくれるようにと、改めて気を引き締めています。

Q3. リフレッシュ方法

3人の子どもたち、末っ子が特に癒しです。実は486gの超ちびっ子で生まれたので成長もゆっくりで、心配事もありますが、たくさんの方々のご支援のおかげで元気に3歳半になりました。カタコトでおしゃべりし、おとなのまねごとをする末っ子にみんな絆され、お兄ちゃんお姉ちゃんもしっかりおままごとの相手をしてれています(笑)。

輝き続ける人

1日のお仕事紹介
WORKING VIEW
for woman's

日本ロングライフ/
ライフパートナー推進本部 宙組

ひな
I・陽菜さん 2022年4月入社



1DAY
スケジュール

- 9:00 朝礼
- 10:00 営業MTG、
環境整備
- 11:00 既存顧客テレアポ
- 12:00 休憩
- 13:00 見学準備、
環境整備
- 14:00 見学対応ヘルプ
- 15:00 既存顧客テレアポ
- 16:00 既存顧客テレアポ
- 17:00 既存顧客テレアポ
- 18:00 退勤

Q1. 働く上で大切にしていること



お客様と関わる時はどんな時も明るい雰囲気です。お客様の中には緊張や不安を抱えてロングライフにお越しになる方もいらっしゃいます。明るくご挨拶してお客様を迎え、少しでも不安を取り除けたらと思っております。そしてお客様の気持ちに寄り添い、お心に一步步近づきながら、お客様の笑顔と想いを引き出せるよう日々努力してまいります。

Q2. 今後の目標について

お一人でも多くの方にロングライフを選んでいただき、最期まで自分らしく幸せにお過ごしいただくことです。そのために、お客様のことを十分理解した上で、お客様にとって最適な選択をご提案していきたいです。そしてお一人おひとりのご縁を大切に、お客様の心を揺さぶるようなきっかけを作っていけたらと思っています。



ひとつだけ
エピソード

休日は、自然に囲まれながらパワーチャージをしています。自然の中でお酒を飲んだり美味しいものを食べてくつろぐことが好きです。

JAPANESE WORK STYLE
FROM ミャンマー

ラビアンローズ緑地公園／ライフコーディネーター

E・ティリさん

2022年6月に技能実習生として来日



Q1. 日本を選んだ理由は?

⇒日本人はルールを守っているイメージがあり、どんな生活をしているのか知りたいと思ったからです。

Q2. 日本のココが好き

⇒他の国が憧れるような、発展した生活があるところです。

Q3. 日本のココがビックリ!

⇒日本人は外見が若く見え、みんなが明るく働いているところです。

Q4. お休みの日の過ごし方

⇒家族と連絡をとったり、買い物をしたりしてゆっくり休んでいます。

Q5. 今後の目標

⇒お客様へ元気を渡して、明るく頑張りたいです。

Q6. 仕事で楽しい・嬉しいと思う時

⇒自分のしたことのお客様に笑顔になっていただけたときです。

Q7. ミャンマーはどんな国?

⇒夏・梅雨・冬の3つの季節があり、ミャンマーにも冬の終わりくらいに咲く、日本の桜のようなチェリーというお花があります。



ミャンマーのチェリー並木



仏教のお祭りでミャンマーの衣装を着ているE・ティリさん

私のふるさと自慢FROM栃木

エルケア八千代訪問入浴センター/
ライフコーディネーター

しおり
M・詩織さん

2022年4月入社



足利フラワーパークの藤棚

私のふるすとは、栃木県です。関東地方の北部にあり、海に面していない内陸県です。山や川に囲まれ、一面に田畑が広がっており、自然が豊かなところです。栃木県といえば餃子が有名ですが、現地でしか食べられないおいしい食べ物が多くあります。特に米やイチゴなどの農作物やお米から作られる日本酒、牧場の搾りたての牛乳から作られるソフトクリームは絶品です。春になると藤棚で有名な足利フラワーパーク、紅葉の季節になると日光や那須には多くの観光客が訪れます。また、北部にある山には登山をしに来る方も多く、どの山も山頂から見下ろす景色は忘れられないものです。皆さま是非、最高の観光や食べ物など魅力満載の栃木県に一度訪れてみてください。



酒蔵に保管されている記念ボトル

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「楽な歩き方」シリーズ第2弾、「おじぎスクワット」です。楽な歩き方をするためには股関節が上手く使えないといけません。無理に身体をかかめると無駄な負担がかかってしまい、ひどくなると腰を痛めますので、体をかがめるトレーニングとしてもおすすめです。

右の二次元コードより、動画解説もチェックしてくださいね!





Message

未来を創る仕事をしよう!

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

「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ーに感動しました。」と話してくださったのは、エルサルバドル(中央アメリカの小さな国)出身の素敵な女性でした。流暢な日本語で…ロングライフグループの理念はやはり万国共通だと確信する瞬間でもありました。

ここ数年、入社希望の外国籍の方を面接する機会が増えています。母国を離れ日本に憧れ、面接まで辿り着くには、多くの努力と温めてきた夢や志、また、それぞれ個別の理由があります。日本語が流暢な人や少したどたどしいと感じる人、様々ですが、皆さん共通しているのは、「志望動機が明確で日本で働きたい」「ロングライフグループで働きたい」という情熱がこちら側に伝わること。

残念ながら、現代の日本は、少々人々が自信を失いかげ、国の発展が鈍化しているのでは?といわれる時代です。今、日本人に必要なものを持っているあるいは、入社を希望する海外の人達か

ら、アニマル・スピリッツ(将来に対する主観的な情熱、血気、野心的な意欲、必要を嗅ぎ分ける力など…)なるものを感じ、素晴らしいバイタリティに感動することがしばしばあります。

そして、改めて日本の素晴らしい部分を感じます。四季の移ろいと水や緑あふれる自然、ホスピタリティー一杯の国民性、豊かな食文化、伝統文化の奥行き深さ、日本の素晴らしさを実感します。

日本だから出来ること、そして、我が社しかできないことを、海外の方との出逢いの場である採用面接は、改めて考える時間になっているような気がします。

さあ、この多様性の時代、異なる価値観をも大切に、これからのセカンドライフに必要な場所と環境、日常と日常のご提案、お支えする側の心構えと愛とホスピタリティ、それらを伸びやかにスピード感を持って各現場で実行をいたしましう。第38期、今期のテーマは「未来を創る仕事をしよう!」

皆さん、ご自愛いただきつつ今日も明日もよろしく願いいたします。



聖書箇所 ~エペソの信徒への手紙 4:32~

「お互いに親切にし、優しい心で救し合いなさい。神も、キリストにおいてあなたがたを救ってくださったのです。」



LONGLIFE GROUP社内報 ロングライフ

輝き続ける部署紹介

日本ロングライフ株式会社

ロングライフ芦屋 兵庫県芦屋市業平町2-18

ラグジュアリーで自然と文化に包まれたホーム

「芦屋」といえば、兵庫県きっての高級住宅街。誰もが「いつかこんな場所に住んでみたい」という憧れの場所です。2001年8月にオープンしたロングライフ芦屋は、JR芦屋駅から徒歩1分という好立地で、あらゆる利便性と自然や文化に包まれたラグジュアリーなホームです。ご入居のお客様はもちろんのこと、ご家族様にとってもユーザビリティの高いのが特徴です。ロングライフ芦屋へ是非お越しいただき、素敵な街並みとロングライフのホームでのご生活を満喫してみてください。



サービスリーダー 2020年4月入社
P・カインさんからの一言

ロングライフ芦屋は、お客様、スタッフの皆さまと楽しくコミュニケーションが取れて、毎日が大家族のようなホームです。日々、お客様のご希望を大切に、安心したお気持ちでお過ごしいただくために、明るく笑顔で働いています。

PICK UP NEWS

「ロングライフ ニュースルーム」で

グループに関する最新ニュースをご覧ください



ロングライフホールディング

ロングライフホールディング(株)代表取締役社長の桜井ひろみさんへのインタビュー記事が、株式会社鎌倉新書の発行する『月刊終活』2023年5月号(4月27日発行)に掲載されました。「介護はサービス業」としてサービスを展開してきたロングライフグループのこれまでの歩みや現在の取り組み、将来のビジョンが紹介されています。



日本ロングライフ

5月8日(月)ロングライフ埼玉越谷の敷地内にある菜園のキャベツとブロッコリーの収穫祭&試食イベントを開催しました。



3月中旬に苗を用意し、ご希望されるお客様に畝単位でネームプレートを作成。苗を植えていただいてからは、朝会の後お客様同士で誘い合われて畑を見に行き手入れし、成長を楽しまれていました。無事収穫し試食会を開催。皆さまにとってもお喜びいただきました。

お客様にお楽しみいただきながら、ADL向上につながるような取り組みにもなりました。

5月14日(日)、関西最大級の総合スポーツ大会LA FESPO(ラフェスポ)内ポッチャ大会に、ホームにご入居のお客様が参加されました。



本番当日までにロングライフ阿倍野、ロングライフ神戸青谷で練習会を開催。本番では大きな体育館で様々な世代の方とコミュニケーションを取られながら、いきいきとした真剣な表情をお見せくださいました。

ロングライフダイニング

5月12日(金)ロングライフの関西3ホームにて、インドネシアをテーマとしたグルメツアーを開催しました。お召し上がりいただいたお客様からは「外食しているみたい。またやってね」などのお声をいただきました。インドネシアをテーマとしたグルメツアーは同23日ロングライフ埼玉越谷、同24日ロングライフ高槻でも開催いたしました。これからも、お客様にご満足いただけるようなお食事のご提供に努めてまいります。



ロングライフグローバルコンサルタント

中国から訪問されるお客様が増えています。4月20日(木)、大阪本社に中国遼寧省・大連市政府高官ら13名がお越しになり、ロングライフホールディング(株)取締役会長の北村政美さん、ロングライフグローバルコンサルタントメンバーとの日中両国高齢者福祉に関する情報交換会が開催されました。また、5月15日(月)-16日(火)には、中国山東省の企業から6名がロングライフのホームの見学にお越しになりました。中国は人口世界第一位の座をインドに譲り、これからますます少子高齢化が進んでいくことが必至です。ロングライフは中国をはじめ、アジアや世界への貢献を続けてまいります。



エルケア

5月17日(水)、ロングライフの理念を基礎から学び、おもてなしのプロを養成するGFCカレッジの最終審査会を開催し、受講生全21名が無事修了しました。受講生21名は2022年10月よりGFC(グッドフィーリングコーディネーター)の理念を学ぶための講義やお客様の背景を知るため・心地良い空間作りのための茶道、華道、オルゴール療法など様々なことを学ぶことができました。

5チームに分かれてGFCの考えに基づいたイベントを考案し、各拠点で開催。本審査会ではイベントの目的や当日の様子、お客様の変化を発表しました。お客様により充実した日々をお過ごしいただくため、各チーム趣向を凝らしてイベントを考案、実施しました。



エルケアNEWS

2023年5月1日 OPEN

埼玉県 北越谷ケアセンター
埼玉県越谷市北越谷4-4-24
TEL 048-984-7522



「エルケア初!」 培ってきたノウハウを 障がい福祉にも

障がい者グループホーム 宝塚つばき
就労継続支援B型 たからづかローズ



庭園が臨める明るい仕事場



たからづかローズ
サービス管理責任者
O・佳子さん



宝塚つばき/たからづかローズ
管理者
H・善博さん

昨年、エルケア初となるサービスがスタート。兵庫県宝塚市に「グループホーム宝塚つばき」と「就労継続支援B型たからづかローズ」が誕生しました。

「障がい者グループホームはマンションや4〜5人のユニットでの共同生活が一般的ですが、ここは元々ロングライフの高級老人ホームだったので設備が豪華。個室も共同スペースも広く、お客様から好評です」と管理者のHさん。地下1階に併設の「たからづかローズ」からも美しい庭を望めるのは、さすがロングライフです。

「B型事業は障がいをお持ちの方が軽作業等の就労訓練を受けながら自分のペースで働ける場所です。その方のご希望と適正に合った作業を担うことでできることを増やして、就労継続支援A型や一般企業への就職も支援

仕事を楽しくむことで サービスの質も向上!

サービスの質も向上!

埼玉県4拠点目となる訪問介護事業所北越谷ケアセンターが越谷ケアセンター（千間台西）と南越谷ケアセンター（南越谷）の間に誕生し、埼玉エリアのサービスが拡充されました。

「エルケアに入社して10年目。訪問介護の仕事の大切さと楽しさを感じながら、お客様の自立支援と笑顔のために日々の業務をこなしてきました」と話す、新所長Yさんには、2つの志があります。

「1つ目は、地域No.1を目指すこと。目標を高く持つことで行動内容が充実し、お客様の満足につながることを考えます。2つ目は、所長である自分がセンターで一番訪問介護を愛すること。日々の業務を楽しみ、協力し、全力で取り組むことで、スタッフが「訪問介



本来なら捨てられてしまう高級カーテン生地の見本帳からコースター制作。SDGsにつながります。

「就労内容に関して、企業からの軽作業だけでなく、クラフトバンドを使った組みかごやブリザーブドフラワー、コースターなど自主製品を作成・販売しているのも特徴的だと思います。ロングライフグループの作業もあり仕事は多彩です」（Oさん）。Hさんも「静

かて広々とした好環境や、外出支援などの介護事業、お薬配達や訪問歯科などの地域医療を支える事業、味が自慢のフードをグループ内でご提供できる点もエルケアの強みです」と話します。

「慣れ親しんだ環境で暮らしながら、自分らしく働いて、いきいき輝いていただきたい」とくらしとごっこ、両輪のサポートが多くの方の道を開いていくことでしょう。

なお、たからづかローズの自主製品は、左記の二次元コードから閲覧・購入ができます。売り上げは働く障がい者の方々の工賃の原資となります。ご支援、ご協力をお願いいたします。



所長
Y・真太郎さん

「エルケアに大好き」と語るセンターを目指します」

また、オープニングセレモニーでは近隣センターの所長らと連携の大切さも再確認しました。お互い助け合い、協力し合うことで、「埼玉エリアにエルケアあり!」といわれる存在になろうと意気投合。「エルケアのサービスを受けたい、エルケアで働きたい」と言ってもらえるように、埼玉からエルケアを盛り上げていきます」



オープニングセレモニーは「エイエイオー」の掛け声で締めくくられました

良好な風通しが護る製品環境

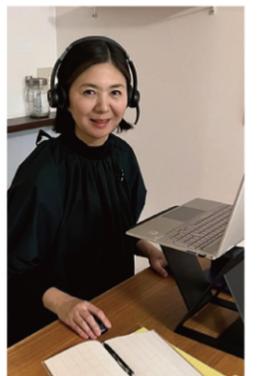
密閉率 70%の空間があれば



「風通しが良好」という状況は、人間関係でも社会環境、生活環境においても快適な気持ちで対応できるものである。

「物」においても、風通しのよい環境は、品質が良好な情態を保たれやすいという有効性が考えられる。衣類についても、風通しがよければ生地も傷みにくい。目に見えない湿気やカビによつて傷むことから避けられ、いい状態を長く保つことができる。梅雨の雨季など、とくに気をつけたほうがいいところだ。

一杯に詰まった洋服たんすやク



猫と暮らす
整理収納アドバイザー
なかはたちえ



Instagram

「スターディングメンバーを区別する」こと。主力となるものを選んで二軍に入れ、「二軍以下は申し訳ないが、ここでは戦力外通告」し、無償トレードでも何でも退出願う、非常な采配だけれども。

理論と現実の間で人間の感情が戦う場面であるのが、整理収納という面からのアドバイスと捉えてお



「整理の基本は物への対処」である。梅雨季から夏にかけて、「気をつけたい食べものの管理」として、冷蔵庫の中を考えてみる。家の食材の整理は、主にそれを扱う者が中心になるが、ここでも「風通しをよくする」ことが大事だ。理想は容量の70%くらいに収める。賞味期限や、購入した時期などよく見て、「これを子どもや家族に食べさせてもいいものか」どうか考えて、健康と物とを考えれば無理のない結論が出るだろう。排除をためらうようなら、

睡眠の リズム②

心理相談員
山口 二郎

こころとからだ すこやかライフ

体温と睡眠のメカニズム

人の体温の変動は睡眠と密接な関係にあるといわれ、一般に人の体温の1日の変化は午前3〜6時ごろが最低になり、午後3〜6時ごろが最高になります。この時の温度差は0.7〜1.2度くらいといわれています。

先述の睡眠の第一段階あたりには体温を下げるため汗をかき、睡眠が深まるにつれて体温は徐々に下がっていきます。

さらに、体温の低下に伴って、脈拍数や血圧も下がります。逆に、何らかの原因で睡眠をうまく持続できないと、脈拍数や血圧を下げることで、高血圧症になることがあります。

また、他の原因も含めて高血圧症が認められる場合、睡眠以外にも悪影響が及ぶことになり、不眠と高血圧症の悪循環に陥ることがあります。

体温の上下リズムは、気温差や活動などとほと

んど関係なく、個人によってほぼ一定しています。また、安静にしていたり、数日間不眠であったり、その他普段と著しく異なった生活をしても、その変動はほとんど一定であったと報告されています。しかし、この変動は朝型人間と夜型人間では異なります。

簡単に言うと、体温低下は新陳代謝の低下を意味するので、身体の休息の現れになります。このことは朝型人間と夜型人間の活動時間の違いとして、現

れるわけです。

睡眠のリズムを意識的にコントロールすることは可能です。しかし、体温の変動をコントロールするのは難しく、結構時間がかかります。つまり、睡眠をコントロールしても体温のリズムとは簡単に致さすべくという事です。

さらに、そのことは睡眠によって休息がとりにくいことにもつながるわけです。無理にそれをコントロールすることは、よくないこととお解かりと思います。

名作映画の舞台裏 vol.8

男はつらいよ 浪花の恋の寅次郎

1981年 日本 監督/山田洋二
出演/渥美清、倍賞千恵子、松坂慶子、下條正巳、三崎千恵子、前田吟、大村崑

大人気シリーズ「男はつらいよ」第27作目の舞台は、大阪・通天閣界隈。瀬戸内海の小島で墓参をしている浜田ふみ（松坂慶子さん）と知り合った寅さん（渥美清さん）は、大阪で芸者をしているふみと偶然再会。ふみには幼くして別れた弟がいると聞き、一緒に勤め先を訪ねます。そこで元上司としてご出演されているのが、今号にご

登場の大村崑さん。実の姉に「弟の死」という悲しい事実を伝えなければいけない、その情あればこそこの心痛を、見事な演技で表現されています。

通天閣の安ホテルの主人に芦屋雁之助さん、先輩芸者にかしまし娘の正司照枝、花江さん、ホテルで飲んだくれておっちゃんに笑福亭松鶴さんという絶妙なキャスト

東西喜劇人たちがもたらす笑いと涙… 悲しいことがあっても前を向きたくなる

テイキングで、大阪のバイタリテイも演出。『東西喜劇人対決』は、本作ならではの魅力といえるでしょう。笑いあり涙あり、華やかであり切なくもある…。悲しいことも吹っ切った新たな一歩を踏み出すその潔さに、笑顔で前を向きたくなる作品です。



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.21

第5章「世界へ」 その1「前進あるのみ」

「なあ、マアちゃん」
佐藤が、学生時代の呼び名で木村に話しかける。即座に木村は応える。「ん、やったらええ」「まだ俺何にも言うてへんがな」「そうか？やりの

「次の選挙に立候補する」「わかった。会社は、僕がやる。心配無用や。佐藤は思存分やってくれ」「ゼロからの出発やな」「何ゆうてるねん」「えっ」「マイナスからや。君の場合は、生活するお金もないんやから」「ほんまや。マイナスからや。ハッハッハッ」

かけてくるわと声をかけてたかのような展開になる。底抜けに明るい、大物の青年たちであった。時はずいぶん前の。1986年日本で初めて福祉事業を行う民間会社を立ち上げた木村たちは、超高齢社会を迎えるつあるこの国の福祉政策の遅れを身にしみて感じ続けていた。訪問入浴サービスが必要不可欠な事業であることに、各地の行政が今やと気づきだしたところ。しかし、それではこの高齢化の社会に追いついていけな

い。木村たちは、在宅での介護の限界にいち早く気づき、問題の解決へ行動を起こしていた。

第39回衆議院議員選挙に打って出た佐藤は、連

日妻とふたりで実家のある堺の街を走り回った。地盤も看板もカバンもない戦いである。結果は落選。しかし、一万人以上の人が無名の33歳の青年を推してくれた。佐藤はそのひとりひとりに感謝しつつ、早くも次に自分が取るべき行動を起こしていた。木村も同じであった。ふたりは進むべき未来へいち早く動き出していた。

ふたりは、選挙が終わってまもない、その年の4月に、有料老人ホーム「ロングライフ長居公園」号館を開設したのである。

開設当初は、佐藤も木村もガードマンなどの副業で運転資金を確保しながらの過酷な日々であった。（そのころ、桜田恵美の入社があったことは前章の通り）やがてI号館が満室となり、入居を待つ人のためにホームのII号館を作る頃には、彼らは副業をやめて本業に打ち込めるようになった。

その後社名を「日本ロングライフ株式会社」と変え、関西だけでなく、首都圏における事業も開始。グループホームや高齢者のためのケア付き住宅の運営、さらには福祉事業を担う人材育成のための専門学院も開校する。

そして2000年介護保険制度がスタートするのである。

佐藤はもともと政治家を目指すために関西へ戻ってきた。時期尚早とたしなめられて、現場で働いてきた。まずは現場を知り、現場の問題を理解したからこそ、「このままでは、日本の社会福祉は行き詰まる」と直感していた。この国を社会を変えなければと、それを俺がやるのだと決めたのだ。

木村には、いつも佐藤の想いが手に取るようにわかる。そして、その想いが形になる時のエネルギーで自分も力を得て輝く。依存し合うのではなく、彼らでこそ可能なことだった。

開業当初は、佐藤も木村もガードマンなどの副業で運転資金を確保しながらの過酷な日々であった。（そのころ、桜田恵美の入社があったことは前章の通り）やがてI号館が満室となり、入居を待つ人のためにホームのII号館を作る頃には、彼らは副業をやめて本業に打ち込めるようになった。

その後社名を「日本ロングライフ株式会社」と変え、関西だけでなく、首都圏における事業も開始。グループホームや高齢者のためのケア付き住宅の運営、さらには福祉事業を担う人材育成のための専門学院も開校する。

そして2000年介護保険制度がスタートするのである。

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7月31日(当日消印有効)

大村崑著『崑ちゃん90歳 今が一番、健康です!』(3名様)



「90歳（現在は91歳）を迎える今が、人生で一番健康!」と話す「元気ハツラツ!」でおなじみの崑ちゃん。体だけでなく心も元気な秘密はどこにあるのか、その「心と体の元気の秘訣」が満載の「痛快・筋トレエッセイ」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
- 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 7・8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
ロングライフ音楽園 芦屋別邸・
ロングライフうづぼ公園 チャペリン

菅原 義久

「愛には恐れがありません。」

ヨハネの手紙 4章18節

人間の感情の中で、厄介なものの中に、恐れというものがあります。たとえ判断力に優れた人であっても、いったん恐怖の念にかられますと、思いがけない哀れな精神状態に追い込まれてしまう場合があります。それだけ人の心とは弱いものです。

恐れに取り憑かれる要因は、幾つか考えられるかもしれませんが、その中の一つとして利己心が挙げられるかもしれません。自分の持っているものを他者に奪われたくない。それはお金やモノのような物質的なものだけでなく、時間など、目に見えぬものも含めてです。このとき、自分の立場を相手から遠くに置きたいという願望が強く働くのです。遠くに置く。…これこそ、恐れの特

徴と言えましょう。

聖書には「愛には恐れがありません。」と書いています。恐れを取り去って、自分を出るだけ相手に近づけようと努めるとき、はじめてこの句の意味について触れるのです。この際に注意すべきことは、相手を自分に近づけるのではなく、自分の方から近づいていくという姿勢が大切です。

「愛の反対は憎しみではなく無関心」この言葉は、マザー・テレサが残したものです。もし近づくことを避け、相手を徹底的に遠ざけるなら相手を無価値な存在にしていまいます。人は恐れずに愛をもって互いに近づくことが肝要なのです。

優しさと情熱、一流のケアサービスを世界に発信

ロングライフグローバルコンサルタント株式会社



石橋段さん

「一人子政策により生じた厳しい状況を表す言葉

「視察に関するもこれまで

「この先の展望は？」

「新しい世界が再び動き出します。これから

「海外から日本のロングライフを視察に来られる

「中国の高齢者福祉業界では、『未富先老』と

「中国で日本製の福祉用具の販売も行っていま

「新しい世界が再び動き出します。これから

「新しい世界が再び動き出します。これから

1986年の創業以来、多様化するニーズに

「海外から日本のロングライフを視察に来られる

「中国の高齢者福祉業界では、『未富先老』と

「中国で日本製の福祉用具の販売も行っていま

「新しい世界が再び動き出します。これから

「新しい世界が再び動き出します。これから

現地のお客様・スタッフの声を大切に、文化を尊重

「海外における高齢者福祉のコンサルタント事業がメインで、現在、中国・インドネシア・韓国



T. 陽平さん

「海外から日本のロングライフを視察に来られる

これからも世界のケアサービスを先導していきたい

「海外から日本のロングライフを視察に来られる

政府機関からの視察が増加 新たな支援制度が確立

「海外から日本のロングライフを視察に来られる

「海外から日本のロングライフを視察に来られる

「海外から日本のロングライフを視察に来られる

「海外から日本のロングライフを視察に来られる

「海外から日本のロングライフを視察に来られる

投稿募集

ロングライフタイムズ 新コーナー
Let'sロングライフ 川柳募集

募集内容/テーマにそった川柳
[お題] A 今回のテーマ「青春」
B 通年テーマ「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

提出物

- 作品 (お一人様5作品まで)
※以下の事項をご記入ください
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
- 応募方法/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
- 応募締切/7月31日(月)まで
- 結果発表/入選作品はロングライフタイムズ紙上で発表

[郵送先・お問い合わせ先]
〒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「ロングライフタイムズ 川柳」係

女優・由美かおるさんと考える「ロングライフな暮らし」セミナー

～60兆個の細胞を目覚めさせるブリージング呼吸法～

【日時/場所】
2023年6月10日(土)
ロングライフ神戸青谷
兵庫県神戸市中央区神仙寺通3丁目1-2

2023年6月11日(日)
ロングライフタウン寝屋川公園
大阪府寝屋川市太秦緑が丘28-8

2023年6月17日(土)
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丁目13-17

【各日】
ランチコース/12時～
アフタヌーンティーコース/15時～

■価格
ランチコース
おひとり様 7,000円
アフタヌーンティーコース
おひとり様 5,000円

【対象者】
・50歳以上の方
・セカンドライフの暮らし方をご検討の方とご家族
・いつまでも美しく健やかに生活されたい方

【お申込み・お問い合わせ】
☎0120-550-294 各回30名様限定