

# LONG LIFE TIMES

ロングライフグループのプレミアム情報誌

### 200号記念 新創刊!

1997年より様々な形で続けてまいりました  
ロングライフグループの  
プレミアム情報を、装いも新たに  
「LONG LIFE TIMES」  
として発行いたします。

## 【特集】 藤原美智子さん

### 桜井ひろみの素適な対談

ヘアメイクアップアーティスト  
ライフスタイルデザイナー



## 光・水・風、五感で癒される 我が家以上の“我が家”

ロングライフの有料老人ホーム

ダイニング  
ロングライフタウン  
寝屋川公園

エントランス  
ロングライフ・クイーンズ  
宮崎台

エントランス  
アーバンリトリートホテル ロングライフ池田山手

ダイニング  
ロングライフ・クイーンズ 静岡呉服町

ダイニング  
ロングライフ埼玉越谷

## 個別相談会開催

完全予約制  
無料

介護に関する悩みなど、何でもお気軽にご相談ください。  
最善を尽くしてお迎えています。

お問い合わせはお客相談室へ

# 0120-550-294

受付時間  
9:00~18:00  
年中無休

※フィジカルディスタンス（物理的距離）を含め感染症拡大防止策に取り組んで、見学会を実施しています。まずはお客様相談室へお問い合わせください。

### ロングライフだけの「3つの保証」

#### 1 住み替え保証

関西、関東、中部の日本ロングライフ内のホームから同条件のお部屋に、追加金無しで住み替え頂けます。  
※詳しくはお問い合わせください。



#### 2 リゾートホテル利用保証

函館・箱根・湯布院・沖縄石垣島の4つの直営リゾートホテルと「京都天橋立・ハワイ」提携リゾートホテルをご入居者本人とご家族がご利用頂けます。



#### 3 GFC保証 (グッドファイリング コーディネイト)

「心地良い環境。質の高い身体ケア。個人の文化的背景」1986年創業以来ケア専門会社としてのノウハウをご提供。



#### 1 1986年に創業の実績



創業以来ケアサービスひと筋。積み重ねてきたノウハウ、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。

#### 2 介護専門業で初めての上場



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。

#### 3 独自のケアサービスを世界に



どこよりも早く最先端のケアを開発し、どこよりも早く独自のノウハウを世界へ発信。独自のケアを世界基準に。

### ロングライフ6つの信頼

#### 4 目指したのは世界基準



「究極のリゾート」をテーマに、より豊かな人生をお過ごしいただくために家族の絆が深まるリゾートを、日本全国に4箇所ご用意しました。

#### 5 ネットワークのグループ展開



電話1本で、生活・食事・調剤、そしてお楽しみも。ロングライフはグループのネットワークで、お薬1つからリゾートライフまでを叶える企業です。

#### 6 おもてなしの人財育成



「ケアはサービス業」を実践するロングライフはスタッフ研修と教育の徹底が新たな感動のサービスを生むと考えています。

## 創刊のご挨拶

ロングライフグループは、1986年の創業時より「ケアの業界をサービス業へ」との熱い志を携えて、民間のケアサービス専門企業として、たった一台の訪問入浴車からスタートいたしました。その後、日本の素晴らしい文化と歴史や生活様式、ホスピタリティ精神と、海外の様々な先進的な成功事例を参考に、人が歳を重ねながら、もっと日々人生を楽しむ考え方や手法、ロングライフ独自の「GFC」グッドファイリング」という概念を国内外に発信して参りました。

「人生100年時代を迎えた現在、ロングライフは、しなやかにそれを超えることを理想とし、＼より健康に、より美しく、＼を目指す新プロジェクト「ヘルス&ナチュラルビューティ」をスタートいたしました。

予防医学から考えるお食事、あらゆる角度から体にアプローチをするロングライフオリジナル体操や、跡の中から美しさを追求するビューティプログラムなどを考案いたしました。セカンドライフ世代の皆さま、そして、その前の世代の皆さま、また全ての世代の皆さまに、夢・希望・愛をお届けできたらと願っております。

これからも、ロングライフグループのミッション「世界中をHAPPYに! 世界中をSMILEに!」を掲げ、国内のみならずアジア、ひいては世界中の幸せと笑顔のために、少しでも貢献できるように前進して参ります。

本号、新たに「LONG LIFE TIMES」として情報誌を発行させていただくこととなりました。皆さまのお暮らしに必要な良き情報と希望を、明るく誠実に発信すべく努めて参ります。どうか、今後ともロングライフグループをよろしく願っています。

代表取締役社長  
桜井ひろみ

ロングライフは1986年の創業よりケアサービスひと筋。全国に展開しています。





ロングライフ・クイーンズ宮崎台にて対談が行われました。

藤原 なるほど、そういうことなんです。学に来られた方でも、環境を変えることに抵抗感をもたれるのと同時に、ご自宅の物の整理に躊躇される方が多いんです。藤原 物を手放すのは勇気がい

**ロングライフの新メソッド、「ヘルス&ナチュラルビューティ」**

Health & Natural Beauty

- スポーツ** 柔軟な身体をつくるスポーツプログラム
- フード** 健やかに若々しさを保つドクターズ・フード
- ビューティ** 内面・外面のアプローチビューティプログラム

テコンドー・五輪メダリスト  
ロングライフ スポーツ部門  
エグゼクティブマネジャー  
**岡本 依子氏**

医師・アクアメディカルクリニック院長  
ロングライフ フード部門  
エグゼクティブマネジャー  
**石黒 伸氏**

ロングライフ ビューティ部門  
エグゼクティブマネジャー  
**この1月より新就任**  
**藤原美智子氏**

◆ BOOK

「LIFE IS BEAUTY 美しく幸せに生きるための逆算思考」  
「大人の女は、こうして輝く。」  
「大人のキレイのつくり方」 著書 他42冊

◆ TV出演

おしゃれ工房 (NHK教育テレビ)  
スタジオパークからこんにちは (NHK総合)

◆ TVCM

「リフターージュ」(サントリーウエルネス)  
「トランシーノ」(第一三共ヘルスケア)

◆ YOUTUBE

藤原美智子 Beauty Channel  
メイクのワンポイント講座を公開

藤原 そうですね、私も「クリエイティブ」という言葉も大好きなんです。それは合理性につながるんですが、時間をうまく使うことで自分の時間が生まれて、自分の好きなことをする。すると何だか楽しくなって、気持ちが高ぶれて、自然と表情もイキイキと。これって、美容に良いと思いませんか(笑)。

桜井 本当にそうですね。まだまだお話をしたいことがたくさんあります。これからも素適なアドバイスをお願いいたします。

本日はありがとうございました。

藤原 そうですね、私も「クリエイティブ」という言葉も大好きなんです。それは合理性につながるんですが、時間をうまく使うことで自分の時間が生まれて、自分の好きなことをする。すると何だか楽しくなって、気持ちが高ぶれて、自然と表情もイキイキと。これって、美容に良いと思いませんか(笑)。

桜井 本当にそうですね。まだまだお話をしたいことがたくさんあります。これからも素適なアドバイスをお願いいたします。

本日はありがとうございました。



藤原 美智子 プロフィール

「アメイックアップアーティスト、ライフスタイルデザイナー、ラドンナ主宰、MICHIKO LIFEプロデューサー」。

雑誌や広告撮影のアメイック、執筆、化粧品関連のアドバイザー、講演、TV出演など幅広く活躍。オンラインでアメイックアップアドバイスを実施している。また、栄養コンサルタントの資格を有し、食や健康、装い、暮らし、生き方などを提案し、2017年5月からライフスタイル全般を扱うブランド「MICHIKO LIFE」を展開。「美しく幸せに生きるための逆算思考」新しい「紅は寝る前に試す」他、著書も多数。

GOOD FEELING  
桜井ひろみの  
素適な対談

「アメイックアップアーティスト」藤原 美智子 さん

内面の美しさは外見に表れる。  
イキイキ暮らしている人は輝いている。



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

ロングライフ ビューティ部門  
エグゼクティブマネジャー  
藤原美智子

幸せと思える日々は、人間としての美につながる。

桜井 本日はお忙しい中、貴重なお時間をいただきありがとうございます。まずはじめにこの度は、当社の新プログラム「ヘルス&ナチュラルビューティ」ビューティ部門のエグゼクティブマネジャーにご就任いただき、心よりお礼申し上げます。

藤原 お話をいただいているから御社の理念を伺い、共感できる部分がたくさんあったんです。こちらこそよろしく願っています。

桜井 藤原さんは現在、アメイックだけでなく、ライフスタイルデザイナーとしても活躍です。

藤原 実は、それはこれまでの活動の流れからの肩書きなんです。メイクを担当していると、その人がどんな心持ちかが何となくわかって、取材などで「どういう女性が美しいですか」と聞かれたら、「イキイキしている人」って答えてきました。20代の人には内面を磨くなんてこと、実感しづらいかもしれませんが、目標や夢をもって前を向いて暮らしている人は、輝いているなって思っています。年齢なんて関係ない。生き方や考え方は運動していて、内面の美しさって外見に表れる。つまり、「人間の美」って結果なんです。そんな日々感じたことや私が実践しているこ

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。

ケアサービスと筋**36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**。

「こんなことまでしてくれるのか！」第三者機関による調査結果が、感動していただけるロングライフでの暮らしを物語っています。

ロングライフお客様満足度調査 兼日本能率協会総合研究所調べ  
ケアサービスと筋の実績が評価につながりました。

95% 満足度調査の1項目  
No.1 顧客の満足度項目に対する満足度評価

※調査実施：2016年12月(ご入居の自立のお客様132名を無作為に抽出)

★★★★★  
人生は、よきまを大切に。  
ロングライフは、**五ツ星品質**  
Life Time Quality.

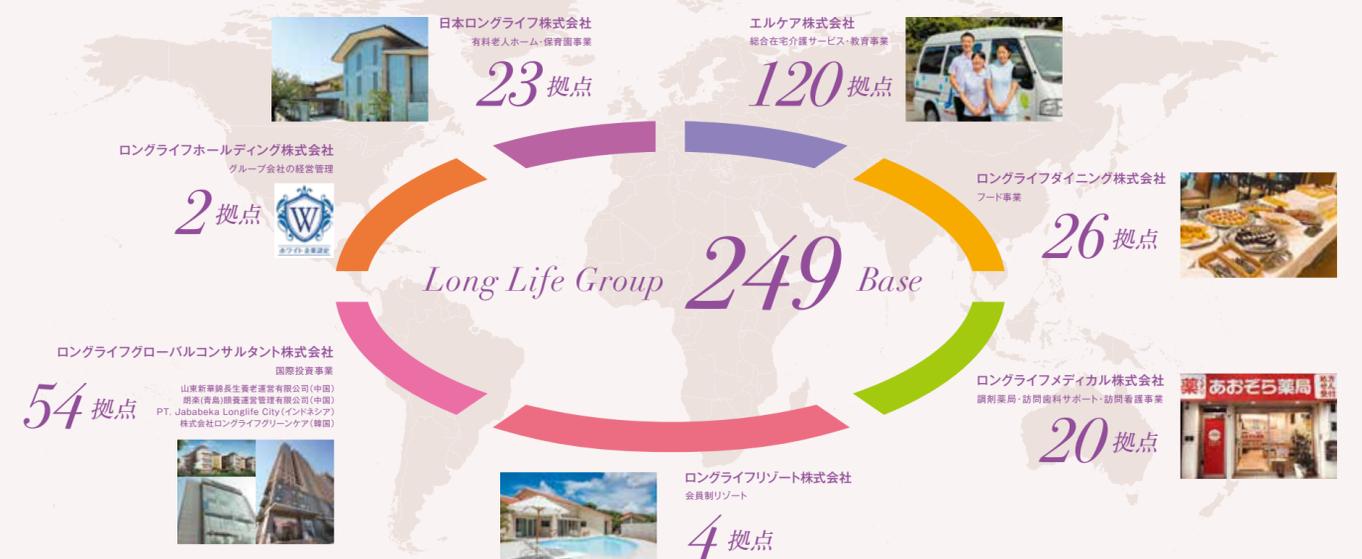
数字で見るロングライフ

スタッフの充実

社員人数  
**2,636名**  
(2020年12月末現在)

お客様の人数(日本/ホーム・在宅)

ホーム **716名**  
在宅 **10,161名**  
のお客様にご利用いただいております  
(2020年12月末現在)



# ロングライフリゾート株式会社

会員制リゾート

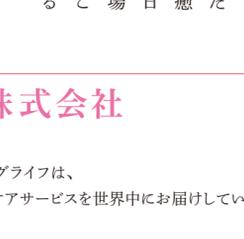
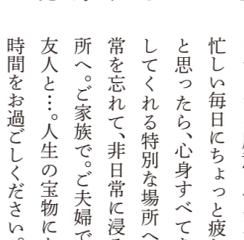
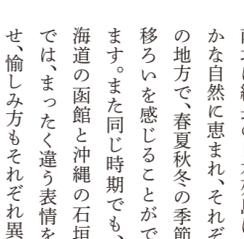
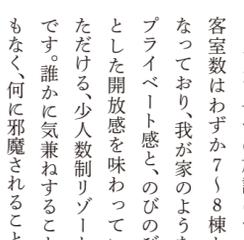
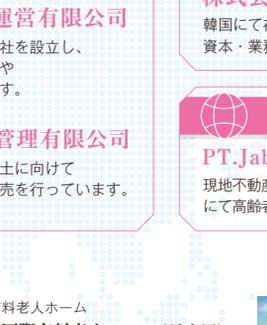
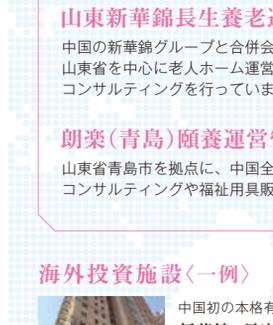
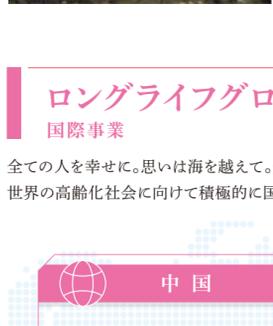
東京都千代田区大手町1-6-1 大手町ビル9F  
問い合わせ TEL/0120-140-142 受付時間(年中無休) 9:00~18:00 FAX/03-5962-9872



「時間を愉しむ」をコンセプトに、本当の価値ある休暇をご提案するため、一棟貸切ヴィラの会員制リゾートホテル「ときリゾート」の運営を行っております。都会の喧騒や忙しい日常から解放され、自然のなかで心身をリセットする…それがそが本物の休暇と考え、自然に囲まれ、静かに、誰にも邪魔されずゆっくりと時間が流れる空間をご用意いたしました。函館・箱根・由布院・石垣島の憧れのリゾート地で、日常を離れ、季節と気持ちが赴くままに旅をお楽しみいただけます。

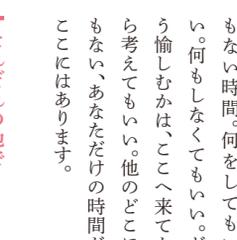


沖繩×バリの新しいリゾート空間をお届けする、ときリゾート「コーラルテラス石垣島」では、世界でひとつだけのオリジナルウェディングを叶えます。青い空に見守られた開放的なガーデンチャペルで、愛する人と向き合い、大切な人たちに囲まれ、永遠の記憶に残る特別なセレモニーを。神秘的自然に包まれた隠れ家のようなこの場所から、ふたりの未来をスタートさせませんか。

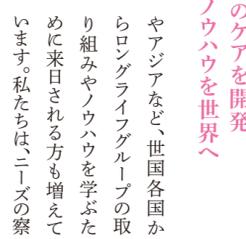
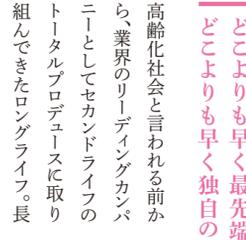


ふたりだけの青い海と広い空  
石垣島ではリゾートウェディングも

一棟貸切ヴィラの  
会員制リゾートホテル



函館・箱根・由布院・石垣島  
どこにもない「時間」がそこにある



それぞれの地で  
四季折々の変化を愉しむ

南北に縦長の日本列島は、豊かな自然に恵まれ、それぞれの地方で、春夏秋冬の季節の移ろいを感じる事ができます。また同じ時期でも、北海道の函館と沖繩の石垣島では、まったく違う表情を見せ、愉しみ方もそれぞれ異なります。そこで、ときリゾートでは、四季を五感で体験していただける数々のアクティビティをご用意しています。忙しい毎日にちよっと疲れたと思ったら、心身すべてを癒してくれる特別な場所へ。日常を忘れて、非日常に浸る場所へ。ご家族で、ご夫婦で、ご友人と…。人生の宝物になる時間をお過ごしください。

# ロングライフグローバルコンサルタント株式会社

国際事業

大阪府大阪市北区中崎西2-4-12 梅田センタービル25F  
問い合わせ TEL/06-6373-9191 FAX/06-6373-9197



全ての人を幸せに。思いは海を越えて。質の高いセカンドライフを追求し続けているロングライフは、世界の高齢化社会に向けて積極的に国際事業を展開。ロングライフグループの理念とケアサービスを世界中にお届けしています。

**中国**

**山東新華錦長生養老運営有限公司**  
中国の新華錦グループと合併会社を設立し、山東省を中心に老人ホーム運営やコンサルティングを行っています。

**朗楽(青島)頤養运营管理有限公司**  
山東省青島市を拠点に、中国全土に向けてコンサルティングや福祉用具販売を行っています。

**韓国**

**株式会社ロングライフグリーンケア**  
韓国にて在宅介護サービスを展開する現地企業と資本・業務提携を行っています。

**インドネシア**

**PT.Jababeka Longlife City**  
現地不動産開発会社ジャバベカ社と合併会社を設立。インドネシアにて高齢者住宅やシニアタウンの開発・運営を行っています。

**海外投資施設(一例)**

中国初の本格有料老人ホーム  
**新華錦・長楽国際有料老人ホーム(長楽居)**  
リゾート地として知られる青島市の郊外、高級住宅地開発地域にて運営中。

ケア付きアジアリゾートレジデンス  
**Senior Living@D'Khayangan**  
(シニアリビングダ・カヤンガン)  
ジャカルタ近郊の西ジャワ中の医療都市「メディカル・シティ」内にオープン。

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

高齢化社会と言われる前から、業界のリーディングカンパニーとしてセカンドライフのトータルプロデューサーに取り組んできたロングライフ。長年培ってきたサービスと理念は、2011年の中国を皮切りに、2012年のインドネシア、2014年の韓国と、海外にも続々進出。欧米やアジアなど、世界各国からロングライフグループの取り組みやノウハウを学ぶために来日される方も増えています。私たちは「ニーズの察知力と行動力を生かし、介護は究極のサービス業である」というロングライフの理念を、これからは世界へ向け、日々発信していきます。

# 日本ロングライフ株式会社

有料老人ホーム事業

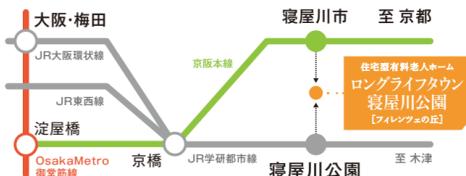
大阪府大阪市北区中崎西2-4-12 梅田センタービル25F  
問い合わせ TEL/0120-550-294 受付時間(年中無休) 9:00~18:00 FAX/06-6373-9197



1990年、大阪市に一つ目の有料老人ホーム「ロングライフ長居公園1号館」が誕生しました。部屋数わずか17室、日本一小さな有料老人ホームから介護サービスの理念をめざすロングライフの挑戦の第一歩がスタートしました。以来、質の高いセカンドライフのご提供とケアサービスを追求し続け、「癒し」と「くつろぎ」に満たされた、まるでリゾートのような有料老人ホーム「グランドエイジホーム」を全国23か所まで運営しております。



情緒あふれる京都に観光、大阪へショッピング。JR・京阪の2wayアクセス。



大阪のベッドタウンである寝屋川市の高台に、昨年4月オープン。「ロングライフタウン寝屋川公園」フィレンツェの丘」は、約9000㎡の広大な敷地に、イタリヤのフィレンツェを思わせる印象的な赤レンガの屋根が並び、南向きの太陽が降り注ぎます。樹々や花々に彩られた風景は、まるで異国のよう。眺望豊かなレストラン、ゆったり楽しめる大浴場、デッキテラスを備えた

2020年  
オープン  
寝屋川公園  
フィレンツェの丘

ロングライフの新ホーム情報

共用棟では、新しいご友人との会話が弾み、明日の予定に心が弾むことでしょう。また、エントランス棟の左右1階部分の商業施設「チャオパルコ」は、クリニックや薬局、食パン専門店、カフェなどのゆつくりくつろげる地域の方々にも開かれたスペースです。毎日を楽しみ、毎日を喜び、生活を謳歌する。そんな自分らしく伸びやかな生き方が、ここから始まります。

	有料老人ホーム	マンション・シニアマンション
<b>権利</b>	利用権として販売しています。(一旦入居されると、生涯個人居室を利用できる権利です。)	不動産として所有権を取得いたします。
<b>利用権の強み</b>	ホーム全面積の約50%を占める共有スペースを入居者は自由に利用することができます。 ※レストラン、様々なルーム(趣味の部屋、談話室、図書室)大浴場、健康管理室(クリニック)、ロビー、庭園、一時介護居室等	シニアマンションの場合、高齢者専門のマンションという中古物件市場が未開発のためほとんど流通していないので、価値が低くなります。また高額管理費等のことから相続すると負の遺産となる例が多くあります。
<b>ケアサービス</b>	受けることができます。厚生労働省の厳密な人員基準の元、専門スタッフ、看護師、介護福祉士、ケアマネージャーが配置されています。	付帯していません。
<b>生活サービス</b>	食事や日常生活に於けるサービスを受けることができます。	付帯していません。
<b>夜間の緊急通報セキュリティ等</b>	ホーム側が責任を持って対応いたします。	個人の責任となります。
<b>住居のメンテナンス(修繕等)について</b>	ホーム側が、定期的に修繕し、大規模リニューアルを責任を持って行います。	個人の責任となります。
<b>固定資産税について</b>	固定資産税はかかりません。	不動産取得税・固定資産税がかかります。

人生100年時代を考えると  
シニアマンションより有料老人ホーム

第二の人生を積極的に楽しみたい!とお考えなら、これからの住まいを、有料老人ホームにするべきか、シニアマンションにするか。左の比較表をご覧いただければおわかりいただけるように、介護が必要になった時のこと、安全性、メンテナンス、税金など、あらゆる面で安心なのは、有料老人ホームです。

この2冊を読まずして、  
老人ホームは選べない。

**おもろい人生ここにあり!**  
ケアサービス産業を創った男の物語  
ロングライフグループ創業者 遠藤 正一 著  
◆四六判・260ページ ◆定価 1,512円(税込)

**女たちのロングライフ物語**  
老人ホームではなく大家族をつくる  
ノンフィクションライター 古庄 弘枝 著  
◆四六判・322ページ ◆定価 1,512円(税込)

鳥影社 株式会社鳥影社 TEL/03-5948-6470 https://www.choeisha.com/

あおぞら薬局  
食パン専門店「食はん道」  
緑が丘みどりクリニック  
正面エントランス  
カフェ・クレモナ

**チャオパルコ**  
詳しくはWEBで

住宅型有料老人ホーム  
**ロングライフタウン  
寝屋川公園**  
— フィレンツェの丘 —



大阪府大阪市北区堂山町1-5 三共梅田ビル6F  
問い合わせ TEL/06-4301-3785 FAX/06-6363-0772

## エルケア株式会社

総合在宅介護サービス事業／教育事業

個々のお客様に合った様々な在宅介護サービスをご用意。訪問介護、デイサービス、居宅介護支援をはじめとした質の高いサービスをご提供し、安心で快適な日常生活をサポートいたします。

サービス	
訪問介護サービス	障がい福祉サービス
居宅介護支援サービス	訪問入浴サービス
デイサービス	小規模多機能型居宅介護サービス
相談支援サービス <small>(特定相談支援サービス)</small>	保険外サービス



エルケアローズガーデン御陵前  
デイサービス御陵前  
大阪府堺市堺区昭和通2丁36番1  
TEL: 072-242-7204 (ローズガーデン御陵前)  
072-242-7201 (デイサービス御陵前)  
担当/吉清・須賀

2つの事業所が併設する形態の施設として、大阪府堺市に2020年2月にオープンいたしました。場所は阪堺電気軌道東湊駅より東へ徒歩3分です。ローズガーデン御陵前(小規模多機能型居宅介護)では、介護を必要とする方にご自宅からの「通い通所介護」を中心として「泊まり(短期入所)」「訪問(訪問介護)」の3種類の在宅介護サービスを組み合わせ、年中無休の体制でご提供しております。

併せております。デイサービス御陵前では、お客様が楽しく、そしてアグレッシブに一日をお過ごしいただけるプログラムをご用意してお迎えいたします。多様なお客様のニーズに幅広く対応し、皆様に信頼される施設を目指して地域の発展・活性化に貢献できるよう「生懸命努めてまいります。見学も随時行っておりますので、ご興味のある方はぜひお気軽にお問い合わせください。

## 2つの事業所が併設する形態で 多様なお客様の幅広いニーズに対応



大阪府大阪市北区堂山町1-5 三共梅田ビル6F  
問い合わせ TEL/06-4709-0012 FAX/06-4709-0013

## ロングライフダイニング株式会社

フード事業

ロングライフグループ施設への食事提供やデイサービスへの配食等、「食」のご提供をメインに、外部施設へのケータリング・商品開発及び販売業務を行っています。「美味しく」「楽しく」「健康的」に食事をしていただけるよう、経験豊かなシェフ・管理栄養士との連携により食を通して、お客様に人生の楽しみをご提供しています。

## 「食パン製造・販売事業」を 新たにスタート

毎日美味しく食べていただく、飽きのこない小麦粉本来の香りを楽しめる食パンをご提供します。厳選カナダ産小麦や国産小麦100%を使用した食パンなど原材料にこだわり、毎日お店で職人が1斤1斤丁寧に焼きあげております。

小麦粉の配合技術と極限まで加熱を抑えた製粉技術、国産(北海道・信州)の小麦粉の使用により、甘さ重視ではない独自路線の商品が特徴の食パン専門店です。はちみつや生クリームを使用しておりませんので、小さなお子様からお召し上がりいただけます。また、低糖質のパンなど、当店オリジナルのパンもお作りしています。

**食ばん専門店 食ばん道**  
店舗一覧  
● 寝屋川チャオバルコ店  
● 香里園店 ● 宝塚店(4月頃オープン予定)

**寝屋川チャオバルコ店**  
● 営業時間/10:30~16:30  
● 定休日/月曜日 ● 駐車場/有  
● 住所/寝屋川市太秦緑が丘28-8  
ロングライフタウン 寝屋川公園内

お得なクーポンや新商品情報など色々な情報を配信しております。

LINE インスタグラム

**香里園店**  
● 営業時間/11:00~  
● 定休日/月曜日  
● 住所/寝屋川市香里本通町10-22

**管理栄養士さん おすすめレシピ**

今月の献立 **鶏肉のフリカッセ**

つくりかた

- 鶏肉に塩こしょうをし、フライパンにバターとオリーブオイルを熱して色を付けないようにソテーして一旦取り出す。  
※フリカッセは色を付けず、味を出す
- そのフライパンにバターを熱して玉ねぎを炒めしんなりしたらマッシュルームを加えて味を整える。
- 小麦粉を入れて少し炒め、白ワインを加えて煮詰める。
- 鶏肉をフライパンに戻し、ローリエ・生クリームを加えて弱火で煮込む。
- 皿に盛り付け、付け合わせを添える。

ポイント: 白ワインはきっちり煮詰めてください。お好みで、仕上げに少量のレモン汁で味を引き締めても美味しいです。

材料(4人分)

● 鶏もも(一口大)・約240g	● 玉ねぎ(薄切り)・120g	● 白ワイン・100cc	● 付け合わせ
● 塩こしょう・適量	● マッシュルーム缶・80g	● 生クリーム・200cc	● お好みで
● バター・10g	● バター・20g	● ローリエ・1枚	● プロックロー
● オリーブオイル・少々	● 小麦粉・20g		● にんじん

クックパッドにも掲載中!  
「鶏肉 フリカッセ」で検索▶

## こんにちは、 ロングライフのお客様

ロングライフ長居公園にご入居されている大島様。  
ご入居から9年目を迎え、今なおセカンドライフを楽しまれる大島様に、ライフスタイルや住み心地などを伺いました。



ロングライフ長居公園 大島 光子様

安心と自由が両立できる暮らしに毎日感謝です

8年前に一人暮らしの自宅で倒れて入院し、退院後は歩くこともままならず、要介護認定3の状態です。ロングライフに入居しました。その後少し動けるようになりフィットネスクラブに通い始め、今では7つの習い事をしています。洋裁、習字、ちぎり絵、詩吟など。一人暮らしをしていた頃よりも思い切り趣味にも打ち込める環境があります。まず、先日はロングライフグループが介護のプロを養成する「GFCカレッジ」の講師として「昭和初期の日本文化」を

テーマに自身の経験をお話させていただきました。若い皆さんの前で話するなんていう経験もロングライフに入ったからこそできたことだと思っています。また、朝6時と夜7時にはスタッフの方が巡回に来てくれ、安心と自由が両立できる暮らしができることは素晴らしいです。

コロナ禍の今だからこそ元気なうちの暮らしがおすすめです。やはりコロナ禍で、いくつか生活に変化があります。一つは毎日9時半から10時半まで部屋でストレッチをしています。

また、図書館で本を借り、毎週3冊の本を読んでいます。今、コロナ禍で自宅で独りで生活している方にも、もしアドバイスできるなら、今こそロングライフに入った方がいい!とて言いたいですね。今、外出自粛で出歩けない、人と話ができないうらみ、人とも話ができないと思うんです。でもロングライフなら、レストランやフロントで、ちょっとした会話ができる。人間は話すこと、コミュニケーションを取ることがとても大切で、元気の源です。今、入居を悩まれている方がいるなら自信を持っておすすめしたいですね。一緒にセカンドライフを楽しみましょう!

また、図書館で本を借り、毎週3冊の本を読んでいます。今、コロナ禍で自宅で独りで生活している方にも、もしアドバイスできるなら、今こそロングライフに入った方がいい!とて言いたいですね。今、外出自粛で出歩けない、人と話ができないうらみ、人とも話ができないと思うんです。でもロングライフなら、レストランやフロントで、ちょっとした会話ができる。人間は話すこと、コミュニケーションを取ることがとても大切で、元気の源です。今、入居を悩まれている方がいるなら自信を持っておすすめしたいですね。一緒にセカンドライフを楽しみましょう!



朝日新聞広告にも。右上が大島様 2021年1月8日掲載  
ロングライフ「GFCカレッジ」で講師をされる大島様

## 情熱 Pickup

ロングライフグループ  
スタッフのご紹介

日本ロングライフ  
ライフパートナー推進本部  
お客様相談室  
石橋 美華さん

お一人おひとりに合わせたご提案をさせていただきます

お客様相談室にてフリーダイヤルの対応をしています。「介護が必要ではないけど、入居できるの?」といったご相談をはじめ、いろんな施設があつてどれが良いかわからないです。など様々なお問い合わせがあります。お客様のライフスタイルや考え方をしっかりと伺いし、お一人おひとりにあったプランをご提案させていただきます。初めは不安気にお話しされていたのに、お電話が終わるころにはスッキリと明るくなられたときは「良かった」と感じますし、また、お問い合わせいただいた方がご入居されてお会いできたときはとても嬉しです。ホームそれぞれに特徴があり、ご体感いただくことをおすすめします

有料老人ホームと聞くと閉鎖的なイメージをお持ちの方が多のですが、ロングライフでは門限などの制約もなく自由にお過ごしいただけるよう配慮しています。ロングライフにはお元気なうちにご入居

を判断され、ご自宅と同じような日常で、お仕事や趣味を入居後も継続して、充実した毎日を過ごされている方がたくさんおられます。ロングライフは23あるホームそれぞれに、建築やインテリアの雰囲気は異なります。バラエティ豊かです。まずはご見学にて、施設の雰囲気を感じたいことをおすすめいたします。

コロナ禍でご相談内容の範囲も広くなりました

最近では、新型コロナの自粛でお一人で不安に過ごされている方の相談も増えてきました。ご相談でも受け付けております。遠方のご家族からのご相談などで見学に来られにくい場合でも、できるだけホームのことをお伝えできるようにオンライン見学等も企画中です。ぜひお気軽にお電話ください。お客様と出会えることを楽しみにしています!



**Heartful Massage**

金剛キリスト望み教会牧師  
ロングライフ声屋チャペル  
押方 恵

「天来の希望に喜び抱き前進」  
「私は山に向かつて目を上げる。私の助けは、どこから来るのだろうか。私の助けは天地を造られた主から来る。」  
(詩篇一二二篇一節)

眼前に立ちほだかる山々は、まさに困難の象徴!コロナ禍は、現代に生かされる私達の人生の旅路に立ちほだかる多くの困難に、心は不安や心配で押し潰されそうになります。助け下さい!と祈るばかりです。

童謡で「エッサエッサ エッサエッサ エッサ エッサ」お猿の駕籠屋がホイッサツサという歌があります。不思議な事に、古代エジプトで「エッサ」は「持ち上げる」、「サア」は「進め」の意味です。今こそ色々なことに注意深く気を付けながら、目を高く上げて、心も魂も持ち上げられ、歩み前進したく存じます。皆様のごい、天来の祝福が豊かにございますように祈ります。

**健康ひくちメモ**

管理栄養士さんからの笑う門には福来るという話でもわかるように、古来より笑いは、福をもたらすものとされてきました。全国各地に残る笑いに関する祭事にも、日常の苦労や苦痛から解放するよう意味合いがあるようです。誰かに笑うと、気持ちよくなります。ストレス解消にもなります。最近ではこの笑いの医学的効用について注目する動きがあり、人の免疫細胞の活性化に効果があることが次第に分かってきました。リウマチの痛みを和らげる効果やがん治療への応用などで成果をあげている医療施設もあるようです。アメリカでは笑いによって心筋梗塞の発作を少なくしようという研究も行われています。笑いは、心の栄養源なのです。ただし、作り笑いはダメ。大声を出して心から笑うことが大切です。皆さまどうぞ今年もたくさん笑顔を見せて健康やかに過ごしてください。

**Long Life 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2021年3月31日(当日消印有効)

**5名様** 豪華キャナル/プレゼント 2箱

**くりりん♪ 甘き濃厚~!**  
ヒルステラス函館特製 くりりんフロマーゼ

明井農園さんのクリリン南瓜と鈴木農園さんの鶏卵を使用し、北海道のクリームチーズと生クリームを合わせ、愛情込めて作りあげた特製チーズケーキです。

●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?..... YES / NO  
Q2.今後各社からの情報をお届けしてもよろしいですか?..... YES / NO  
Q3.Long Life Timesの定期購読を希望されますか?..... YES / NO  
Q4.ロングライフの老人ホームを見学してみたいですか?..... YES / NO  
Q5.ロングライフのリゾートホテルに興味がありますか?..... YES / NO

〒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  
ロングライフホールディング株式会社「Longlife Timesプレゼント 2・3月号」係

**ロングライフメディカル株式会社**  
訪問(歯科サポート/看護)・調剤薬局事業

大阪府大阪市浪速区日本橋5-11-18 3F  
問い合わせ TEL/06-6633-7507 FAX/06-6634-1772

ロングライフメディカル株式会社は、調剤薬局・訪問歯科サポート・訪問看護の3部門により、一般調剤だけでなく、施設・個人在宅・医療全般のサポーターとして、服薬指導の共有により医療と介護のかけ橋となり、お客様が安心安全で健康な毎日を過ごせるように努めています。

**3月オープン予定**

**通信カタログ販売**  
スタート!

フリーコール **0800-919-4182**  
平日9:00~17:00 ※土日祝は定休

**簡易型PCR検査キットの  
取り扱いを開始**

簡易型PCR検査キットは、唾液を採取するだけで検査が可能。自宅で簡単に実施できます。唾液採取後はキットを郵送し(送料は無料)、到着後最短3時間後、当日までに検査状況をメール、またはLINE、SNSで通知します。なお、検査は核酸増幅法(RT-PCR法)で行われます。唾液検体の確認ができますので、是非お試しください。

で、新型コロナウイルス感染症に特徴的なRNAが検出されるかという検査状況を、高リスク/低リスクで報告致します。実際の感染有無については医療機関または最寄りの保健所で確認する必要があります。ですが、目安として新型コロナウイルスの感染リスクが確認できますので、是非お試しください。

**販売価格 3,800円**  
(消費税・送料・代引手数料込み)  
PCR検査についてのお問い合わせは  
ロングライフメディカルまで