



青い海、輝く緑、澄んだ空が
二人を祝福します

沖縄県石垣島で リゾートウェディング



「ロングライフがウェディング?」と意外に思われた方も多かもしれません。しかし、リゾートホテルの運営もそこで開かれるウェディングも、36年間蓄積してきたケアサービスのノウハウがベースにあります。豊かな人生を送っていただくために、時代を先取りした究極のおもてなし、極上のサービスを…そんな思いが詰まっているのです。

<< 2面につづく

【ときリゾート コーラルテラス石垣島】

沖縄県石垣市浮海 511
0120-140-142 (9:00~18:00 年中無休)
アクセス: 新石垣空港から車で約15分

青年時代の「絆」が結んだ セカンドライフ

昨年12月に「ロングライフ京都嵐山」(京都府)にご入居された佐野繁治様は、御年95歳。スーツをピンッと着こなされた豊饒たるお姿は、大正生まれの紳士の風情です。

一方の小野様は、ジーンズにスニーカーがお洒落な90歳。平成30年6月に「ロングライフ上野芝」(大阪府)にご入居されました。

元同僚だったお二人は、今や場所は違っても同じ「ロングライフの住人」。その背景には、深い絆でむすばれたお二人の人生の歩みがありました。

お客様の特別対談を
6面でご紹介しています



た。当時、右も左もわからない新入社員の小野様にとって、佐野様はまさに頼れる存在でした。お二人が一緒にお仕事をされたのは3年間ほどで、その後は年賀状でのお付き合いとなっていまも続いています。7、8年前、佐野様がお小野様に連絡をとられたことで、60数年ぶりの再会が実現。そこから再びはじまった親交がきっかけとなり、先に「ロングライフ上野芝」にご入居されていた小野様が今回、佐野様の暮らす「ロングライフ京都嵐山」をご訪問される、という素晴らしいご縁に繋がったのです。



地上の楽園

コーラルテラス石垣島

石垣島リゾートホテル

プライベートウェディング

コロナ禍において結婚式を挙げることにためらいを抱いている方も少なくないでしょう。しかし、本音は、二人の人生が重なるその瞬間を大切な人たちに祝ってもらいたいはず…。そこでご提案したいのが、会員制リゾートホテル「コーラルテラス石垣島」でのウェディングです。

石垣の大自然とホテルのおもてなし

亜熱帯の雄大な自然と透明度の高い海、色鮮やかなサンゴ礁、本州では見られない満天の星空…そんな魅力あふれる沖縄県石垣島に「コーラルテラス石垣島」があります。維持管理が必要な別荘を所有するより、行きたい時に行って最高のおもてなしを受けたい、とバケーションリゾートの拠点としても支持されている、人気の会員制ホテルです。

約1万坪の空間と絶景を独占

ここでのウェディングの最大の特徴は、ホテルを丸ごと貸し切れることで



Photo by KANON wedding Hassy

しょう。特にこのご時世、「自分たちだけの広々とした空間」は念願のシチュエーションです。ホテルからの小道を抜けると石垣ブルーの海と真っ白な砂浜の美しいビーチがお二人を歓迎。全棟プール付きのヴィラ8棟も貸し切れるので、ご親族やお友達にも素敵なつづぎの時間をプレゼントできます。

望みの挙式ができます。実際に結婚式をしたカップルは、二生の思い出になりました。親族や友達にも今までにない心に

「幸せ」の尊さを痛感する今の時代だからこそ、「コーラルテラス石垣島」で二生の思い出に残るプライベートウェディングを挙げませんか？

ルチャペル、プールのあるヴィラ…お望みの場所でお喜びです。

残るお式だったと満足してもらえなかったら、お返しを噛みしめていただくことでしよう」と川崎総支配人。

自分たちだけのプランで最高の思い出を

波照間島や西表島などの離島、青の洞窟、サビチ鍾乳洞など絶景を舞台にした「フォトウェディング」も評判です。



とを愉しむ。

コーラルテラス石垣島ウェディング



ときリゾート



心とける場所



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

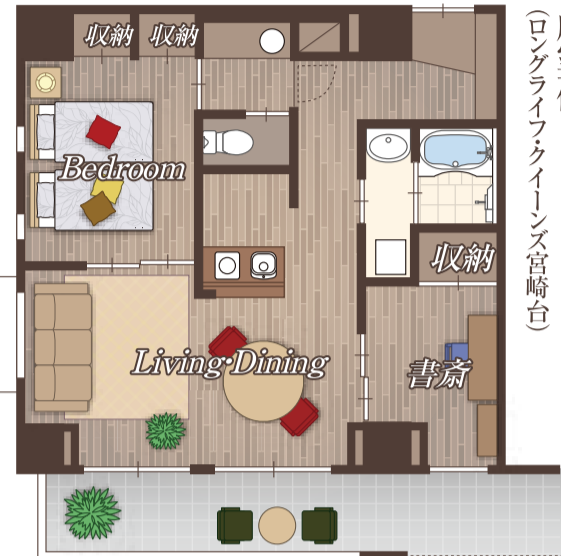
Health & Natural Beauty ロングライフリゾート株式会社



居室+共有スペースで 広々とした上質な「わが家」



プライベートな居室は十分な広さがありながらも無駄がなく、ラウンジやテラス、レストランや大浴場などの共有スペースも充実。そんなまるでホテルのような空間すべてを「わが家」として自由に過ごせるのが「ロングライフ」です。優雅な中にも落ち着きを、賑わいの中にも静けさを、それぞれの空間が持つ雰囲気を通して感じる贅沢が、ここにはあります。



ホテルライクな空間で 自分らしい時間を

はじめての場所を訪れ、はじめての体験をし、はじめての人と出会う。新たなチャレンジに年齢は関係ありません。行動範囲を広げれば、次々と「新たな自分」が見つかる。『ロングライフ』での暮らしはそれを実感させてくれます。創業以来36年間積み重ねてきたノウハウは、住まう人に「心の余裕」をもたらしてくれるのです。ご夫婦で暮らせば、二人の時間も二人の時間も欲張れる、そんなお勧めの3か所をご紹介します。

新しい「夫婦のかたち」 新しい「暮らしのかたち」

「これから暮らすようになってしまう元気がなくなった」と驚かれることも多いそう。自分らしく自由に楽しむ「心の余裕」は、充実した住環境に加え、徹底した新型コロナ対策や体調を崩した時の手厚いケアなどの「安心」があるからでしょう。「これからもずっと」を謳歌したい方にふさわしい舞台、それが「ロングライフ」です。

家族や友人を気軽に招待できる自由な雰囲気も魅力。訪問客は心地よい住空間はもちろん、「いこいで暮らす」というコンセプトが、家族や友人を気軽に招待できる自由な雰囲気も魅力。訪問客は心地よい住空間はもちろん、「いこいで暮らす」というコンセプトが、

家族も安心の環境で「これから」を楽しむ。お散歩やショッピング、地域ボランティアやお仕事、学校での学び直しなど外へ、外へと行動範囲を広げる機会が増え、また「ロングライフ」内でも多彩なイベントやサークル活動が開催されます。日々新鮮な情報が飛び交い、好奇心が刺激されて趣味や活動の幅がどんどん広がります。その一方で、心と体を休める時間を居室でゆったりと。自分のペースで自由に過ごす毎日明日への活力につながります。



新たな自分と出会える 充実の毎日



ロングライフ・クイーンズ 宮崎台

(神奈川県川崎市)

陽光注ぐテラス、季節の花々が咲き誇るガーデン、広々とした居室…友達を招きたくなる自慢の住まい。自然豊かな場所に暮らし、二子玉川や渋谷へは電車ですぐ。そんなメリハリのある環境も魅力です。



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
東急電鉄田園都市線「宮崎台」駅より徒歩約6分



ロングライフ 埼玉越谷

(埼玉県越谷市)

クラシックモダンの上質な住空間と家族のようなあたたかいおもてなしで心から寛げると評判です。目の前には公園があり、大型スーパーもすぐそば。多彩なお店も揃い、毎日のお散歩も刺激がいっぱいです。



ロングライフ埼玉越谷
埼玉県越谷市千間台西3-2-15
東武鉄道伊勢崎線(東武スカイツリーライン)「せんげん台」駅西口より朝日バス利用「第三公園入口」停下車 徒歩2分
「せんげん台」駅西口より徒歩11分



ロングライフ・クイーンズ 静岡呉服町

(静岡県静岡市)

周辺には百貨店や区役所・県庁・銀行・総合病院などが集まった利便性の高い静岡の中心街に位置します。全84室の中には専用庭付きの部屋も。趣味や美食を身近で存分に楽しめます。



ロングライフ・クイーンズ静岡呉服町
静岡県静岡市葵区呉服町1-30
JR東海道本線・東海道新幹線
静岡駅北口より徒歩約11分



資料請求・見学ご予約・お問い合わせ

0120-550-294

大阪府大阪市北区中崎西2-4-12 梅田センタービル25F 9:00~18:00 年中無休



Health & Natural Beauty

日本ロングライフ株式会社



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。

36年。
ケアサービスひと筋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。



育成が、おもてなしの人財。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。

ロングライフお客様満足度調査 株式会社日本能率協会総合研究所調べ



※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)



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



10,877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)



タイム ロングライフでいきいき Time

熱中症

多発傾向にあり怖い症状との認識で予防を
クールワークキャンペーンを展開 5月～9月

「熱中症」と言えば日常言葉で言われる割には軽視されやすい状況だったが、近年死亡に至るケースや他の症状を引き起こしたりすることが増え、怖い症状と認識されてきた。予防はちよつとした注意や心がけでできる。コロナ禍に初夏から始まる熱中症に対応する準備をしよう。

体温調節に密接な体の水のはたらき

体液の半分以上が水分

周囲の環境から受ける熱や、運動によって体に生じた熱は、汗が蒸発する時の気化熱によって、皮膚から放散する。こうして人間は体温を正常に維持している。

一方、身体の中心の熱は皮下の血液循環により体の表面に運び、皮膚から周囲の環境へ熱を逃がしている。このような体温調節反応には、体の中の水分量(体液量)が密接に関係している。

人間の身体に含まれる水分量は、体重の約50～80%で、年齢とともに減少する。成人男性は60%で、血漿に5%、間質(組織)に15%、細胞内に40%分布している。

身体に含む水分量は体重の50～80%

体の中の水の働きは、体温調節(熱の運搬、蒸発による放熱)と栄養素や老廃物の運搬、内部環境を維持(体液の濃度浸透圧の調整)することで生命の維持に重要だ。

水分量は1日の水分の摂取と排泄により一定に調節される。食事と飲み水、代謝水(体内で作られる水)で摂取される尿、便、汗や呼吸等から排泄される。穏やかな環境で普通の生活をしている場合、1日当たりの摂取量と排泄量は体重が70kgの人で2.5ℓとされている。発汗量に見合う水分・塩分補給を要する。

大樹と語る少女

大地に根を張って 生きる命
優しい息吹が 伝わってくる
深いぬくもりが伝わってくる
ちからの泉が脈打って伝わる

全身を 大樹のひびきに埋めて
大いなるちからと語る少女を
ずつしりと受け止めて 抱く
力強い鼓動に希望の声を聞く

少女の「夢」は大空に広がり
魂がきらめきをみせはじめ
大枝を振るわせる大樹の応援歌
大自然と人との生命力の交歓

少年野球を通し人間育成

軟式少年野球チーム山田西リトルウルフ指導者



棚原 安子 さん

昭和47年少年野球チームを発足させ、46年間、子どもへの野球技術の指導と、「よい社会人」に育てることを基本として、生活面での指導にも力を注いでいる。チームの少年たちは親しみを込めて「おぼちゃん」と呼ぶ。野球で勝つことも大事だが、この子たちの本当

外野へのノックする80歳の活動力

昭和三十八年、総勢130人。その全学年の子どもの練習に目配り、声かけながら、外野へのノックのボールを飛ばす。おぼちゃん、おぼちゃん、おぼちゃん。少年野球のチームを束ねてきたおぼちゃん、少年たちの未来を見据えている。練習だけでなく、生活態度にも厳しい「社会人」だから、社会人としての生き方の基本を厳しく教える。

社会に出てからが勝負。心も鍛える

の勝負は、社会に出てからという生き方ができるか、「12歳までが大切」という考えを持って、人への接し方や、自発的な行動、生活態度など人間育成に尽力する。

現在チームは、総勢130人。その全学年の子どもの練習に目配り、声かけながら、外野へのノックのボールを飛ばす。おぼちゃん、おぼちゃん、おぼちゃん。少年たちの未来を見据えている。練習だけでなく、生活態度にも厳しい「社会人」だから、社会人としての生き方の基本を厳しく教える。

う、大切な取組のため、子どもたちの心をもノックする。言うまでもなく、スポーツである野球チームとしては、勝利は目標事実、全国大会出場の間でも、この「こころへの響き」は提供できるだろうか。

人間には創り出せないもの、それは、時間が支配する空間。その中に、厳然として残る生きた証。

時にはこのような宿で一夜、生き来しことを顧み未来を考えよう。この宿は案外、ひとの心の中にあるのかも。

免疫力低下は危険度を招く。体調を整える意味でも熱中症は大敵のひとつだ。気象庁も新たに熱中症情報を発信し、注意を促す取組をする。

暑い日には気付かないまま汗をかいているので水分補給を怠らないようにする。湿度が高い日や風の弱いときは汗をかいても蒸発しにくい。汗の量も多くなるので、十分な水分と塩分の補給が必要となる。人の居ない空間では時にマスクを外し体温調整をすることも必要。

喉が渇いている意識がなくても、暑いところに行く前には水分を前もって補給するようにしないと軽い脱水状態では喉の渇きを感ぜないという。大量の発汗がある場合は水だけでなく、塩分濃度0.1から0.2程度の水分摂取を心がけ、翌日まで十分な水分摂取が必要。

運動や労働・作業の前後に計る体重差が汗の量に匹敵するとされるので汗の量の目安になり、水分補給量の参考にすることもいい。日常生活で飲料として摂取すべき量は1日あたり1.2ℓが目安といわれている。

熱中症は梅雨前の5月頃から発生し、7月、8月に多発することが多いが、暑さに体を慣れさせることも対策になる。日頃から体を動かして汗をかき習慣を身につけて暑熱順化しておけば暑中の暑は男で60代がピークだが、女は80代までは比例的に増えている実態がある。生活場所の環境や条件もあるが、高齢者だけでなく若年層でも水分補給は怠らないように十分気をつけよう。

分類	症状	症状から見た診断
I 度	めまい・失神 「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、「熱失神」と呼ぶこともあります。 筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分(ナトリウムなど)の欠乏により生じます。 手足のしびれ・気分の不快	熱失神 熱けいれん
II 度	頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 体がぐったりする、力が入らないなどがあり、「いつもと様子が違う」程度のごく軽い意識障害を認めることがあります。	熱疲労
III 度	II 度の症状に加え、意識障害(けいれん・手足の運動障害)呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある(全身のけいれん)、真直ぐ走れない・歩けないなど。 高体温 体に触ると熱いという感触です。 肝機能異常、腎機能障害、血液凝固障害 これらは、医療機関での採血により判断します。	熱射病

日本救急医学会分類2015より (データの資料出典・厚生労働省)

人数	年				
	2016	2017	2018	2019	2020
職場における熱中症死傷者数	462	544	1,178	829	959
上記のうち、死亡者数	12	14	28	25	22

厚生労働省



川が在る。朝まだき
空気の中を水の流れる音が滑っていく。山合いの川に面した宿が、新しい一日を迎えようとしている。

繰り返してきた、その日数は、宿の建屋の姿に見事な像となって表れている。ここに一夜の宿を採る者のそれは選別の風景である。

時間を幾年か巻き戻してみる。あの時の姿と、何も変わることはない情景から、静かに浮び出してくる思い出という、今に無い貴重なものがある。

そうした人びとの「こころのアルバム」を綴りながら、今に時間を伝える宿の存在だ。最新の機能とサービスを集めたホテルという空間でも、この「こころへの響き」は提供できるだろうか。

人間には創り出せないもの、それは、時間が支配する空間。その中に、厳然として残る生きた証。

時にはこのような宿で一夜、生き来しことを顧み未来を考えよう。この宿は案外、ひとの心の中にあるのかも。

風の詩
こころの風景

こころとからだ すこやかライフ のために



東京農業大学総合研究所
研究会会員
文部大臣賞受賞・園芸
藤井登起男

緑茶の成分には機能性成分など300の成分がある

緑茶葉の成分について、ポリフェノール、アミノ酸(テアニン)、サポニン、無機質(フッ素)などの機能性成分がありますが、その他にフラボノイドなど約300の成分があります。植物中に必ず含まれて

いるフラボノイドは芳香族化合物(アロマトキコ(テアニン)、サポニン、無機質(フッ素)であり、字通り芳香を持ち、色素とドが最終成分として生合成されます。特に有機資材(肥料)は微生物によって分解され

茶の芳香は精油だけでなくフラボノイドも影響

ンフェロール、ケルセチン、ルテインなどが自然界で通常、配糖体として安定して存在しています。茶葉には、報告はありませんが、相当量含んでいると推測します。茶樹では、栄養分が光合成により糖作用(TCAサイクル)を経て、フラボノイドが最終成分として生合成されます。抽出物であり、抽出時に溶媒を除くこと

が重要です。茶のさわやかな芳香は、精油(エッセンシャルオイル)だけでなく、フラボノイドも影響しています。天然のフラボノールと合成のフラボノール(ケンフェロール、ケルセチン)は、フェロールで細胞試験を行ったところ、結果は同じだったのですが、天然ものはすべてに時間をかけて効く、また、茶の水色(すいじょ)と香りにはフラボノイドとクロロフィル(茶葉の色素)が相乗効果を出しているのかもしれない。

みどりの世界

その2
青山健一郎
植物コメンテーター

みどりの色

植物に対し
知識を広める

植物が移動しない理由

植物は動物の糧(かて)

植物は地上部分で太陽光線と炭酸ガスと水分を地下部分で無機塩類と水分があれば生きられる。

植物には炭水化物という大きな栄養素とビタミンや無機質といった微量成分が含まれている。

地上部分の茎は主に上に伸び、地下部分の根は主に横に伸びて行く。

植物には炭水化物という大きな栄養素とビタミンや無機質といった微量成分が含まれている。

地上部分の光合成で得られるエネルギーを使って地下部分の根から水分と無機塩を地上部分へくみ上げ生長して行く。

炭水化物には食物繊維や糖分があり、蛋白質や脂質とのバランスを整えるためにも必要な食糧源である。

つまり、植物の周辺には植物が生きて行くための養分が存在しているのだからといって、日当たりの悪いところや、肥料や水をやらなくともよいということではなく、植物が自ら移動できないことを考えておくこと。

自然破壊を防ぐためにも、真剣に取り組まなければならぬことである。

人が植物によい環境を作り、適度の水と肥料を施すことが大切。

食料の植物は安全な農法で

健やかに 保つための 知識 「パニック障害」

NPO法人 日本いきいきらいふ協会 副理事長 竹内裕司

パニック障害の 要点のまとめ

この病気は症状のみならず、性格的な問題も大きなポイントです。そのようなことから、症状の経過から治療法が検討されることも多いようです。

原因が気になるタイプ

とにかく原因が気になるタイプで、環境の変化から心理的な原因まで自分で納得するまで見つけ出すとするタイプ

の人です。

このようなタイプの人は、自分で納得のいく原因を見つけて出すと治療もスムーズに行くことが多いようです。そのため上手いけば薬物の使用も必要なく済むことがあります。しかし、そのことばかりに集中しすぎてしまうと、逆に症状が悪化したり、治療者との知的論争に陥って軽度のパニック発作が長引くことがあります。一般には1〜2カ月の投薬で発作は治まる

身体の病気を常に疑うタイプ

この病気は、身体の異常のためまずは内科を受診される方が多いのですが、異常が見つからず、神経科や精神科の受診を勧められ、そこで初めて診断されるということも多いようです。いつまでたっても納得がいか

服薬や受診が不規則になるタイプ

本人が納得できない中途半端な状態では、病気が長引くだけです。本人が納得できない中途半端な状態では、病気が長引くだけです。本人が納得できない中途半端な状態では、病気が長引くだけです。

空間恐怖だけが残っているタイプ

このタイプの人は結構多いと言われています。

日常の生活には大きな支障はなく、一応の安定が続いているように見えるのですが、空間恐怖だけが残っていて、その発作を恐れることがあると言われています。そのため、薬が手放せなくなることも往々にしてあります。

また、薬は発作には効くのですが、空間恐怖にはあまり効果はないようです。これらのことを踏まえて、対処するようにしてください。

医師でないとい実施ができません。薬物療法などは最終手段になるでしょうが、その他のセルフケアの方法を参考にしてください。当たり前ですが、

不安から逃れるための回避行動や日常生活の制限は「う

つまり、ささいなことは気にせず不安を無視して生活をすることを忘れてはいけません。

つまり、ささいなことは気にせず不安を無視して生活をすることを忘れてはいけません。

つまり、ささいなことは気にせず不安を無視して生活をすることを忘れてはいけません。

つまり、ささいなことは気にせず不安を無視して生活をすることを忘れてはいけません。

つまり、ささいなことは気にせず不安を無視して生活をすることを忘れてはいけません。

つまり、ささいなことは気にせず不安を無視して生活をすることを忘れてはいけません。

ロングライフの暮らしで得た 充実の日々が元氣と若さの秘訣

(1面からつづく)

「お二人は大阪で一緒に働いていたそうですね。佐野様「戦後の高度経済成長期、就職のために地方から出てきました」



同僚時代のお二人(右端が佐野様、真ん中が小野様)。本社のあったビル前にて(大阪市堺区長堀橋 旧高島屋ビル)

「3年ほど一緒に働いた同じに、今また「ロングライフの住人」という共通点が生まれました。」

飾り気のない会話が ホーム選択の決め手に

「小野様はどうして「ロングライフ上野芝」へご入居されたのですか？」

「小野様「妻が『エルケアデイサービス上野芝』にお世話になっていて、とても良くもなっていました。だからロングライフさんには、いい印象を持っていました。妻が亡くなったあと、ご挨拶に伺った折に同じ敷地内のホームを紹介

「もありませんが、別に暮らしたほうがいいと思ひ、具体的に転居を考えはじめました。小野さんと再会を果たしてからの手紙のやりとりのおかげで、ロングライフへ引越されたことや、日々の暮らしのことが書かれていましたので、ロングライフの住み心地についてお話を聞いたり、いくつかの施設を見学に行ったりして決めました」

「小野様「入居に関しては私が先輩ですからね(笑)。ホームの暮らしについていろいろ聞かれましたので、ありのままをお伝えしました」

「佐野様「ロングライフ京都嵐山」にご入居されたきっかけは？」

「佐野様「私も昨年6月、妻を病気で亡くして…。息子や娘から同居の誘いを受けました。妻が亡くなったあとも、いろいろ聞かれましたので、ありのままをお伝えしました」

ホーム内でのトレーニング「プライマリーウォーキング®」

GOOD FEELING
セカンドライフ
対談



小野 倂司様 (90歳)
(2018年6月ご入居)
ロングライフ上野芝



都会の喧騒から離れ、自然の心地よさを間近に感じられる住環境。地域の各世代が集うコミュニティタウンが生活に彩りを添えてくれます。

行動範囲もひろがり 趣味を存分に謳歌



佐野 繁治様 (95歳)
(2020年12月ご入居)
ロングライフ京都嵐山



ゆったりと心安らぐ和モダンの邸。回遊式の日本庭園から四季折々の自然美が堪能できます。



「ホーム内の日本庭園では、自然を感じながら散歩できます」

「小野様「わたしは健康のために、日課として朝食前に3000歩を目標にウォーキングしています。若い頃好きだった山登りを、またいつでもできるようにとの思いで鍛えているんです。わざわざ坂道を



再会を約束されたお二人、さらに親交を深められながら、どんどん楽しさを増していけるでしょう。

「佐野様「こはバス停まで徒歩1分、市内へのアクセスがスムーズなのがいいですね。いつでも活気のある雰囲気に触れることが大事だと思ひ、コロナ禍なので細心の注意を払いつつも、積極的に出かけています」

ロングライフの ケアサービスを 中国上海に拡大



2021年4月26日の協定調印式に出席した遠藤良太社長(右)

ロングライフブランドのケアサービスを海外へ発信してきたロングライフグローバルコンサルタント株式会社が、このたび、中国の思博人力资源諮詢(常州)有限公司(しはくじんりきしげんかんりこんさるたんとうげんこうし)と合併会社を設立しました。これにより上海にも高齢者福祉事業コンサルティング業務の拠点を置くことで、中国でのケアサービスがますます充実します。

- 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。
- 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。

Health & Natural Beauty
ロングライフグループ
06-6373-9191 大阪府大阪市北区中崎西2-4-12 梅田センタービル25F

WEBサイトでもご予約・ご注文可能に!

次世代の バックエイジング成分「NMN」

Health & Natural Beauty

『NMNサプリ』は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』の取り組みとして、フード部門のエグゼクティブマネジャー・石黒伸医師が基礎設計から関わり開発されました。そしてこの度、同商品の予約を含め、24時間365日、全商品のご注文・クレジット決済のご利用が可能なロングライフ商品の通販サイトが開設されました。

「NMN」は国内外で注目されているエイジングケア成分。『NMNサプリ』はその「NMN」を1粒でブロッコリー3200房分相当の100mgも補給でき、石黒先生推奨のnanoPDS®加工により、吸収率も大幅にアップしました。

なお、東アフリカ・モザンビークで農業を目指す若者を応援するため『NMNサプリ』の売上から1点につき1000円がハンガーゼロ(日本国際飢餓対策機構)に寄付されます。

1粒にブロッコリー3200房分のNMN!

LONG LIFE NMN サプリ
[内容量]60粒(約30日分)

特別価格 **37,800円** (税込)
(6月中旬販売)

お申し込み・お問い合わせ
0800-919-4182

Webサイトはコチラ

藤原美智子 ヘルス&ナチュラルビューティコラム 「免疫力と美容力はつながっている。」

VOL.1 「良いストレスを身につける」



藤原 美智子氏
ロングライフビューティ部門
エグゼクティブマネージャー
ヘア・メイクアップアーティスト

例えば、免疫力の大敵と言われているストレスには良い刺激になるタイプと、そうではないタイプがある。私にとって良い刺激となっているのは1年半前から始めたバレエと、去年から始めた子供の頃以来というピアノのレッスン。とは言っても実は、どちらも最近になってやっと‘喜び’を感じられるようになり、良い刺激になってきたばかり。

何しろ、新しいことを学ぶというのは知らないことだらけだし、頭ではわかっているけど体がついていなくて喜びよりもイライラすることの方が多い。

それでも「いつかは…!」と思いながらレッスンを続けていたら少しずつできることが増えていき、そしてやっと新しいことを学ぶ喜びを感じられるようになってきた。つまり免疫力に繋がるような良いストレスに変わってきたというわけです。

「継続は力なり」ということわざは悪いストレスを良いストレスに変えるための秘訣でもある、ということだったんですね。

ところでピアノはクラシックの曲を練習しているのですが、バレエのレッスン中に流れるのもクラシック音楽。

美しい旋律には感動で細胞が震えるような波動がある。

そんなことを踊ったり弾いたり自分自身の体を使いながら聴くことで、より強く実感するようになりました(苦笑)。どちらもまだまだ下手ですが、感動だけは感じる余裕が出てきました。

そして感動には免疫力を高める力があることも実感しています。

管理薬剤師さんからの

健康ひとくちメモ

声も老化?

体や肌と同じように「声」も老化するのをご存じですか?

風邪でもないのに声がかすれがちになってきたらそれは老化のサインかもしれません。

年を取るとつれ口周りの筋力が衰え、声帯につながる神経が鈍化することから声もお肌と一緒に25歳が曲がり角、60歳を過ぎると一気に老化が進むといわれています。

実は声帯も筋肉の一つ。体を動かすのと同じです。日々鍛えること(おしゃべり)により、歌うことが効果的なのだとか。

また、乾燥しやすい季節にはこまめな水分補給と加湿を心がけましょう。

潤いのある声で毎日の楽しい会話と、口角の上がる素敵な笑顔でバランスの良い食事を。



- 材料(1人分)
- 牛肉.....50g
 - 小麦粉.....5g
 - 溶き卵.....7g
 - パン粉.....14g
 - 粉チーズ.....5g
 - デミグラス.....20g
 - バター.....10g
 - オリーブオイル.....18g
- *リヨネーズポテト
- じゃがいも.....40g
 - 玉ねぎ.....30g
 - 塩.....適量
 - こしょう.....適量
 - パセリ.....適量

管理栄養士さんからの

今月のおすすめレシピ

ビフカツ リヨネーズポテト添え

- ①牛肉をたいておく。
 - ②牛肉に小麦粉・溶き卵・パン粉をつける。
 - ③バター・オリーブオイルで焼き目を付ける。
 - ④上から粉チーズを全体に広げてオーブンで焼く。
 - ⑤デミグラスをかける。
 - ⑥リヨネーズポテトを添える。
- ※リヨネーズポテト
- ①3×5㎝幅にスライスしたじゃがいもを油で揚げる。
 - ②玉ねぎをスライスしてソテーし、①とあわせる。
 - ③塩・こしょう・パセリみじん切りで味付けする。(好みでブラックペッパーを加える)

栄養士のひとくちコメント

リヨネーズポテトの玉ねぎは、よく炒めて甘みを出したほうがおいしいです。

クックパッドにも掲載中!

『ビフカツリヨネーズポテト添え』
で検索♪



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.1

「人の心を晴れ晴れとさせる」という名をもつ、日本で一番高いビル。その展望フロアから東に見える生駒連山、北に目をやれば、大阪城に通天閣、天王寺動物園、なんばや梅田のビル群、遠くには万博記念公園の太陽の塔が見えている。

先輩たちが企画した、この入社イベントを思いきり楽しんでほしいと木村は願う。彼らが、どの部署で働くにせよ、いずれ向かい合わねばならない壁を乗り越えていくためには、自分一人の力だけでは到底不可能なのだ。

木村は、神戸・六甲の山々を望む西側から関西国際空港の見える南の窓へ移動しながら、まだ感概に浸っている自分に我ながら驚いていた。

大学時代からの友人の佐藤真一と二人で会社を始めたころには、想像もなかった。

「ほんまにマイナストやったけどなあ。」

「木村さん。そろそろ屋舎会場へ、向かいましょう。」

「俺と佐藤がそうだった。こんな時が来るとは、」

Heartful Massage 押方恵

金剛キリスト望み教会牧師
ロングライフ芦屋チャペル

地上では旅人であり、寄留者です。ヘブル人への手紙11章13節「いざ、旅立ち」という歌があります。一人ひとりのお誕生日は、新しい一年の旅立ちの日です。時の流れによって年輪を重ね、多くの経験を重ねてまいります。人生の歳月は天から与えられる贈り物、新しい一年の歩みが守られ、夢、希望、力が湧いてきますようお願いいたします。そして人生でお出合いした人を大切に思ったり、思われたり！それは心に安らぎを頂き、心身の健康にもつながります。

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/2021年6月30日(当日消印有効)

「食ばん道」

愛媛県産「甘夏柑マーマレード」(5名様)

『果実含有55%、安心国産素材で素敵な朝食を』



食パン専門店の「食ばん道」が提供するジャムは、すべて国産の素材を使用。低糖度で甘さは控えめ、自然の風味を生かした本格的な高級ジャムです。数ある中でも大人気なのが、愛媛県産の甘夏柑だけを使用した「甘夏柑マーマレード」。パンのおいしさをさらに引き立て、朝の食卓に笑顔をお届けいたします。

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
- 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

〒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
「LONG LIFE TIMESプレゼント 7月号」係

ロングライフグループのSDGsへの取り組み

ロングライフグループは国連が掲げるSDGs(持続可能な達成目標)を達成するために今後も進んでまいります



「ケアの概念を覆し、新たな価値とサービスを」

「GFCの考え方」

GFC(グッドフィーリングコーディネート)とは、生きることを楽しみながら毎日をお過ごしいただくために、ロングライフグループのサービスは全て「グッドフィーリング(顧客満足)」の思想に基づき、介護サービスのみならず、お客様のライフスタイル全般までをコーディネートさせて頂きます。

「輝きチャリティ・コンサート」

いくつになっても人生にもっと楽しみや喜びを発見していただけるビッグイベントのひとつが「輝きチャリティ・コンサート」です。世界的に有名な大阪のザ・シンフォニーホールでお客様が主役となり本格的なコンサートを開催し、本コンサートで募った募金は、日本国際飢餓対策機構を通じ、台風の被災地支援として寄付いたしました。

「AIカメラを使った介護ソリューション」

AI(人工知能)の可能性に着目し、介護サービスに関する業務の効率化による介護スタッフの業務負担軽減、人間の行動パターンの検証により、危険予測、介護予防、認知症のお客様のリスク軽減など、お客様および介護スタッフ双方のストレスを軽減し、介護業界の労働環境改善、ひいては介護業界の発展に注力致します。



6月 京都でイベント開催
噂の食パンを味わうチャンス!

はちみつや生クリームを使用せず毎日職人がお店で丁寧に焼き上げている「食ぱん道」の食パンは、「おいしくて、小さな子どもにも安心して食べさせられる!」と喜ばれています。

そんな信頼の「食ぱん道」が京都でイベントを開催!定番人気の厳選カナダ産小麦を使用した「ぶれーん」、国産小麦100%の「ゆたか」、オリジナルの低糖質のパンなどこの機会にご賞味ください。

Health & Natural Beauty
ロングライフダイニング株式会社
TEL.06-4709-0012 大阪府大阪市北区堂山町1-5 三共梅田ビル6F

6月1日(火)~14日(月)
京都市営地下鉄
「京都」駅

中央1改札口出て西側すぐ 11:30~21:30

6月23日(水)~29日(火)
京都市営地下鉄
「三条京阪」駅

改札口出て西側 12:00~21:00

Instagramはこちら



SHOKUPANDOU.NEYAGAWA



「青い海、白い砂、緑の木々...
幸せを呼ぶロマンティックロケーション」

石垣島リゾートウェディング

沖縄・石垣島の高級プライベート・リゾート「コーラルテラス石垣島」でのウェディングは、別次元の贅沢さ。青の洞窟が隣接する美しいプライベートビーチや大自然に囲まれたデッキ・テラス・ヴィラなどお好みのシチュエーションでセレモニーやパーティーを行えます。ハネムーン・フォトウェディングもお気軽にご相談ください。

熱海・伊豆・東京・京都・バリ・セブ島・ベトナムの挙式もご用意しております。



KANON 株式会社 カノン <https://www.kanon-ltd.com/>
【石垣島サロン/石垣島支店】〒907-0243 沖縄県石垣市字宮良97-43 TEL/0980-87-6414

一人でも悩まないで
新型コロナウイルス感染症
電話相談窓口

新型コロナウイルス感染症に対して不安を抱いている方も多いでしょう。厚生労働省や各都道府県では新型コロナウイルス感染症専用の電話相談窓口を設置しています。「発熱相談センター」「帰国者・接触者相談センター」など相談内容に応じた窓口を設置しているケースもありますが、予防や感染・症状についてご心配な方はお住まいの地域の右記窓口にご相談ください。なお、別窓口などの詳細やその他の道県については各都道府県のホームページ等でご確認ください。

厚生労働省の電話相談窓口
☎ 0120-565653
受付時間/9時~21時

東京都
新型コロナウイルス感染症電話相談窓口
(新型コロナコールセンター)
☎0570-550571
受付時間/9時~22時(土・日・祝日も対応)
※発熱などの症状がある場合は「東京都発熱相談センター(03-5320-4592・24時間、土・日・祝日も対応)」にご連絡ください。
※かかりつけ医のいる方は、かかりつけ医に電話でご相談ください。

埼玉県
受診・相談センター
(受診先の確認・医療機関を受診すべきか迷う場合)
☎048-762-8026
受付時間/9時~17時30分(土・日・祝日も対応)
埼玉県新型コロナウイルス感染症県民サポートセンター
(一般的な相談)
☎0570-783-770
受付時間/24時間年中無休

神奈川県
新型コロナウイルス感染症専用ダイヤル
☎0570-056774
受付時間/健康・医療に関することは24時間(その他、項目により異なります)
※一部IP電話など上記番号へつながらない場合 045-285-0536
※音声案内につながります。
※保健所設置市(横浜市・川崎市・相模原市・横須賀市・藤沢市・茅ヶ崎市・寒川町)にお住まいの方は各市のコールセンターにお電話ください。

静岡県
静岡県庁専用相談ダイヤル
☎054-221-8560
受付時間/平日8時30分~17時15分
※発熱などの症状がある場合は保健所の「発熱等受診相談センター」へ。

大阪府
相談窓口専用電話
☎06-6944-8197
受付時間/9時~18時(土・日・祝日も対応)
※発熱などの症状がある場合はお近くの医療機関にご相談ください。
※夜間・休日は各地域管轄の保健所「新型コロナ受診相談センター」へ(24時間、土・日・祝日も対応)。

兵庫県
新型コロナ健康相談コールセンター
☎078-362-9980
受付時間/24時間(土・日・祝日も対応)
※発熱などの症状がある場合はお住まいの地域を管轄する「帰国者・接触者相談センター」へ

京都府
新型コロナ医療相談センター
☎075-414-5487
受付時間/24時間(年中無休)
※発熱などの症状がある場合はお近くの医療機関にご相談ください。