



ロングライフグループの
プレミアム
情報誌



世界中をHAPPYに! 世界中をSMILEに!



Korea



China



Indonesia

フィレンツェの丘 ローズガーデンで
優雅なひとときを



ロングライフタウン寝屋川公園に「フィレンツェの丘ローズガーデン」がオープンし、一般の方にも開放されました。また、食パン専門店やクリニックなど生活に便利な店舗も入った商業施設「チャオパルコ」も、地域の方々にも広く利用されています。イタリア・フィレンツェの雰囲気漂う街並みと多様なバラが非日常空間を演出。バラを愛で、芳香に包まれて、のんびりお散歩なんていかがでしょう。

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～】

〒572-0844 大阪府寝屋川市太秦緑が丘28-8
フリーダイヤル0120-550-294(9:00～18:00 年中無休)
アクセス:京阪本線「寝屋川市」駅よりシャトルバスあり
京阪本線「寝屋川市」駅より
京阪バス31系統太秦住宅行き
「豊野浄水場前」下車徒歩3分

すべての人を幸せに、思いは海を越えて

1986年の創業以来、有料老人ホーム事業や在宅介護サービス事業を中心とした「セカンドライフの総合プロデューサー企業」として、多様化するお客様のニーズに対応することを旨とし、従来のサービスとは一線を画したケアサービスを提供し続けているロングライフグループ

「すべての人を幸せに、思いは海を越えて」のコンセプト通り、日本のケアサービスを世界に発信するべく、アジアを拠点に細やかなケアサービスを提供しているロングライフグローバルコンサルタント株式会社をクロージングしました。2010年に世界への

展開を見据えてロングライフ国際事業投資株式会社が設立されたのをきっかけに、まずは中国における介護事業をスタートさせた当時の様子から、インドネシア、韓国への進出に至るまでの経緯について、それぞれの拠点を担当された当事者に語っていただきました。



「すべての人を幸せに、思いは海を越えて」のコンセプトに基づいて、今号ではロングライフグループの理念を存じです。代表取締役社長の遠藤良太さんとインタビュアーシヨナル事業本部(中国支店)の石橋段さん、以前はインドネシアに5年間駐在し現地の拠点開発に尽力なさった未来経営ヘッドオフィスブランド「シャアの譲原一馬さん」にお伺いした、現地を経験された多彩なエピソードを盛り込みながら、会社設立から今日に至るまでの活動の軌跡をご紹介します。

世界への展開を見据え設立！ロングライフグローバルコンサルタント株式会社

ロングライフのケアサービスを

世界へ向けて展開中！



日本のノウハウを活かした様々なケアを実施している海外の拠点の様子

日本のケアサービスを世界に発信！
 ロングライフグループの理念に基づいた
 きめ細やかなケアサービスを提供している
 ロングライフグローバルコンサルタント
 株式会社をご紹介します。

1986年の創業以
 来、36年にわたり築いて
 きたロングライフの質の
 高いケアサービスとノウ
 ハウを世界に発信するこ
 とを目的に、海外への事
 業展開をスタートさせま
 した。

海外進出第1弾は、急
 速に高齢化が進む中国で
 した。当時のことを遠藤
 良太代表取締役社長は振
 り返ります。「ロングラ
 イフグループとして中国
 進出を検討していた時期
 に、いろいろな引き合い
 や紹介があった中で、現
 地パートナーにシン
 ファーディンググループを選
 んだ理由は、彼らには社
 会に貢献したいという理
 念があったからです。そ
 れはロングライフの理念
 にも通じるため、それな
 らば一緒に事業展開がで
 きるのではないかと感
 じました。」

2010年、中国に最
 初にできた拠点はリゾ
 ー
 ト地として知られる青島

（ちんたお）市の郊外。
 高級住宅地開発地域に位
 置しています。館内に
 プールやフィットネスジ
 ム、24時間医師常駐のク
 リニックなど様々な施設
 を併設した中国初の本格
 有料老人ホームです。ス
 タッフの対応やお食事の
 メニューに至るまで「ホ
 テルのようなきめ細やか
 なサービス」を実現する
 ために、日本で研修した
 スタッフが現在も活躍し
 ています。

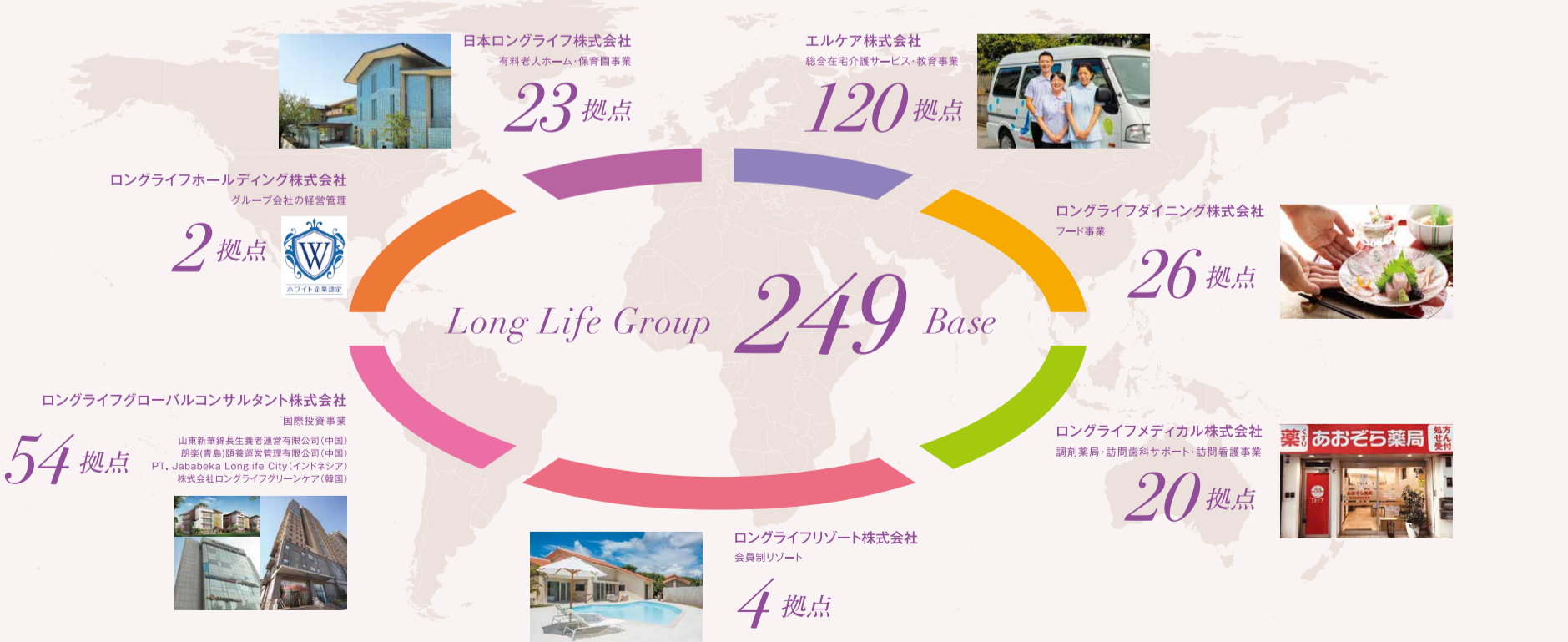
ホームのみならず、他社の運営する
 高齢者介護事業
 のコンサルタント
 業務にも活かすべ
 く新規開拓の担当
 をしています」と
 石橋さん。他社施
 設における人財の
 育成、スタッフの
 研修プログラムや
 施設設計にゼロ
 から携わるのほも
 ちろん、地域ナン
 バーのホームに
 したいなどの必要
 望に対し、培って
 きたケア事業のノ
 ウハウできめ細やかにお
 応えるサービスにも取
 り組まれています。

日本で築き上げた ケアサービスのノウハウを 海外でも役立てたい

中国に次いで進出した
 インドネシアに、拠点の
 立ち上げから5年間にわ
 たり駐在されていたのが
 譲原一馬さんです。パー
 トナーである現地ディベ
 ロッパーと合併できたの
 は「都市開発を行って
 いく中で、医療と介護を
 充実させる」という理念
 に共感できたことも要
 因」と譲原さん。そんな
 インドネシアでは、ロン
 グライフグローバルコン
 サルタントが主導となり
 取り組んだ日本政府とイ
 ンドネシア政府、両国の



り組まれています。



ロングライフグローバルコンサルタント株式会社
沿革

- 2010年10月12日 ロングライフ国際事業投資株式会社を設立。
- 2010年11月26日 新華錦(青島)長楽頤養服務有限公司を設立。中国の新華錦集团有限公司グループと合併会社を立ち上げ、中国における介護事業をスタート。
- 2011年11月5日 中国初の本格的な最高級老人ホームをオープン。新華錦・長楽国際有老人ホームをオープン。
- 2013年3月25日 PT.JababekaLonglifeCityを設立。現地不動産開発会社ジャバベカ社と合併会社「PT.JababekaLonglifeCity」を設立。インドネシアで高齢者住宅やシニアタウンの開発・運営をスタート。
- 2014年3月26日 株式会社グリーンケア(現、株式会社ロングライフグリーンケア)と資本業務提携。韓国にて在宅介護サービスを展開する現地企業と資本・業務提携を開始。
- 2014年9月5日 青島長楽護理用品有限公司を設立。福祉用具事業会社を中国青島に設立し中国国内において福祉用具の販売・レンタルを開始。
- 2014年9月24日 Senior Living @ D' Khayangan(シニアリビングダ・カヤンガン)をグランドオープン。日系企業では初めてとなるインドネシアでの高齢者向け住宅「シニアリビングダ・カヤンガン」をグランドオープン。
- 2019年2月1日 ロングライフグローバルコンサルタント株式会社に商号変更。

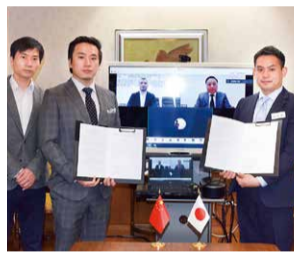
徐々にこの新しい産業が活発になっていく、という今後のインドネシアの方向性を示すことが出来た。

もう一つの拠点である韓国には介護保険制度があるの、日本のノウハウを持っていきやすいメリットがあります。韓国はデイサービスの種類が多く、多彩なサービスを実施しているのが特徴。韓国におけるパートナーはバイオテックというAIを使ったりハビリ機器を開発しているメーカーで、韓国国内では最大手のデイサービス運営会社を経営しています。今後、より先進的な機器を導入するなどして100名規模のデイサービスを営業する予定です。

今後について遠藤社長は「日本と生活感覚が似ていて起業しやすいアジアで、さらなる展開を考えています。4月に中国では思博人力資源管理諮詢(常州)有限公司(しほくじんりきしげんかんりこんさるたんとううげんこうし)と合併会社を設立しました。この会社は上海の南、浙江省あたりの長江デルタ地域の新たな拠点となるもので、このエリアは中国国内GDPトップ10を占めています。だからこそ、そこで事業展開したかった。また、マレーシアなどアジアの内陸も視野に入れていきます。他にも経済産業省と共に2月には『インドネシア介護福祉士制度導入支援』(経済産業省技術協力活用型・新興市場開拓事業)についてインドネシア政府や大学とWeb国際会議を開催しました。さらに、中国で最初に進出した青島において『グローバル・ヘルス・フォーラム「第2回」日中新時代健康フォーラム」に日系企業の代表として遠藤社長が講演されるなど、現在もお順調に事業を展開中です。

海外における今後の高齢者介護ビジネスは日本の健康長寿モデルに、新しい展開を求められることが想定されます。

「健康長寿が推奨される時代、ロングライフグループの新たなサービスの思想である『ヘルス&ナチュラル&ビューティ』は、ピタリです。今後も海外で事業を推し進めることにより、更にビジネスのチャンスを広げ、かつて欧米ヨーロッパから学び積み上げてきたノウハウを他の必要としている国々へ提供していくことは我々の使命と考えています。コロナ禍とはいえ、オンラインを活用し、海外からの施設見学を受け入れるなど、これまで以上に海外展開を推し進めていきたいです」と決意を語られました。



4月に中国の資詢限会社と設立した思博人力資源管理諮詢(常州)有限公司を協定調印



2月に開催された『インドネシア介護福祉士制度導入支援』に関するWeb国際会議



青島で開催された『グローバル・ヘルス・フォーラム「第2回」日中新時代健康フォーラム』にて講演する遠藤社長



ロングライフ芦屋
ライフコーディネーター
ピュー ピョー カインさん

がんばっています!
技能実習生

「お一人おひとりの見えざるお力」
「元教師がスマホの先生に!」

政治経済の高校教師だった82歳の女性。定年後に意欲を失われていた矢先、ご主人が脳梗塞のため世界。うつ状態を発症し、長楽居に入居されました。活力を取り戻していただくため、スマホ学習会へお誘いしたところ、積極的に学習に取り組みまれ、今では長楽居内のスマホの先生として活躍中。

「お客様とたくさんの役者たち」
「いつまでも穏やかにくらしたいために」

2年前から尿失禁、もの忘れと転倒の症状に加え糖尿病が発覚。さらに1年前から情緒不安定となり家族めりハビリをあきらめてしまった81歳の女性。

「The end of fang - bad introvert -」
生活不活発病からの生還 Mrs.E

脳卒中の後遺症により左片麻痺があるが、苦痛のためリハビリをあきらめてしまった81歳の女性。

「仕事の内容?」
「食事や入浴の介助、掃除や見守りなどお客様と日々接しています。」

「気をつけていることは?」
「熱を出したりしないように、健康に気をつけています。」

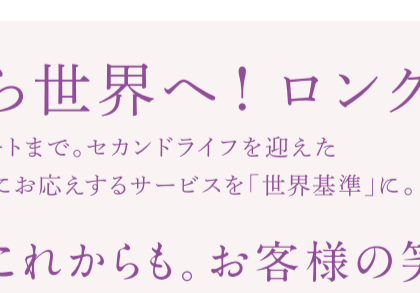
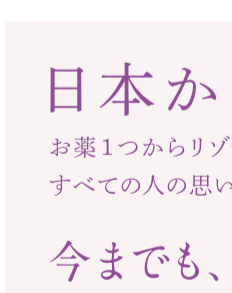
「日本とミャンマーの福祉の違いは?」
「ミャンマーではお寺でボランティア、日本は介護が仕事として成り立っています。」

「日本に来て嬉しかったことは?」
「悩みをすぐに相談できるスタッフがいること。お腹が痛くなった時にすぐ優しくしても

「将来の夢は?」
「ミャンマーに帰ってロングライフのような介護施設をつくりたい。今は資格を取るために精一杯勉強しています。明るく元気な人になりたいです。」

「悩みはありますか?」
「今は勉強ばかりしていて、あまり行きたくないところに行けませんが、どんなに疲れても頑張らなければならないことがあると思うので、もっと頑張りたい。いろいろな経験をしたいです。」

「ミャンマーから2020年1月に来日し、技能実習生としてロングライフ芦屋で働くカインさん。あたたかい笑顔や声かけなど自然に相手をおもいはかる立ち居振る舞いが評価され、6月と10月の年2回ベストオブロングライフにも見事選ばれました。」



ミャンマーで有名なバゴダ

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
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。

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

95.5% 満足度調査の1項目
No.1 介護サービス分野

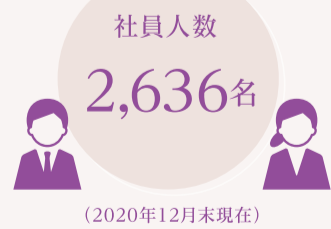
ご入居者による、複数の評価項目に対する満足度評価

※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、まだまだ若さになる。
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



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



14歳以上全ての自転車に適用 自転車は車輦扱いです



交通違反
ですよ

14項目を定める
の危険

自転車を運転するのに免許は不要。便利で手軽な移動ツールだが、最近、事故件数が増加したり、危険運転をする人が後を絶たない。改正道路交通法が一部施行され、自転車の交通ルール違反の罰則が強化されている。違反すると、自動車運転のよう

- 1 信号無視
- 2 通行禁止違反
道路標識等によりその通行禁止されている場所はもちろん通行禁止。自転車の通行できる場所は原則「車道」である。
- 3 歩行者用道路における車両の義務違反(徐行違反)
自転車は車道を走るのが原則、歩道は通行禁止であるが、道路標識で通行可とされている場合や、運転者が幼児である場合等は歩道を走ることができ、その際も歩行者に注意して徐行する義務がある。
- 4 通行区分違反
自転車道があるときは、自転車道を、ないときは車道の左側をクルマの流れと同じ方向に走る。自転車による車道の逆走は禁止されている。
- 5 路側帯通行時の歩行者の通行妨害
道交法によると路側帯の走行は「歩行者の通行を妨げないような速度と方法で」とのこと。歩行者優先だ。
- 6 遮断機が降りた踏切への立ち入り
- 7 交差点安全進行義務違反など
交差点に侵入の際、クロスしている道路が優先道路(標識がないときは、自分が走っている道より広い道路の場合)だったときは、もちろん優先道路を走る車両が優先だ。
- 8 交差点優先車妨害など
- 9 環状交差点での安全進行義務違反など
- 10 指定場所一時不停止違反など
- 11 歩道通行時の通行方法違反
自転車は車道を走るのが原則、歩道は通行禁止であるが、道路標識で通行可とされている場合、運転者が幼児等は歩道を走ることができる。その際は「車道寄り」を徐行する。
- 12 制動装置(ブレーキ)不良自転車運転
ブレーキがない、正常に作動しない自転車の運転は違反。
一部の競技用自転車のような前輪のみ、または後輪のみのブレーキの自転車でも公道を走ると違反になる。
- 13 酒酔い運転
- 14 安全運転義務違反
整備不良のほかに、片手運転も義務違反。

義務違反には厳しい罰則がある

「自転車運転中の危険行為14項目について、違反切符による取り締まりもしくは交通事故を3年以内に2回以上行った場合、自転車運転者安全講習を受けなければならない」となっている。受講命令を無視すると5万円以下の罰金科せられる。14歳以上の全ての自転車運転者が対象。

無言という魅力

同じリズムで、時が過ぎてゆくあきたらない眺めの中に、佇むひとを引きつける。無言の魅力。小さなことに拘っている人間に水の流れるは、何を教えているか。留まることのない、遠大な作業の光りを輝かせて返しながら風面に顔を、さざめかしながらも全てを超えて、平然と対峙する。流れは何もない、てくてくにつづく。方円の器に従う姿を人に見せて、やすらぎと広がりを感じさせる。

DVのない社会に

DV防止人権講師として活動



Safe Place 代表
野村 徳子さん

実現する前に意識する提言

の胸を打ち叩く。

これまで表現し、語るのか。そこそこ大きなテーマのひとつになつていくからだ。ほかの人に、こうした事態が起きないようにという祈りにも似た願い。それと、現実的に「する側」と「される側」の存在があるという事実。その根となることに、ことが起る前に意識を置くことで、発生を止めることができるのでは、ないかという提言でもある。

「虐待」という、人間が行う悲劇の舞台が廻る。誰もいない闇やみのなかで、心のきしむ音が響く。それは人びとには聞こえていない。その深層に迫る声は切実だが、なぜか明ら。それがまた非情さを増幅させた思いとなつて、聞く者だ、これは人間誰もが抱くその自分の体験を、なぜ「虐待」被害の実体験者の立場から迫る意味

「自分の絵を自分で」描き、「自分がどんな脚本」で生きているのかを問いかける。声は優しく、響くが、激しく迫ってくるものを聴く。



風の詩
このころの風景

夏。この厳しい暑さの中で、よく思いだされる風景がある。滝。天までが濁り切ったように深い碧がまぶしい。頭上からしぶきを光らせながら落ち込んでくる轟音が、佇む者の体をかけ抜けていく。感動のリズムが、心地よい。 渴き切ったなかにあって、尽きることはない水の力。これを注ぎ込んでいくものは何なのか。 若生した若肌や差し伸べた木々の枝や草花たちに応えて、豊に潤し続ける日々。 佇む者に感動を与え、寄り添うものの生命を養いながらも、自らは報いを求めないがごとく雄姿。 山深い人しれぬ空間にみた驚きの世界が、鮮やかな光景となつて体の中を流し、揺らす。 殺伐とした世情が乾燥させる社会に渴き、喘ぐ。命の水が我田へと強奮されていく、歪みを見せる力。 乾き続けるいまの世界に、滝を想う。今日もあの滝は水量豊かに飛沫しているか。

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

東南アジアで広く愛飲 含む。
されている「チバナ茶」は、ちなみに葉の分析値(日本)と市販されているもの(和名「オオバナサルズベリ」)と比べていますが、フィリピン、マレーシア、タイなどの熱帯地方に自生し、栽培されている落葉高木で、葉には酸性トリテルペン(コロンン酸)を多く、日本の緑茶(煎茶)と

食糧と長寿の関係に注目されるフィチン酸

比較すると低蛋白、低脂肪、高炭水化物、高ナトリウムとなります。どちらかと判断すると高齢者向けの嗜好飲料と推測します。尚無カフェインですが、抽出エキスは開発されていないようです。
フィチン酸について。フィチン酸は穀類、豆類、イモ類に含み、日本人が多く食べる食糧なのでそれら食糧と長寿の関係研究がなされている中でフィチン酸が注目されているよう
以前行った私たちの研究では、フィチン酸が猫やウサギの排尿量を緩和させたり、下部泌尿器の結石の予防などが判りました。
フィチン酸の欠点としては亜鉛の吸収を阻害する点で、味覚障害や精子形成抑制があります。これはフィチン酸と亜鉛を同時に摂取した場合の反応です。フィチン酸は米ぬかから抽出するのが効率のよい方法です。

血中コレステロールの上昇などの報告

病気を決めつけるようなことは慎まなければいけません。
■身体因性うつ病は、原因になった病気に對する治療が最優先されますから、そのことをくれぐれも勘違いされないうちにお気をつけください。
■内因性うつ病は、薬物療法などを行うことが多く、周囲の者がとやかくいうことができないことが多くなります。場合によっては悪化させることもあるため、患者への接し方はくれぐれも医師の指示に従いましょう。

こころ 健やかに 保つための 知識

知っておこう 「うつ病」
NPO法人 日本いきいきらいふ協会 副理事長 竹内裕司

うつ病への 周囲の人の対応

最近話題になる鬱(うつ)ですが、神経症の場合もあれば精神病の場合もあります。ただ単に気分的な問題のこともあります。

これらはそれぞれ対処方法が異なり、実際に病気を診断し薬を処方するなどして治療を進めて行くのは医師の役割になりますから、軽々しく

身体因性うつ病

脳や身体の病気、薬物(アルコールを含む)などが原因となったもの

内因性うつ病

持って生まれた体質(特に遺伝的な要因)が大きく関係するもの

反応性うつ病

主に心理的な刺激に反応しておこるもの

これらはタイプによって対

適応障害の違

「新型うつ」と呼ばれる問題をしばしば耳にしますが、これとよく似ていて混同されているのが「適応障害」と考えてください。極端に言えば、新型うつは脳の病、適応障害は心の病になります。

適応障害とは、「ストレス因により引き起こされる情緒面や行動面の症状で、「社会的機能が著しく障害されている状態」と定義されています。

ストレスの原因はストレスサーと呼ばれ、人間関係から

うつ病は、なった本人はも

もちろん周囲の者も苦しむ病気で、別名「こころの風邪」などといわれています。これは誰でもなりうる病気で、そのことを理解し、早期治療を心掛け、再発しないような生活をさせてあげることが、周囲の人のケアサポートと言えるでしょう。
「新型うつ」と呼ばれる問題をしばしば耳にしますが、これとよく似ていて混同されているのが「適応障害」と考えてください。極端に言えば、新型うつは脳の病、適応障害は心の病になります。

何か嫌な問題があつてうつ気分になることは誰にでも起こります。普通、問題が解決したり、他に何か良いことがあつたりするとうつ気分は改善します。さらに時間が経つと気持ちや和らぐことも多くあります。
個人によってストレス耐性の強さが異なりますから、これの弱い人はなかなか改善することなく、ひどいと適応障害になるわけです。さらに言えば、こ



その3
青山健一郎
植物コメンテーター

みどりの色 植物に對し 知識を広める

植物への思いも人と同じ心で

植物からの恩恵
人は植物から多くのめぐみをもたらしている。
洪水やがけ崩れ、雪崩などの天災を防いでくれる。
穀物、野菜や果物などの食物を供給してくれる。
花や新緑や紅葉、観葉植物などを見る楽しみを与えてくれる。
森林浴など、からだをいやしてくれる。最後に花や盆栽などをつくり、育てる楽しみを与えてくれる。

この「地力」とは、土壌中の栄養分や肥料分を植物に利用させる微生物や酵素の力が相互に働き合つて植物を育てあげる力のことという。
これは、元東京農業大学の中野正雄農学博士が「農は能なり」という著書に書いておられるが、「地力」は経験と時間と知恵がなければできない。
植物を育てる前に、先ず土壌づくりの重要性を考えた。

農は能なり経験と時間と知恵



レストランの横にある景色のいいテラス

フィレンツェの街並みを思わせる、ロングライフタウン寝屋川公園

[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~



「フィレンツェの丘ローズガーデン」オープン
 世代を超えた地域交流がますます盛んに

人生をもっと楽しくするための新しいステージとして選ばれているのが、ロングライフ。36年前の創業時より極めてきた「おもてなし」が近隣に暮らす人々の満足まで叶えていると聞き、「ロングライフタウン寝屋川公園」を訪ねました。

高貴な香り漂うローズガーデンが完成

エントランスを抜ける（二動物園）もあり、ご近所、フィレンツェを思わせる鮮やかな街並みが広がる「ロングライフタウン寝屋川公園」。併設される商業施設「チャオパルコ」は、クリニック・薬局・カフェ・食パン専門店、コインランドリーが並び地域の方々の交流の場となっています。横にはあひるやカメなどがある mini zoo (ミニ動物園) もあり、ご近所のお子様やホームに遊びにきたお孫さんにも大好評。そしてこの度、一般の方へも開放されオープンした「フィレンツェの丘ローズガーデン」には、噴水や動物のオブジェなどが姿を見せ、広大な敷地の奥へと伸びる小路の両側には20種類、70株のバラが植えられています。バラを愛でながら

近隣住民も集い大盛況

取材に訪れたのは、



地域の交流の場、商業施設「チャオパルコ」

フィレンツェの丘ローズガーデンオープンの日。ローズガーデンがお披露目の声が次々あがりました。また、美術館・図書館も新しくオープンしました。感染症拡大予防を万全に行った上で開催された中国琵琶アーティストエンキさんのコンサートや、エルケアによる訪問入浴のデモンストレーションなどのイベントも行われ、笑顔あふれる一日となりました。



訪問入浴のデモンストレーション

訪問入浴のデモンストレーションなどのイベントも行われ、笑顔あふれる一日となりました。

ホテルライクな住空間と、地域に開放した共有空間が融合する、コミュニティタウン。心豊かな楽しい毎日が待っています。



Longlifeneyagawakoen
 チャオパルコ
 ロングライフタウン寝屋川公園 全体マップ

“きせきの水”といわれているルルドの泉。植栽に見え隠れする、動物たちも楽しい。

バラと様々な樹々に彩られたローズガーデンの小路

mini Zoo
 あひるにカメ、シマリスにインコがいるミニ動物園

人生100年時代に向けて「ヘルス&ナチュラルビューティ」トークショーを開催しました

去る6月11日、ロングライフ・クイーンズ宮崎台にて、ロングライフのビューティ部門エグゼクティブマネージャー藤原美智子氏と、スポーツ部門エグゼクティブマネージャー岡本依子氏による「ヘルス&ナチュラルビューティ」トークショーが開催されました。

美容のプロとオリンピックメダリストが、人生100年時代に向けての「ヘルス&ナチュラルビューティ」のイベントとして、「外見と内面の美しさ」や「免疫力を高めること」について対談。外面を整えることで内面が輝き自信につながる、気持ちよく健康を保つための言葉や行動のポイントなど、人生をより豊かにするヒントを紹介いただきました。

ロングライフ スポーツ部門 エグゼクティブマネージャー テコンドー五輪銅メダリスト 岡本 依子氏

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 藤原 美智子氏

す。なお、フィレンツェの丘ローズガーデンは、毎週金・土の午前10時から午後4時まで開放しております。

.....

ロングライフタウン寝屋川公園「フィレンツェの丘」大阪府寝屋川市太秦緑が丘28の8

京阪本線「寝屋川市」駅よりシャトルバスあり、京阪本線「寝屋川市」駅より京阪バス31系統太秦住宅行き「豊野浄水場前」下車徒歩3分

詳しくはこちら

イベント情報 **参加者募集**

「カリスマフラワーアーティストに学ぶ お花と空間のデザイン」

講師 / 曾我部翔
 Rock'n'Rose
 Flower Artist / Flower Designer

7月13日(火)14:00~
 開催場所 / 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)

7月20日(火)14:00~
 開催場所 / 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)

限定各10名 / 参加費4,000円 事前にお電話でご予約ください(フリーダイヤル0120-550-294)

人生に 楽園。

一生のうちで、いちばん楽しい時間を。誰に気兼ねすることもなく、自由な日常を。安心に包まれた、優雅な毎日。

さあ、ロングライフにしかない 極上のセカンドライフへ。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

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

「ジェンダー平等と学びと実践への取り組み」

「ダイバーシティ&インクルージョン「女性活躍推進チーム」の活動

当グループでは、性別・年齢・国籍・障がいの有無に関わらず、さまざまな個性や価値観を持った多様な人財がそれぞれの強みを最大限に発揮して、イキイキと働ける職場の実現を推進していきます。その中でも、女性の活躍推進は、当グループ社員の78%が女性であることから、出産や育児、介護などのライフイベントの変化があっても、女性がキャリアアップをあきらめることなく、最大限の力を発揮して活躍できる環境、新たな企業価値の創出を目指して参ります。

- ◇女性管理職比率5割を達成193名中105名(54.4%)2020年10月現在
- ◇男性の育休取得促進
- ◇障がい者・高齢者の積極的な雇用



グループ各社の女性役員

「ロングライフ国際学会」

「一億総活躍社会」という我が国の国家戦力の一番にあげられている通り、ますます高齢化社会は広がりを見せ、国内のみならず、アジア諸外国においても、私たちのサービスは広がりつつあります。



ロングライフ国際学会

ケアサービスの国際貢献を通じ、アジアのひいては世界の平和に貢献するため、国内外の産学官が一体となり、事例検証をし、課題解決に取り組みます。

管理薬剤師さんからの健康ひとメモ

ラジオ体操のお話

実は90年以上の歴史がある日本一有名な体操は3分13秒のラジオ体操です。最近若き世代にも注目され俳句の夏の季語だそうです。

全身の400以上の筋肉を使い計13種類の動きが体のゆがみを正す左右均等運動で美しい姿勢を作ります。有酸素運動・筋トレ・柔軟の3要素を兼ね大人から子供まで手軽に季節や時間も問いません。

▼姿勢と呼吸を整える「ラジオ体操第1」

●卓球レベル

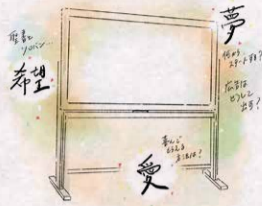
▼さらに運動強度が高く強く、しなやかな体を作る「ラジオ体操第2」

●水中歩行レベル

これを無理なく組み合わせ毎日「イージーに体調維持を！」

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.2



第一章「マイナスからの起業」
その1「佐藤が大阪に帰ってきた!」

佐藤が浜松から大阪に帰ってきたという話を木村が聴いたのは、同じ大学時代の友人からだった。

政治家の秘書をやっているとか、日本でも最初のドクターズヘリを飛ばしたとか、佐藤の活躍ぶりは、遠く離れていても木村の耳に届いていた。佐藤は、何をやっても自分の周りの人に喜んでもらうことに努力を惜しまない。それを表現していく行動力に木村は「俺には逆立ちしても無理や」と感服し、大きく影響を受けてきた。木村にとって佐藤の存在は、特別なものであり、憧れともいえるものだった。その佐藤が戻ってくるというのだ。

「俺は政治家になる!」開口一番、佐藤が切り出した。「俺は多くの人が幸せになるための手伝いがしたいんや。その為に世の中を愛えていく必要があるなら、世の中を変えていくような仕事をする。大阪に帰ってきたんはその為や。」

「ごいつ全然変わってへんがな。いや、一層パワーアップして帰ってきたよった」木村はあつげに「それなら、佐藤の強いまなざしから目をそらすことができなかった。」

「俺は政治家になって、必ず世のため人のために働く。その信念をもって、今まで培ってきた経験を活かしたい。それ以外に自分という人間を生かす道は他にない」と確信したんや。」

日本の社会福祉制度の礎を築いたといわれる人のもとで薫陶を受け、骨身を惜しむことなく働いてきた佐藤である。当然の選択であり帰結であったのだらう。

「こんなに純粋に素直に夢を語る男に、自分はこのから出会うことはできないかもしれない。」

自らの人を見る目に狂いはなかったと、木村の胸中にも熱くこみ上げるものがあつた。

「この男にかけてみよう」と、木村は覚悟を決めていた。

情熱だけは誰にも負けないふたりであったが、立ち上げたばかりの佐藤の学習塾は、あつげなく倒産した。しかし、自

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7月31日(当日消印有効)

Long Life オリジナル エコバッグ (5名様)



コンパクトで機能性に優れていながら、とてもかわいい Long Lifeオリジナルエコバッグをプレゼント。折りたたみ内ポケットにコンパクトに収納でき、サイズも大きめで、とてもしっかりとしたエコバッグです。

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
- 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 8月号」係

暑い夏でもさっぱり食べられる少し豪華なそうめんです



材料(1人分)

- そうめん.....80g
- うなぎの蒲焼き.....50g
- 胡瓜.....15g
- わかめ.....10g
- 冷凍揚げ茄子.....30g
- みょうがなど薬味お好みで

※そうめん出汁は、うぎのタレもあるためあえて薄めに割合を書いております。具材は別盛りにしてもOKです。

▶うぎタレ割合

- (三杯酢か土佐酢お好きな方でOKです)
- ・三杯酢=濃口醤油1:みりん1 出汁1:酢1:砂糖少々
- ・土佐酢=出汁5:薄口醤油1 酢1:砂糖少々

▶そうめん出汁割合

- 出汁10:薄口醤油1:みりん1
- ※あえて少し薄めにしています

管理栄養士さんからの

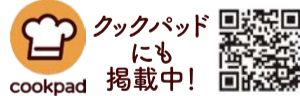
今月のレシピ

うぎくそうめん

- ①そうめんは湯がいておき、冷やす。胡瓜はスライスして塩もみしておき、みょうがも千切りしておく。
- ②うぎのタレを合わせておき、そこに冷凍揚げ茄子を入れ一度火にかけ、冷まして茄子を取り出す。
- ③器にそうめん・胡瓜・うなぎ・茄子・その他薬味などの具材を盛り付け、うぎのタレをかける。
- ④そうめんだしを合わせ、かける。

栄養士のひとくちコメント

うぎくタレを1時間ほど漬けた方が美味しく仕上がります。



Heartful Massage

FKK(福音交友会)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

「何を見張るよりも、あなたの心を見守れ。いのちの泉は、これから湧く。」

前回は「心を写す鏡」について記しました。今回は、創造主なる神が見ている「心」について取り上げてみます。冒頭の聖句は、私たちの行動(言動)を起すよりも最優先して「あなたの心」を見守れと勧めています。

なぜなら、「いのちの泉はこれから湧く」からだと言明理由をあげています。先日TVで「アラビアのロレンス」を見て、「いのちを保つのに不可欠な水」の重要性を深く心に刻みつけられました。自分も他の人々を生かす水が各自の心から湧くと言っています。ですから私たちが行動を起す前に、しっかりと心の王座を占めているのが何かを確認するようにしなさいと勧めています。

主イエスの山上の説教にこのようがあります。「心のきよい者は幸いです。その人たちは神を見るからです」創造主なる神を仰ぎながら生活をする、「心の王座に神を置く」一人のことです。

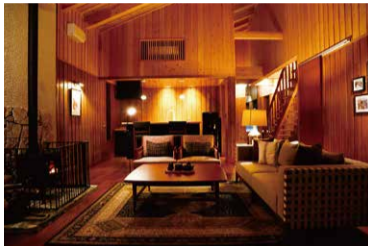
箴言四章三節



北海道駒ヶ岳の雄大な姿を前に深呼吸。心が解放されます



レストランでは北海道の恵みを堪能



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

駒ヶ岳を眼前に、北海道の大自然を五感で堪能

心とける場所
ヒルズテラス函館

〒049-2141 北海道茅部郡森町駒ヶ岳515-11

大自然に身を委ねたい、美味と温泉を満喫したい、そんな方にお薦めなのが、「ヒルズテラス函館」。北海道を五感で堪能できる会員制リゾートホテルです。

大自然の中の
アクティブリゾート

夏は自然と戯れながらアクティブに楽しみたいもの。「ヒルズテラス函館」では約7万坪もの広大な敷地内にある牧場で現在3頭の馬が飼育されています。馬たちが優雅に草原を歩く姿を眺めるのも爽快ですが、ここはぜひ乗馬に挑戦を。初心者でも楽しめる、乗馬体験の途中で馬を木につなぎテラスで休憩なんて過ごし方もおすすめです。さらに、カヌーやボードウォッチング、天体観測などの多彩なアクティビティを思う存分体験できます。ヒルズテラス函館にて会員向けに貸出されている三輪バイクや自転車を借りて近隣を散策すれば、緑の爽やかな香りに心もリフレッシュ。普段インドア派の方もつい外へ出たくなる、そんな安らぎと開放感に満ちています。

北海道駒ヶ岳を一望
天然温泉を各居室で

「ヒルズテラス函館」には、北海道産の無垢の杉を使った北歐ロジック風ヴィラが8棟あります。全室から雄大な北海道駒ヶ岳が一望でき、四季折々、日々刻々と変化する景色は絵画のような美しさです。背後の美しい山々との調和も相まって、何もしない時間でも特別な価値あるものにしてくれます。さらに、バスルームでも駒ヶ岳を眺めながら自然の中で天然温泉を楽しめるという贅沢さ。心身を解きほぐす、まさに至福のひとつです。



見て、食べて、感動
北海道の恵みに舌鼓

レストラン「函館モンシェリー」では、地産地消にこだわった、目も舌も心も魅了する料理がいただけます。殻ごと使った紫ウニのグラタンや蝦夷アワビを使った料理が人気。北海道の恵みを存分に味わいながら、自分へのご褒美時間をお楽しみください。



とき
リゾート

ハウスクリーニングのお手伝い

House Cleaning ハウスクリーニング

日頃のお手入れでは難しい、プロによる専門的な技術が必要なお掃除をサポートいたします。

エアコン (ノーマルタイプ) 9,980円/台(税込)
 (フィルター掃除付き) 17,380円/台(税込)
 内部洗浄、消毒など (防カビ・コーティング) 2,420円/台(税込)

窓/網戸
 窓、網戸、窓枠、棧など 6,980円/台(税込)

換気扇
 外枠、内部ファン、フードなど 8,980円/台(税込)~

キッチン 作業時間/約2~3時間
 流し台、シンク、排水口、ガスレンジ、戸棚(換気扇以外) など 22,048円/台(税込)

トイレ
 便器、手洗い台、床、壁のカビ、水垢とり など 6,630円/台(税込)~

洗面所
 キャビネット、洗面台、床、壁のカビ、水垢とり など 5,478円/台(税込)~

浴室セット 作業時間/約2~3時間
 ○浴室清掃(表面全体) 浴室の壁・天井・扉・蛇口・バスタブ表面
 ○浴室バスタブ下清掃 浴室バスタブ下+換気扇カバー
 ○浴室鏡・床 23,030円(税込)

水廻りセット 作業時間/約4~5時間
 レンジフード清掃、キッチンシンク、キッチン清掃、キッチン排水口、浴室床(表面全体)、浴室バスタブ下、洗面台、トイレ 43,780円(税込)
通常価格57,186円が **43,780円(税込)**
お得な家中まるごとセット!

スペシャルコース
 フッ素・防カビコーティングがセットになったワンランク上のコースです。
 ●フッ素コーティング(レンジフード、キッチンシンク)
 ●防カビコーティング(浴室、バスタブ下) 59,400円(税込)

産前産後サポートプラン 妊娠期~出産直後のママに...

身体に負担の大きい浴室やトイレの掃除、買物の代行、赤ちゃんのお世話フォローもいたします。

まずは **お試し利用プラン(2時間) 5,500円/回(税込)**

水まわりお掃除プラン シニア世代・お忙しい方に...

お掃除の大変な水まわり、浴室・トイレ・キッチンの3カ所をお掃除いたします。

まずは **お試し利用プラン(2時間) 4,950円/回(税込)**

整理収納サービス

整理収納コンサルタントが、断捨離のコツや使いやすい収納を伝授、お手伝いいたします。
※現在は関西のみのサービスです

整理収納(1時間) 5,500円/台(税込)

Health & Natural Beauty
エルケア株式会社

いいは にこここ
0120-18-2525
[受付時間] 平日9時~18時まで

新型コロナウイルス感染症 電話相談窓口

新型コロナワクチンの接種が進んでいますが、様々な情報が飛び交い、不安や疑問がぬぐえない方も多いでしょう。ワクチン施策の在り方等については、厚生労働省のコロナワクチンコールセンターで、副反応については各都道府県の専用電話窓口でご相談いただけます。なお、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。

厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター

0120-761770

受付時間/9時~21時(土日祝日も対応)

東京都
 東京都新型コロナウイルスワクチン副反応相談センター
03-6258-5802 受付時間/24時間対応(土日祝日も対応)

埼玉県
 新型コロナウイルスワクチン接種の副反応専門相談窓口
0570-033-226 受付時間/24時間対応(土日祝日も対応)

神奈川県
 神奈川県新型コロナワクチン副反応等相談コールセンター
045-285-0719 受付時間/24時間対応

静岡県
 静岡県新型コロナウイルスワクチン接種副反応相談窓口
050-5445-2369 受付時間/9時~17時(土日祝日も対応)

大阪府
 大阪府新型コロナワクチン専門相談窓口
0570-012-336 受付時間/24時間(土日祝日も対応)
06-6635-2047 受付時間/24時間(土日祝日も対応)

兵庫県
 新型コロナワクチン専門相談窓口
0570-006-733 受付時間/9時~17時30分(土日祝日も対応)

京都府
 京都府新型コロナワクチン相談センター
075-414-5490 受付時間/24時間(土日祝日も対応)