



## Contents

- ・お出かけ特集
- ・VOICE  
ロングライフ支配人インタビュー



「ラビアンローズ緑地公園」近くの服部緑地公園にて

# まだ見ぬ景色に 会いに行こう!

## ご近所散歩で気軽にリフレッシュ!

### お友達との時間や 趣味の活動が日々の活力に

梅が咲き誇る服部緑地公園を訪れた権野光孔様(上部写真左)と岩崎洋子様は、「ラビアンローズ緑地公園」にお住まいの仲良しさん。5年前に入居を決意された権野様は、「ここを選んでよかった」と日々、実感されているのだとか。「お食事がおいしく、みなさん、気持ちの良い方ばかり」と岩崎様も住み心地の良さに満足されています。同ホーム名物、回想療法を取り入れた昭和の街並みを再現した「ぶらぶら横丁」でのイベントに積極的に関わっていらっしゃるお二人に、同ホームの遠藤真理子支配人も信頼を寄せています。ハツラツとした笑顔もパッと咲く取材でした。



「ぶらぶら横丁」にて、イベントの打ち合わせ

**お出かけ日和  
心と身体を元気に!**

陽気に誘われて、お出かけしたくなっている方も多いでしょう。「外出する」ということは、運動効果はもちろん、五感を刺激し脳や心を活性化してくれるたり、日光に当たることや骨粗しょう症の予防につながったりと、心身の健康にも様々な効果が期待できます。近隣のお散歩など、気軽に外の空気を吸ってリフレッシュしましょう。

**自由気ままに  
気軽に出かけ**

実はロングライフのホームの立地条件の一つに、街の喧騒が聞こえるような場所というのがあります。歳を重ねてよ

うやく「自分の時間」を自由に使えるようになっていくのです。「新しい服を買いたい」「近くの公園にお花見にも行かなくちゃ」「久しぶりに友達と会いたいなあ」「通ったことのない道を探してみようかな」「そんな日常のふとした思い付きで気軽に行動できる、便利で

賑わいのある場所を選んでいきます。皆さまがお住まいの近所にもきっとまだまだ知らない場所があるはず。新しいお店もできてくるかも!その日、その時間にしか吹かない風を感じられます。行楽シーズン、まずは身近なところへ出かけてみませんか? <2・3画でお出かけ特集>



おしゃれもお忘れなく!  
ネイルも素敵でしょう!

「ラビアンローズ  
緑地公園」  
支配人おすすめ!

1250株のバラが花開く!  
服部緑地 (大阪府豊中市服部緑地1-1)



52品種と多彩なバラが楽しめます。  
5月、6月はハナショウブ、ツツジ、アジサイなども有名。

「ロングライフ  
成城」  
支配人おすすめ!

新緑にハナミズキの並木が映える  
祖師谷公園 (東京都世田谷区上祖師谷3-22-19)



染井吉野、大島桜、八重桜などが続く桜の名所。  
広々とした緑豊かな公園で季節の草花が楽しめます。

「ロングライフ  
葛西」  
支配人おすすめ!

春と秋にバラが楽しめる!  
フラワーガーデン (東京都江戸川区南葛西4-9-1)



花いっぱい洋風庭園が特徴の公園。  
111品種600株のバラが咲き乱れます。

# 池田、お出かけしませんか?



繊細な和菓子  
を丁寧に手作り  
している成城風  
月堂が手掛ける  
和菓子店。茶房  
では看板メニュー  
のあんわらびを  
はじめ四季折々の生菓子和菓子とおいしい  
お茶、甘味などをいただけます。  
東京都世田谷区成城6の5の27  
☎03(3483)5537



あんや特製あんみつ 847円(税込)〜



テイクアウトのオードブルやお弁当も好評

『銘菓創庵 福助堂』  
創業天保12年  
〔1841年〕、西  
国能勢街道沿いで  
旅人たちが立ち寄  
る峠茶屋だったとい  
う老舗和菓子店。  
昔からの製法を今  
日まで受け継ぎ素  
朴な味を守りつつ、新しい菓子を次々創  
作してきました。代表的なでっちゃんか  
んと並んで、大福餅も絶品と評判です。  
☎072(751)4252  
大阪府池田市建石町3の2



新鮮でジューシーな大粒いちごがうれしい!

『池田呉服座』  
演芸が愛され続ける  
江戸時代に娯楽の中  
心として賑わった、呉服  
座という芝居小屋の建  
築様式を一部再現した大  
衆演劇場。演芸が愛さ  
れてきた池田の歴史と  
文化を体感できるスポッ  
トです。公演は月替わり  
で、1日2回(昼の部13  
時〜、夜の部18時〜)。  
☎072(752)0529  
大阪府池田市栄本町6  
の15



『世田谷美術館』  
アンリ・ルソーなど  
素朴派を中心とし  
たコレクション展のほ  
か、6月19日(日)ま  
では「出版120周年  
ピーターラビット展」を開催。  
物語誕生の背景や世界を、オリ  
ジナル原画等により紹介しま  
す。  
東京都世田谷区砧公園1の2  
☎03(3415)6011



『ピーターラビットのおはなし』挿絵原画)ピアトリック  
ス・ボナー1902年 ウォーレン・アズプ/フレデリック  
ク・ワーン社 © Frederick Warne & Co., Ltd. 2017  
™ & © FW & Co., 2022



コストパフォーマンスの良さも評判

『成城パン』  
創業は1929年。昭和レトロな雰囲気漂うど  
こか懐かしい店内には、ハード系から惣菜パン、甘い菓  
子パンまでバラエティ豊かに勢揃い。種類が多いのも  
特徴で、どのパンもおいしいと口コミで人気です。  
東京都世田谷区成城6の14の5  
☎03(3482)0150

『北伊の郷土料理が美味しい  
「オステリア エジリオサラー」』  
美食の都といわれる、北イ  
タリアのピエモンテ州で修行  
したシェフが腕を振るうイタ  
リアンレストラン。本場で出  
会い感銘を受けた郷土料理  
をはじめ、様々なイタリアの  
美食を優しい光に包まれたた  
くつろぎの空間で楽しめます。  
シェフの感性が光るラン  
チは1760円(税込)、  
ディナーは4950円(税  
込)〜とリーズナブル。  
東京都世田谷区砧8の9  
の8  
☎03(3749)3899



# 成城

癒しと活気が共存する  
セカンドライフステージ

## ラビアンローズ緑地公園

大阪府豊中市市長興寺北3-1-40



豊かな自然に囲まれ  
自由と安心を兼ね揃えた憧れの街

## ロングライフ成城

東京都世田谷区上祖師谷6-15-8



なんでも揃うベッドタウンで  
快適な暮らしをサポート

## ロングライフ葛西

東京都江戸川区中葛西5-22-14



「ロングライフ 芦屋」 支配人おすすめ! 250本の桜が花開く! 芦屋川河畔 (兵庫県芦屋市前田町1)



染井吉野、大島桜、八重桜などが続く桜の名所。見頃は毎年、おおむね4月上旬頃。

「ロングライフ 苦楽園 芦屋別邸」 支配人おすすめ! 季節の草花が次々開花する 北山緑化植物園 (兵庫県西宮市北山町1-1)



緑豊かな山々に囲まれた北山緑化植物園。5月下旬に見頃のバラや、季節の草花の花壇も華やかです。

「ロングライフ 池田山手」 支配人おすすめ! 初夏の風物詩、花菖蒲が見事! 水月公園 (大阪府池田市鉢塚3-6)



ダイナミックな人工滝が演出する「水の公園」6月頃約60種類・6000株の花菖蒲が見頃に!



生地と対話しながら育てられた、数々のパン

兵庫県西宮市寿町5の15  
☎0798(23)0707

西宮市若松町3の2の101  
☎0798(74)7729

西宮市苦楽園四番町7の1  
☎0798(70)0656

西宮市羽衣町10の21  
☎0798(26)3656

# おいしい!楽しい!うれしい!

「おいしい笑顔」になれるパン 『コンセントマーケット』

店名の由来は食卓、家庭や住む町までを同心円(コンセント)でつなげ、その真ん中に自分たちの手のひらから生まれるパンがあることに想いを馳せること。パンに合わせ小麦を複数ブレンドし低温で14時間以上かけてゆっくり発酵熟成。パン作りに真摯に取り組むベーカーです。

兵庫県西宮市寿町5の15  
☎0798(23)0707



分厚く切った 庄巻のネタ! 『太郎兵衛寿司』

「わざわざ行きたい寿司屋」と口コミで人気のお店。人気の秘密は北部中央卸売市場で、毎朝3時半に起きて若大将自ら買い付ける鮮度抜群のネタです。

ネタの厚みと鮮度の良さは正に「唸るほど」のおいしさで評判。

大阪府池田市栄町3の18  
☎072(751)3332



鮮度抜群の魚介を豪快に!

ゆったり、隠れ家みたいな 『カフェバル POCO a POCO』

阪急池田駅から徒歩3分、昼はランチ、自慢のワッフルなどのスイーツが楽しめるカフェとして、夜はバル&夜カフェとして営業。こだわりの手作りメニューが充実し、特に特製和風ソースでさっぱりとした「自家製ローストビーフ丼」がオススメ。スイーツの種類も豊富!

大阪府池田市栄町3の12の2F  
☎072(751)2810



ランチタイムに人気の「ローストビーフ丼」

アンティークな旋律 『堀江オルゴール博物館』

苦楽園の閑静な住宅街に佇む同館は、創設者の故郷江光男氏が収集した約360台の貴重なアンティークオルゴールの中から、一部のシリンドーオルゴールやディスクオルゴール、自動演奏楽器等を日に3回公開しています。※見学は要事前予約、大人(高校生以上)900円

西宮市若松町3の2の101  
☎0798(74)7729



時を経て色褪せない音色に耳を傾けませんか

大人のための極上スイーツ 『パティスリーポワリエ』

パティスリーの激戦区といわれる夙川で2016年の開店以来、愛され続けている同店。上質な素材を選び、素材の味が生きるよう、できるだけ無添加で作られた多彩なお菓子はどれも美しく、目移りしてしまいます。旬のフルーツをふんだんに使ったタルトが大人気。

西宮市若松町3の2の101  
☎0798(74)7729



見た目に美しいケーキが並びます



格別!と評判高い、麻婆豆腐



歴史と文化が息づく 憧れの邸宅街「芦屋」

ロングライフ 芦屋

兵庫県芦屋市業平町2-18



まるで「森に暮らす」ような 安らぎ

ロングライフ 苦楽園 芦屋別邸

兵庫県西宮市苦楽園五番町2-48



自然を身近に感じ ラグジュアリーな空間で暮らす

ロングライフ 池田山手

大阪府池田市旭丘2-4-31



# ロングライフでいきいき Time

## Syndrome の世界を覗く

ここが病むことは誰にでも起こる可能性があります。一般には病気として認識されていないものも多く、よく耳にする「〇〇症候群」を、若者の描いているものから考えてみる。

全体的に生きるため進化してきた知性

### 思春期挫折症候群

思春期とは小学校高学年から高校生ぐらいまでを指し、第二次性徴が出現する時期になります。

この時期は急激な成長に伴う身体の変化だけでなく、精神的な変化も起こります。

誰もが経験することなのですが、自立した大人になる準備期間ゆえに、様々な矛盾や葛藤を経験することになり、

どを訴え勉強が手につかなくなり、

静な判断ができず、被害妄想がでてきます。

中高生を苦しめるものですが、脳科学の観点から見ると、理解しやすいかもしれません。

ものといえます。その特徴は前回記したような連のものが多くとされています。

・わがままな母親と自己中心的な父親  
・依存的な母親と依存的な父親  
・小さな母親と小さな父親

心理的に不安定になったり動揺したりすることも多くなります。さらに不安定に加えて学業など多くの試験も山積みです。

### ②逸脱行動(不穩期)

このような状態で挫折体験があれば、そのことをきっかけに問題行動が現れることは十分理解できると思います。

抑うつ状態、校則などの社会規範の無視、不登校、引きこもりといった問題行動を起すようになります。

無気力、意欲の低下、昼夜逆転の生活、ルーズな生活態度といった行動が起るようになります。

知性と呼ばれるものは学力に限ったものではなく、スポーツ、絵画や音楽なども知性に含まれます。さらに、社会性なども知性に含まれます。

ある調査によって、この症候群と保護者の性格との間に、深い関係があることが分かっています。

特に、PQの発達を阻害する大きな要因として、母親による過保護があげられます。

場合によっては自殺未遂を繰り返すようなこともあります。

### ③思考障害(不穩期)

症状は様々ですが、次のような連のものが多くとされています。

家庭内暴力、利他的行動、非行、自己中心的な思考、責任転嫁といった思考障害が起るようになります。

集中力が低下し、冷たさでさえ問題の多い、た問題が起ります。

PQとは社会生活を営む上で、適切な判断と行動を担うものです。

・外向的な母親と活発な父親  
・几帳面な母親と完全欲求不満な父親

・知的な母親と過剰な父親  
・PQは、主体的に生きるために進化してきた知性であり、適切な社会関係を通して発達するのですが、母親による過保護は、それを邪魔することになると考えられます。

### ④意欲障害(無為期)

思春期挫折症候群は、前頭連合野の働きがダメージを受け、これらの知性が欠如した

年輪不相応の甘えなどの退行現象などといった問題が起ります。

・非社交的な母親と非社交的な父親  
・心理相談員 山口 二郎

・前頭連合野の働きがダメージを受け、これらの知性が欠如した

・非社交的な母親と非社交的な父親

・心理相談員 山口 二郎

### ⑤退行(無為期)

思春期挫折症候群は、前頭連合野の働きがダメージを受け、これらの知性が欠如した

年輪不相応の甘えなどの退行現象などといった問題が起ります。

・非社交的な母親と非社交的な父親

・心理相談員 山口 二郎

・心理相談員 山口 二郎

・心理相談員 山口 二郎



### 恩恵の中の我

丘の上に立つて見はるかす空間の広さと、地上の小さな園芸のなかで生きる人々の、営み

陽は、遠くに輝きを見せながら広がり、自然を包んで命を育む。たつたひとりの存在が全て覆う山なみの向うも、宇宙の果まで

地球という星に生きる人間たち文明を切り開いてきたと、誇る存在する地域を自分固有と強める強者が弱者を支配して、驕るが

遠くから放たれる温もりの力を誰がこれを創ったか識るも得ずその恩恵を受けながら我を生る

## 幅広い社会福祉事業を見つめる 就労支援に特化自立を支援



道空 一雄さん  
代表 木村

「道」は、突然に目の前に開けたものではない。

人びとの幸せとはどういうものか。「福祉」とは何なのか。介護の世界にヘルパーとして身を置きながら自問していた。

新しい挑戦として平成23年、訪問介護事業所を開設。経験を生かして活動をするなかで、さまざまな人との出会いがあった。そこに自問してきた福祉の別の糸口を手繰ることになる。

複雑な社会環境が織り

### 人との繋がりを福祉に活かす

成す日常に、高齢者や引きこもりの人、障がいがあるといわれる人たちの生活はどうなのか。ある人との小さなかわりの流れが、急速に勢いを増して迫ってきた。

平成28年春、就労継続支援B型事業所を開設。その後、社会的なニーズを検討、就労支援に特化した事業を拡大してきた。

「変化する社会ニーズに対応できる本格的な社会福祉を問いつけ、向き合い続けることで、地域包括ケアシステム構築に向けて幅広い事業を展開したい」、それがスタッフ一同の願いだと言う。

一人ひとりの持っている



「可能性」をいっしょに探し、その力を強くして、尊厳のある生活と、安全で自立した日常生活ができるよう支援を行う。

それは、質の高いケアへの理念に基づいて、利用者一人ひとりの生活支援を行うことでもある。

事業所は、安心の「居場所」でもあり、もう少し自分を伸ばし、成長させるところでもある。

地域づくりにとって、なくてはならない「地域資源」をめざして進む。



### 風の詩

このころ

このころ

人のこころにふれて喜びがあり、温もりがあり、感動も与えられる。ある人が言った、「こころ」は魂が休みに行くところなのだ。そのころが、今は病んでいるという。それが社会に大きな課題として投げかけられている。突然に発生したものでないが、人間は「こころ」を中心に形造られたものとすれば、その存在は素晴しいが、自由意思をもたされたころは、自在に反応する。殊に、人間と人間、こころとこころは、敏感に響き合う関係にあると言えよう。人間社会では避けられない環境でひしめき合うが、こころの反応を通して表面化してくる見えない形ストレスとなる。現代病と呼ばれる現象ではすまされない大きな苦悩の源だ。文化が発達し、便利になり、物が豊かになる社会で、「こころが病んで」いく。人が生きていくことは、こころとこころの交流。人間の崇高な世界だろが見えない。

# ココロとからだすこやかライフ

## 健やかに保つために ココロを

### 「SUICIDE」について 知っておこう

NPO法人 日本いきいきらいふ協会 副理事長 竹内裕司

#### 自殺願望者への 積極対応

①相手の訴えは真剣に聞く。  
ひたすら本人の気持ちに耳を傾けることが大切になることは前に述べたとおりです。これは簡単に思えますが、相当難しいことです。

- 悲しいことに、SUICIDE（自殺）が増えている現実があります。
- 自殺者は交通事故で亡くなる人より多といわれ年々増加の傾向にあることは大きな社会問題にもなっています。
- 誤解される関連事項も多いだけに、是非とも知っておいていただきたいことばかりです。厚生労働省でも自殺への注意を促しています。

話をそらす、真剣に聞いていない、何とかしてあげようと思うのが普通です。そして、助言を与えたくはなりませんが、この助言は話の妨げになることが往々にしてあります。

「自殺」という言葉がその引き金になることがあるとよく誤解され

ています。実際には、緊張を緩和し問題を解決に導く可能性は高くなります。真剣に質問するのではなく、時々相手の話を肯定する言葉を挟んでください。「大変なことですね」「辛いことですね」など本人の気持ちに共感していることを伝えてください。この時本人の気持ちを否定する言葉は厳禁です。

また、質問も有効に使ってください。言葉に表しにくく、ましまっていない思いもありますが、質問に答えることで言葉になることがあります。

「自殺」という言葉がその引き金になることがあるとよく誤解され

ています。実際には、緊張を緩和し問題を解決に導く可能性は高くなります。真剣に質問するのではなく、時々相手の話を肯定する言葉を挟んでください。「大変なことですね」「辛いことですね」など本人の気持ちに共感していることを伝えてください。この時本人の気持ちを否定する言葉は厳禁です。

また、質問も有効に使ってください。言葉に表しにくく、ましまっていない思いもありますが、質問に答えることで言葉になることがあります。

「自殺」という言葉がその引き金になることがあるとよく誤解され

緑茶の機能性成分はポリフェノール、フラボノイド、フッ素などが代表的な成分ですが、最近では色素のクロロフィルが盛んに研究されているようです。



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

私は、フラボノイド類のフラボノールの機能性の研究をしています。この中の各成分は、自然界では糖と結合した配糖体の形で安定しています。

しかし、配糖体の形で効果は変わりませんが、ソフトですが、高分子となるので化学合成に多額な費用がかかるので困難です。あまり実行されません。

フラボノールの配糖体を正常な細胞に投与すると細胞内のミトコンドリア（たんぱく質を合成する器官）が活性化することになり、植物の生長促進や、動物の筋肉強化が期待されるようです。

平成27年の4月1日から「機能性表示食品」は消費者庁に必要な資料を提出し、了承されれば認可番号をもらい、その食品の効果が表示できる「機能性表示食品」もあります。

食品業界では「特定保健食品」の販売がいろいろではないので、比較的開発費用がから

その糖を除いた単体の成分は純粋な成分ですが、構造が簡単なので化学合成が可能です。作用もハードです。

これら化学合成に対し、植物の体内で自然に合成することを生合成または生物合成といえます。

平成27年の4月1日から「機能性表示食品」は消費者庁に必要な資料を提出し、了承されれば認可番号をもらい、その食品の効果が表示できる「機能性表示食品」もあります。

食品業界では「特定保健食品」の販売がいろいろではないので、比較的開発費用がから

## 植物の体内で自然に合成することを生合成という

## 機能性表示食品の研究開発で代替医療向きへ

## 植物の世界

その2  
青山健一郎  
植物コメンテーター

## 植物が育つ環境の理解

### 微生物は有機質肥料を分解する

#### 植物と土と微生物

土の中の微生物は、土の表層で土の成分の変化や移動に対して重大な役割を持ち、土にとっては大切な要素である。

微生物は植物が直接利用できない落ち葉や動物の排泄物や死骸、有機質肥料を分解する。

そのうえ土にたいせつな腐植を作り、有機物中から窒素、リン、カリウム、マグネシウム、カルシウムなどの無機質を植物が吸収できる形に変える。

また畑の土の団粒構造を作る働きをしている。

土の中の微生物は細菌「バクテリア」、放線菌、糸状菌「カビ」、ソウ類、原生動物、線虫類などが生息しており植物に対し、善悪いろんな影響をもたらしている。

家庭菜園では農薬はいらない

野菜の自給自足を目的に家庭菜園をやるのであれば、見かけのよいものでなく、質を考えよう。

少し穴のあいた葉や少し変形したダイコン、キュウリ、茄子、ニンジンでも無農薬で育てた安全かつ新鮮でおいしい野菜が食べられる。

健康な人が病気を寄せ付けないように、野菜も病気や害虫に犯されない健康体で育て上げればよい。健康な野菜はよく肥えた土で作られ、沃土は有機質を多く与える事によって作られる。

土作りは無農薬栽培の出発点である。病気や害虫対策は常に菜園の見回り観察、天敵利用、人畜無害の農業資材の使用など手間はかかるが対応できる。

## 土作りは無農薬栽培の基礎です

# VOICE

ロングライフ支配人インタビュー

ロングライフの全サービスの根底にあるのが、「グッドフィーリング(顧客満足)」の理念です。

お客様はもちろん、スタッフも心地よく過ごせるようにと、先頭に立って奮迅するのが、各ホームの支配人の役割です。そんな支配人の中から、同世代の3名にお話を聞きました。

一緒に

理想の日常を創る



ラビアンローズ緑地公園 (大阪府豊中市) 遠藤真理子支配人



お客様にティータイムをご提供する遠藤支配人

「お一人おひとり、と毎日関わりを持てるのが嬉しいですね。新たな住まいとしてここをお選びくださったのですから、お客様には充実感や安心感に満たされた毎日をお過ごしいただきたいです。そう話す遠藤支配人の明るく元気な人柄も、ホームに笑顔をもたらしているのでしょう。

「ラビアンローズ緑地公園」は広大な敷地からほど近く、豊かな自然環境が身近にあります。各フロアのリビングの大きな窓からも中庭の緑が見え、滝の音が聞こえます。花・緑・水・風・光を感じられる環境でお暮らしいただくことは、ロングライフの理念

「お客様とスタッフが大きな家族でありたい」と語る、「ロングライフ成城」の須藤希支配人。ここでは、都心の閑静な住宅街に位置する、34部屋の落ち着いたホームです。「お客様とスタッフの距離が近く、和やかです。ホーム内で過ごされるお客様が多いので、日常を

## お客様の一瞬も一生もグッドフィーリング！

「支配人になって、お客様の笑顔のためにスタッフも笑顔で働ける環境を、と意識するようになりました」と話すのは「ロングライフ神戸青谷」の石橋美華支配人。ここは神戸の繁華街、三宮に近く、ホーム内には緑あふれる広大な温室や温水プールもある、まさに「憧れの住まい」です。



ロングライフ神戸青谷 (兵庫県神戸市) 石橋美華支配人

「お元気な方が多く、気軽に外かけて神戸ライ

多彩なプログラムでその方らしさの継続を



スタッフと打ち合わせをする石橋支配人

「英語DE音読会はお客様が主体となって運営され、お客様同士の生涯学習の場となっています。」

「スタッフ全員がお客様一人ひとりの想いに向き合い、カタチにする」とその方らしい毎日につなげていきます。

「どんな時でも「グッドフィーリング」を感じていただけるよう、みんなで取り組んでいます」

「お客様とスタッフの距離が近く、和やかです。ホーム内で過ごされるお客様が多いので、日常を

安心・安全な

誇らしい住まいを



ロングライフ成城 (東京都世田谷区) 須藤希支配人



敷地内にあるチャペルを調える須藤支配人

「お客様とスタッフが大きな家族でありたい」と語る、「ロングライフ成城」の須藤希支配人。ここでは、都心の閑静な住宅街に位置する、34部屋の落ち着いたホームです。「お客様とスタッフの距離が近く、和やかです。ホーム内で過ごされるお客様が多いので、日常を

## ロングライフのヘルス&ナチュラルビューティ「プライマリーウォーキング®」で美しく、楽に歩こう!

Health & Natural Beauty



プライマリーウォーキング®は「鍛えない」「頑張らない」「力をいれない」。赤ちゃんの初期歩行をモデルとした、より少ない筋力で立って歩く行動療法で、老若男女問わず簡単にはじめられるプログラムです。3月3日にロングライフ・クイーンズ宮崎で、シドニー五輪・テコンドー銅メダリスト岡本依子氏が講師となり、プライマリーウォーキング®セミナーが開催されました。セミナー前とセミナー後の画像を比較すると明らかな違いがあり、参加されたみな様から驚きの声がありました。



O様 セミナー前 O様 セミナー後



K様 セミナー前 K様 セミナー後

### ヘルス&ナチュラルビューティ

「ずっと健康に」「ずっと美しく」。人生100年時代を健やかに、自分らしく日常生活を送るために、スポーツ、フード、ビューティの各分野において、ロングライフが独自に開発した先進的メソッドです。

### プライマリーウォーキング®の立ち方

- 踵体重で立つ (脚を鉛直に)
- 足を60°に開けて立つ
- 上体を楽に乗せて立つ
- 上肢帯のセット
- 顎・頭をセットして乗せる

### プライマリーウォーキング®の歩き方

位置のエネルギーを運動エネルギーに、運動エネルギーを位置のエネルギーに、「慣性・惰性」で、ブレーキをかけずに、より少ない筋力・力で歩く。

- START: 立ち方編でつくった姿勢からスタート!
- STEP1: 膝から下を後ろに下げて
- STEP2: 「ぶらん」と力を抜いて脚の成り行きにまかせて
- STEP3: 自然に脚に着地した後に、着地した脚に乗り込んで
- STEP4: 体の「後ろ」に脚が残ることを意識して続けます

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～

Vol.1 花咲く季節



〔季節の花〕

- ・彼岸桜
- ・バラ(チアガール)
- ・ラナンキュラス(ラックス)
- ・ヒヤシンス
- ・ミモザアシア



(生けた当初)

春は桜や桃、梅、白蓮、レンギョウなど旬の花木が多彩で、咲いていく姿を楽しめる花が多いのも特徴です。上の写真は生けて4日後ですが、当初と比べて次々花が開き随分華やかになったのがわかりいただけるでしょう。

このように、今後は毎月、季節のお花の生け方をご紹介します。これを機にグラスでもお茶碗でも、お手持ちの花器にお花を飾る生活を気軽に楽しみいただけたら嬉しいです。

〔生け方のポイント〕



今回は初心者にもおすすめ、試験管が連なった花器を使います(a)。枝物を先に配置すると全体像やバランスがつかめます(b)。この花器の場合、枝物の次はヒヤシンス、バラ、ミモザと、背の低いものから順番に、1本の茎に複数の花がついたスプレーバラはカットして使います(c)。花が咲いた時を想像して空間を作りましょう。水が濁らないよう、水に浸かる余分な葉っぱは取り除いてください。

ロングライフの各ホームの生け花は、曾我部翔先生の監修を受けています

曾我部先生のセレクトによるお花が皆様のお手元にも届きます!

お花の定期便「花だより」のご案内

月に1回、日本最大の花市場(大田市場)で厳選した花材を、新鮮な状態でお届け。花器の販売もあり  
 ○ロングライフのお客様は各ホームのフロントへお声掛けください。  
 ○それ以外(一般)の方は下記の二次元コードから詳細をご覧ください。お申込みいただけます。

Rock'n'Rose online shop



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年メジディアカップフランス戦光賞受賞。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.10

第3章「裏切りから、成長へ」  
その2「放浪」



残っていた社員総出で受けていた在宅介護の仕事をごさす日々が過ぎた。ホワイトボードに書かれた訪問予定の最後の一軒を消すと佐藤は、そのまま会社から姿を消した。佐藤は情動の人間だ。他人への思いが強いだけに裏切られた時のショックは大きいに違いない。そう思って木村は佐藤の心が鎮まるまで

探算を度外視して継続で

同頃、漁港の岸壁に腰掛けて佐藤も空を見ていた。ふと脳裏に過ぎるのがあった。事業をスタートさせてまもなく、訪問先に足を踏み入れた佐藤は惨状に息を飲んだ。老齢の女性が布団に寝かされていた。オムツ替えを怠っているため畳は腐って異臭が凄い。家

バス停目指して佐藤は走った。佐藤の目に精気が戻っていた。少年時代に泳いだ海は、あの時のように佐藤に進むべき道を教えてくれたのだ。

そっとしておこうと思っただ。だが五日たっても六日たっても佐藤からの連絡はない。佐藤と対照的に木村は理詰めでモノを考える人間だ。なぜ社員の大量辞職が起こったのか。自分たちは福祉という言葉にとらわれ過ぎていたのではないか。お客様に喜んでもらうには運営側の少々の我慢は仕方ない。そう思っていたが、そのシワ寄せが社員に向かっていたのか。今一度組織としての在り方を問うてみた。会社の意義の第一は世の中の役に立つことであるが、雇用を創出し税金として社会に還元することでもある。

「なほ佐藤、どう思う」  
会社の窓の外を流れていく雲に向かって木村は問いかけた。

「そのために来てもらってるんや。他人の家のことに口だしするな」  
あの時の無力感が再び佐藤を襲った。頭をかきむしりながら佐藤は考えた。在宅介護には限界がある。サービス重視の介護こそ自分たちの理想とするものではなかったのか。それを実現もしないでこんなところでつまずいてどうする。

きる事業などない。自分たちに欠けていたのはその視点ではなかったのか。株式会社として儲ける仕組みを作らなければならぬのでは...

「そのために来てもらってるんや。他人の家のことに口だしするな」

人は玄関先に黙ってご飯を置くだけで寄り付きもしない。見かねて注意をした。

## 健康くちメモ

管理薬剤師さんからの

ストイック人間注意報!

ストイックな人や、休みなく働く人、筋トレをハードにやる人ほど免疫力は低い? ジム通いで筋トレする人の免疫力が低くて意外ですよね。人はこのように頑張りすぎると常に交感神経が働いてしまっています。その影響でリンパ球が減っていき、免疫力が落ちてしまうのです。免疫力とは体内に侵入した細菌やウィルス、腫瘍などを排除する力です。

「寝不足やテストの前になると必ず風邪を引く」「いやなことが続くと頭痛が起る」など経験したことはありませんか。健康維持のためにはリラックスできる時間を作ることも大切なのです。

## 管理栄養士さんからの 今月のレシピ

### 里芋と豚肉の味噌煮

- ① 豚肉は一口大に切る。
- ② こんにやくはちぎり、ぶなしめじは小房に分ける。いんげんは食べやすい大きさに切る。にんじんはいちょう切りにする。
- ③ 調味料を合わせておく。
- ④ フライパンに油を熱し豚肉をこんがり焼き、にんじん、里芋、こんにやくを加えて炒め合わせる。
- ⑤ 調味料を加えて里芋が柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ 蓋をとり、しめじ・いんげんを加え煮汁がなくなるまで煮る。

栄養士のひとくちコメント

こんにやくは包丁で切るより手でちぎったほうが味が染み込みやすくなります。



## 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/2022年4月30日(当日消印有効)

ロングライフオリジナルハーブティー(3個セット5名様)

「美と健康のための食べられるロングライフオリジナルブレンド」高品質オーガニックハーブティーです。保存料・着色料・人工香料など添加物は不使用。毎日の疲れをケアし、眼精疲労にも期待できるアイブライト、グリーンレズン、ブルーベリーを多く含む、茶殻まで全部食べられるフラワーブレンドです。

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  
〒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 5月号」係



- 材料(4人分).....
- 豚肉..... 200g
  - 里芋..... 12個
  - 板こんにやく..... 1/2枚
  - ぶなしめじ..... 1パック
  - いんげん..... 50g
  - にんじん..... 20g
  - 油..... 大さじ2
- 【合わせ調味料】
- みそ..... 大さじ2
  - 砂糖..... 大さじ2
  - 醤油..... 小さじ2
  - 鶏がらスープの素..... 小さじ1/2
  - 水..... 1カップ

## Heartful Massage

金剛キリスト望み教会 牧師 認定こども園 大仙保育園 理事長 ロングライフ芦屋チャプレン

### 押方 恵

「この事を覚え、又この事の為に立ち上がっている方々がいる事も覚えて下さいませ。」  
神は決して、あなたを見放さない。互いにいたわり、励まし合って寄り添われるぬくもりは必要不可欠です。神は決して、あなたを見放さない。互いにいたわり、励まし合って寄り添われるぬくもりは必要不可欠です。神は決して、あなたを見放さない。互いにいたわり、励まし合って寄り添われるぬくもりは必要不可欠です。

♪望みも消えゆくまでに 世の風に悩むとき 数えてみよ 主の恵みが心は安きを待ん(聖歌六〇四番)  
春がめぐってまいりますと、保育園では新しく入園された園児と共に、♪光、ひかり私達は光の子ども、光のように元氣な子ども、いつも元氣に歌いましょう♪とみんなで歌います。保護者家族の方々と離れ、一日を保育園のスタッフの先生方の見守りと保育・食育・教育の中で、すばらしい成長が記録され、一年の総まとめの生活発表会では、がっかりしている人や困っている人を助けてあげられるやさしい心を与えられますよう祈りつつ、お友だちと互いに協力しながら劇などを演じます。やがて年齢を重ね、人生を歩んでいく中に様々な困難、苦難、悲しみ事が、楽しい日々の中にも遭遇してまいります。

夕暮れ時に光がある  
ゼカリヤ書 14章7節

心とける場所



現地レポート

# 「ヒルズテラス函館」で 至福のひと時を満喫

歳を重ねるにつれ、刺激よりも安らぎに贅沢を感じるようになります。なのに、たまに味わいたくなる「非日常」…。そんな“大人ごころ”を満たしてくれるのが、ときリゾートです。今回は、「ヒルズテラス函館」での休日をレポートします。

**大自然の迫力に圧倒  
非日常を実感**

函館空港から車を走らせると次第に建物が減り、牧場や高原、海と北海道らしい景色が広がっていきます。4月にはまだ雪が残っている函館も、5月には雪が溶け、風景は白色から緑色へ。本州と比べて桜の開花も遅く、ゴールデンウィークあたりに見ごろを迎えます。

約1時間で「ヒルズテラス函館」に着。ケタ違いの大自然に圧倒。きらめく木漏れ日、美しい白樺の森。7万坪の雄大な敷地に立ちど心が浄化されるようです。チェックインのために森を抜け、レストランのあるメイン棟へ入ると、スタッフが親しみある笑顔でお出迎え。

「実は、看板犬のヒルズが鳴いて、お客様のご到着を知らせてくれるんです」と坂見副支配人。連携プレーに感心しつつも、窓の向こうの絶景が気になります。思わずテラスに駆け寄り、すそ野まで見渡せる北海道駒ヶ岳の美しさに息をの



▲雄大な北海道駒ヶ岳の風景は神々しさを感じます

▲北欧のロッジ風のあたたかみあるヴィラはくつろぎの空間

**名画のような光景に  
心安らぐひとときを**

宿泊するヴィラへは、移動用カーットの用意もありましたが、心地いので徒歩で向かいました。

北海道産の無垢天然材が使われたヴィラは暖炉もある落ち着きの空間。ガラス張りのリビングや天然温泉が楽しめる浴室からも駒ヶ岳の雄大な姿が望めるとは贅沢です。

「敷地内で馬を3頭放牧しており、野生の蝦夷シカやキタキツネ、蝦夷ウサギが遊びにくることもあります」とのスタッフの案内にワクワク感が募り、窓の外から目が離せなくなりました。



北海道の恵みをフレンチで堪能。初めての食材との出会いも…

早速、客室にある天然温泉で、往路の疲れを癒すことに。アルカリ性の透明でサラサラしたお湯です。肌の弱い方でも安心してお入りいただけます」との坂見副支配人の説明通り、実際柔らかな湯触りが心地よいお湯でした。

**この時期限定の  
北の大地の恵みを**

ヴィラまでカートで迎えてもらい、いよいよお食事タイム。地元旬の素材をシニアフレンドに仕立てます。4〜5月は、前菜に道南でとれたサクラマス

特製の「くりりんフロマー」ジュ「くりりんポター」ジュは町の名物にもなっているそう。また違う季節に来て違う料理を食べたいと思わずにはいられません。

**乗馬やカヌー…  
アクティビティも充実**

翌日はアクティビティに挑戦。「この時期は、特に乗馬がおすすです。初めての方もスタッフがサポートいたしますので、安心して

馬がおすすめです。初めての方もスタッフがサポートいたしますので、安心して楽しむことができます。他にも、グランピングやカヌーも体験いただけます。最近、導入したお部屋での「サウナテント」はサウナから出た時にこの地の涼しい空気が心地よいと早くも好評いただいております。お子様にはツリーハウスが人気ですね。アクティビティにも、お部屋でゆっくり過ごしたい方にもご満足いただけるおもてなしをご用意しております」と坂見副支配人。

味わい尽くせない多彩な楽しみ方や選択肢があるから何度でも足を運びたくなる…それが「ヒルズテラス函館」なのです。

バカンスをランクアップ  
ときリゾート  
会員の魅力

「知らない土地へ行くのが旅の醍醐味」という考え方もあるでしょう。しかし、「好きな場所をこころな楽しみ方といえるのではないのでしょうか。ときリゾートがあるの

は、函館・箱根・由布院・石垣島という大人気のエリアです。リゾート会員になることで、またいつでもここに来られるという安心感が心と時間に余裕をもたらす、じつじつと「特別な休日」を味わうことができる

のです。同じ場所でも四季折々の表情があり、食があり、空気があります。そんな一期一会の楽しみがある一方で、スタッフとは顔見知りになり、よりくつろげる空間へと育っていきます。「いらっしやいませ」ではなく「お

かえりなさいませ」といってお客様をお迎えできるのがうれしいです」と「ヒルズテラス函館」の齋藤スタッフ。新しさも馴染み感も味わえるのが、リゾート会員の魅力。旅をランクアップさせたい方はご検討を。



Health & Natural Beauty  
ロンクライフリゾート株式会社  
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

全日本交通安全協会の  
**自転車会員入会 および  
サイクル安心保険加入〈ご案内〉**

Twitterはじめました  
フォローはこちら  
@CYCLE\_INSS

自転車は、ルールとマナーを守って安全に利用しましょう。

1か月あたり  
**約140円~**  
(Web加入、プランAの場合)

**自転車会員に入会して、  
サイクル安心保険(自転車保険)に入ろう!**

1 Webの場合  
● クレジットカード決済

2 郵送の場合  
● 口座振替

● 掛金がお安い  
● 加入者票はその場でダウンロード

WEB加入が  
お得です!

1 ホームページから 必ずご確認ください!  
一般財団法人全日本交通安全協会 自転車会員 検索  
(URL) <https://www.jtsa.or.jp/>

2 モバイルから  
右記のQRコードから  
アクセスしてください。

申込用紙を入手してお申し込みください  
① ホームページからダウンロード  
② 下記団体連絡先、一般財団法人全日本交通安全協会  
自転車会員係までご連絡ください。

自転車利用者の皆さん  
ご存知ですか? **約6分32秒に1件、自転車事故は発生しています。**

警察庁「令和元年中の交通事故の発生状況」および「令和元年における交通死亡事故の特徴について」から作成

自転車事故でも被害の大きさにより数千万円の賠償金を支払わなくてはならない場合もあります。この賠償責任は、未成年といえども責任を免れることはできません。

**例**  
男子小学生(11歳)が夜間、帰宅途中に自転車で走行中、歩道と車道の区別のない道路において歩行中の女性(62歳)と正面衝突。女性は頭蓋骨骨折等の傷害を負い、意識が戻らない状態となった。  
(神戸地方裁判所、平成25(2013)年7月4日判決)

**9,521万円**

一般財団法人全日本交通安全協会  
※株式会社インシュアランスサービスは、全日本交通安全協会サイクル安心保険の幹事代理店です。

一棟貸切ヴィラの会員制リゾートホテル ときリゾートのご案内

ときを愉しむ。

函館、箱根、由布院、石垣島  
四季折々の  
豊かな自然に囲まれ  
身も心も癒してくれる  
時間と場所。

心とける場所  
とき  
リゾート

箱根別荘  
ここでしか体験できない  
あなただけのとき

由布院別荘  
朝霧立つ  
あなただけの天空の宿

石垣島  
南ぬ島のおいしい  
あなただけの楽園

Health & Natural Beauty  
ロンクライフリゾート株式会社  
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