高齢者サポートネットフリーペーパー

おひさま LIFE

Vol. 32

2020 2021

12 - 1 月号

ご自由に
お取りください。

・知っておきたい気になる介護の事〈訪問介護について〉
・暮らしのあれこれ〈シリコングラス〉
・生活習慣の小さな心がけ〈ヒートショック〉
・若さを保つ健康料理〈エノキとわかめの中華和え〉
・気を付けて！見逃さない病気のサイン〈ノロウイルス〉
・間違い探しPART 4
・なんでもやってみたい事！体験ちゃんねる〈多肉植物〉
・編集部の独り言〈来訪者〉
・高齢者向け配食サービス
・シニアの旅特集〈京都・嵐山〉
・コラム〈高齢者とおもち〉〈明石海峡釣り日記〉
・シニア住宅情報〈ぬくもりの家 こころ西神戸〉

発行 / レオ・グットライフサポート株式会社　〒651-2111　兵庫県神戸市西区池上２丁目 20-1　　TEL.078-974-5822 / FAX.078-964-5203
共催企業 / レオ・トラストパートナーズ株式会社・株式会社 M&L・株式会社まある・株式会社 エス・エム・ケイ食品　　メール：ohisamalifesmk@yahoo.co.jp

～将来の不安に備える～
知っておきたい気になる介護の事

訪問介護について

訪問介護とは、訪問介護員（ホームヘルパー）などが利用者の自宅を訪問して入浴・排せつ・食事などの「身体介護」や調理・洗濯・掃除などの「生活援助」を行うサービスです。要支援や要介護の高齢者が自立した在宅生活を送ることができるよう、生活のサポートをしています。

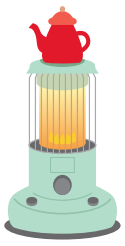
受けられるサービスの内容

訪問介護で受けられるサービスは「身体介護」と「生活援助」の２種類があります。

身体介護のサービスとは、身体に触れて行う介護のことをいいます。

▼身体介護サービスの具体例

▽食事介助
…食事の際の支援
▽入浴介助
…全身浴・部分浴（手足）
▽清拭介助
…入浴ができない場合温かいタオルで身体を拭き清潔にすること
▽排泄介助
…トイレの介助やオムツ・パット交換など
▽歩行介助
…安全に歩行ができるように介助すること
▽更衣介助
…着替えの介助
▽体位変換
…床ずれ防止の体位返還
▽移乗介助
…ベッドや車いすへ乗り移る際の介助



また、定められた研修過程を修了するといった一定条件を満たすことで、「たんの吸引」などを行うことが可能になりました。

生活援助サービスとは、生活の必要な家事が困難な場合に行う日常生活支援のことをいいます。

▼生活援助サービスの具体例

▽掃除
▽洗濯
▽食事準備
…食材の買い物代行・調理・配膳・片付け
▽移動介助
…起きる・座る・歩くなどの行為が困難な場合や移動の際の介助
▽その他
…血圧測定・耳そうじ・爪切りなど医療行為ではないもの

受けられないサービスの内容

訪問介護は利用者本人だけを対象としたサービスです。利用者本人が生活する上で日常的に不必要な行為や、医師や看護師など専門資格がなければできない医療行為などは訪問介護で受けることはできません。

訪問介護サービスを受けるには

要介護１～５の認定を受けた方が訪問介護を受けることができます。

要支援１～２の認定を受けた方は「介護予防訪問介護」という形でサービスを利用できます。介護予防は要介護状態にならないための予防という目的のため、身体介護ではなく生活援助が中心となります。

訪問介護サービスを受けるまでの流れ

①要介護認定の申請
申請書に記入の上、市区町村の担当窓口に申請します。原則本人が申請しますが、家族や地域包括支援センターなどによる申請代行も可能です。

②介護認定の通知
市区町村から介護サービスを利用する本人へ郵送で通知された際に、被保険者証に該当する要介護状態区分が記載されます。認定は申請日に遡って効力が生じます。

③介護支援専門員（ケアマネジャー）の決定
要介護１以上の場合は、居宅介護支援事業所にケアマネジャーの選任を依頼します。なお、居宅介護支援事業所は市区町村の担当窓口や地域包括支援センターでも紹介してくれます。又、一度決定したケアマネジャーであっても、利用者本人や家族の意向によって変更することもできます。

④ケアプランの作成
ケアマネジャーが本人の自宅へ訪問し面談を行います。面談から得られた情報を基にどのようなサービスが必要かを盛り込んだ「介護サービス計画書（ケアプラン）」を作成します。

⑤事業者の選定と契約
ケアプランに基づき、実際にサービスを受ける訪問介護事業所と直接契約を結びサービスを利用します。

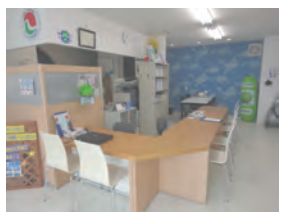
⑥訪問介護サービス利用開始
訪問介護サービスが開始されます。

▼訪問介護のサービスでは受けられないもの

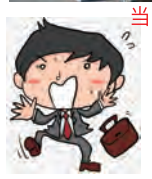
▽ホームヘルパーがやらなくても生活に差し支えないもの
…家具の移動、電気器具の修理、窓のガラス拭き、家具の修理、草むしり、ペットの散歩
▽医療行為にあたるもの
…インスリンの注射、経管栄養、たんの吸引、点滴、床ずれの処置
▽本人以外に対する行為
…家族の分の食事を作る、家族の部屋や衣類の洗濯などの家事代行、家族の子どもの面倒をみる

日常生活を送る上でどの程度のサポートが必要か、家族内でしっかり話し合いましょう。

加古川市を中心とした
地域密着の不動産会社



当社が窓口の管理物件多数ございます。



インターネットでお部屋探し
賃貸情報館ルーメスト で 検索

Roomest house for rent
不動産の事なら当社におまかせ
株式会社　ルーメスト　Tel 079-453-6050
〒675-0101 加古川市平岡町新在家２丁目264-20　毎週水曜日定休日

からだ、こころ、くらしの
豊かさを届け続ける
介護に休みはありません
だから“ヤマシタは365日対応”
介護用品のレンタル・販売なら
ヤマシタへご連絡ください
お客様満足度94%の質の高いサービスを
ご提供いたします
福祉用具レンタルのリーディングカンパニー
株式会社ヤマシタ
神戸営業所 ☎078-578-5959
姫路営業所 ☎079-231-0019
ご相談・お問合せはこちら

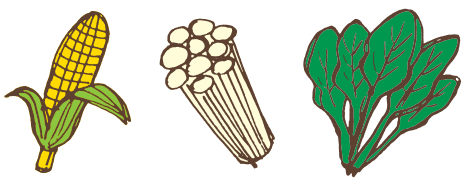
若さを保つ 健康料理

第32回

調理時間　約15分
約68kcal（2人前）

■「エノキとわかめの中華和え」

エノキにはビタミンB1、ビタミンB2、ナイアシン、ビタミンD、食物繊維など豊富なビタミンが含まれています。抗酸化作用があるため、ガン・骨粗鬆症・生活習慣病・認知症の予防や免疫力の強化、腸活などに効果があります。



●つくり方

①ワカメは水でもどし、
　タマネギは水にさらし、
　コーンは水をきっておきます。

②エノキは沸騰したお湯で茹で、
　冷水にさらしてザルにあげます。

③上の材料を合わせ、
　[A] に絡めて味付けします。

《材料》（2人分）

●ワカメ（乾燥）　2g
●玉ねぎ（薄切り）　1/3個
●コーン（缶）　10g
●えのき
（1/2カット）　1パック弱

[A]
●ゴマ（白）　大さじ1弱
●醤油　小さじ1強
●ごま油　小さじ1

生活習慣の小さな心がけ

ヒートショック

ヒートショックとは、急激な温度の変化で身体がダメージを受け、家の中の急激な温度差により血圧が大きく変動することで身体へ悪影響を及ぼすことです。

真冬、部屋からトイレ等に行くと、室温差に震えることはないでしょうか。実はこの差がヒートショックを起こす原因になるのです。暖かい部屋から寒い浴室に移動すると、身体は室温の急激な変化から体温を調節するためブルブルと筋肉を震わせて熱を作り、身体の熱を外に逃がさないよう調節します。血管が縮むと血液が流れにくくなるので、血圧は急上昇します。しかし、お風呂に入ることで血管は拡張し、今度は上昇した血圧が急激に低下してしまうのです。その後も湯船を出て身体を洗ったり、脱衣所に移動したりすることで血圧は大きく変動します。特に高血圧や糖尿病など動脈硬化が進行した高齢者は、血圧の上昇による心筋梗塞・不整脈・脳梗塞・脳出血などを引き起こしやすくなっています。また、反対に血圧が低下することでめまいやふらつきが起き、転倒や溺死などにつながる結果を引き起こすこともあります。

ヒートショックを予防するためには血圧が乱高下しないようにすることが大切です。温度差をなるべく無くし、身体に負担の少ない生活を心がけましょう。

▼冬の入浴やトイレを快適にするアイデア
・脱衣所やトイレを温める
・トイレに暖房便座を設置する
・脱衣所の床にスノコやマットを敷いておく
・お風呂の温度はぬるめに設定
・シャワーでお湯をためて浴室全体を暖めておく
・浴槽にお湯がある場合は入浴前にふたを開けておく
・お風呂から出るときはゆっくりと

気を付けて！

ノロウイルス 見逃さない病気のサイン

第32回

ノロウイルス感染症は、乳幼児から高齢者までの幅広い年齢層に急性胃腸炎を引き起こすウイルス性の感染症です。年間を通して発症しますが、主に冬に多発し、12～3月にピークを迎えます。

ノロウイルスは、胃をひっくり返すような嘔吐や吐き気が「突然」起きるのが特徴です。発熱はそれほど高熱にはならず約37～38℃と軽度で、他には上腹部の膨満感などが見られます。通常1～2日前後で症状が治まりますが、感染した本人に症状が出ないまま嘔吐物や排泄物と共にウイルスが出てしまい、空気中に飛散して12日以上経ってから他人に感染したという事例もあります。ウイルスの増殖は腸管内のみですが、乾燥や熱にも強いため自然環境下でも長期間の生存が可能で、少量のウイルスでも感染するケースがあるのです。これは「不顕性感染」と呼ばれ、無症状・無自覚のまま感染源となってしまうことを指します。

ノロウイルスは主に経口感染で、牡蠣などの二枚貝を食べることで感染します。又、感染者の手を介して水道のトイレ・洗い場・蛇口などから感染が広がります。手洗い・うがい・消毒をしっかりして感染拡大防止を行うことが大切です。しかし、ノロウイルスにかかってしまった場合は有効な治療がないため対症療法を行います。まずはノロウイルスであるかどうかを病院で確かめて、集団感染を防ぐことにつなげましょう。

スタッフ募集

訪問介護パート職員　居宅介護支援相談員

業務拡大につき、14事業所全てパート大募集！

訪問介護パート職員 （施設内でのお仕事です） （資格・2級ヘルパー以上）	日勤：a.7：30～13：00 b.13：00～18：00（それぞれ休憩30分） a.bのシフト制　※週2～3回OK	時給1,000円 ※aまたはbの一方の場合、時給900円
	夜勤：17：30～翌9：30 ※仮眠休憩有り23：30～6：00 （実働8時間、8時間休憩）	日給10,000～　週1回からOK 仮眠休憩中の訪問サービス　手当別途支給有り
居宅介護支援相談員 （資格・介護支援専門員・普通運転免許）	日勤：9：30～15：30　（休憩60分）	時給1,200円

就業場所：●神戸市・垂水区・西区・北区・須磨区　●三木市　志染町　●姫路市　上手野・香寺町　●加古川市　宝殿・尾上・土山

レオの高齢者住宅
レオ・ソリューションズ株式会社

お問合わせ：078-964-5202
居宅事業所　神戸市西区池上2丁目20-1（本社）
http://www.leo-good.com

厨房スタッフ募集　経験不問　経験者優遇

あなたの時間活用してみませんか　年齢不問

高齢者賃貸住宅内での調理のお仕事です。
60代の方も活躍中!!

勤務地　おひさまの家内「えびす」（神戸から姫路まで各店舗）

調理スタッフ	（勤務）10：00～18：00（休憩1h・実働7h） 週3日程度（シフト制） （時給）850円～900円
調理補助	（勤務）15：30～18：30 週3日程度 （時給）780円～800円

待　遇　制服貸与、車通勤可、交通費規定支給
応　募　まずはお電話ください。

高齢者のお食事なら　株式会社エス・エム・ケイ食品
給食サービス　神戸市西区池上2丁目20-1（本社）
電話 078-945-5056 担当(月本)

暮らしのあれこれ

暮らしに便利なグッズや情報を徹底解剖！
今月のグッズは星いくつ？

「シリコングラス」

★★★★☆

落としても割れない！本物のガラスのようなタンブラーです。シリコンゴム製で柔らかいため地面などに落としてしまっても割れにくく、力を込めて握ってみても割れる気配はありません。また、乾杯などでコップ同士がぶつかってもカチャカチャした音が鳴りません。ラフな扱いになってしまいがちなアウトドアでも安心して使用でき、軽量のため持ち運びも簡単に行えます。

コールマン・スノーピーク・シュプアなどの会社から様々なタイプのものがリリースされており、ゴヴィノでは同タイプのワイングラス・ビールグラス・シャンパングラスが販売されています。ただ、おしゃれなデザインで機能性があるため高価なものが多く、家族の人数分など複数のグラスを揃えたい場合は手が届きにくいかもしれません。

編集部の独り言　ー来訪者ー

朝晩の寒さと日中の暖かさとのあいだで、冬の足音が近づいてきていよいよ辛く厳しい季節がやってくるんだなとしみじみ感じて来ております。そんな小春日和のある日、弊社が運営する高齢者施設に見学？ 体験入居？ にこられた方がいらっしゃいました。うちにいらっしゃる入居者様よりもおそらくお若いですが、きれいな白髪でとても小柄でちょっとだけ寂しそうな目をしたとてもかわいい方で、ご家族と来られたわけではなく単身でいらっしゃったようでした。ご兄弟やご家族がいらっしゃるのか、介護認定や普段はどのような生活を送っていらっしゃるのかなにも話されてはいなかったそうですが、敷地内を散策されたあと、職員がお出しした飲み物をとても美味しそうに召し上がられて、満足そうにお帰りになられたそうです。入居の意志はないのは間違いなさそうでしたが、翌日もいらっしゃって今度は職員からお菓子と飲み物、優しい入居者様からも食べ物をもらいお帰りになったそうです。そんなある意味厚かましいことをしても入居者様や職員からも癒やされるといった声しかでないなんて、カワイイって得だなっていうお話でした。あ、ちなみに人間じゃなく迷い猫の話なんですけどね。では皆様コロナも増えてきておりますので、今までより一層の万全の対策でこれから来る冬を乗り切りましょう。

高齢者とおもち

1 月は、雑煮や餅つきといった日本の風習にあわせて家庭やイベント等で餅を食べる機会が多くなります。しかしそれに合わせ、高齢者の餅による窒息事故も急増します。
高齢者は歯や口の機能が衰えて、噛む力や飲み込む力が弱くなっていることが多いため、食べ物を小さく噛み砕き、スムーズに喉の奥へ送って飲み込むことが難しくなっています。さらに喉に食べ物が詰まりかけたとき、人間の身体は通常せき込んで出そうとしますが、高齢になるとせきなどで押し返そうとする力も弱くなるため窒息してしまいやすいのです。

餅を含む誤嚥（「ごえん」と読み、飲み込んだ飲食物が誤って気道に入ってしまうことを指します）などの不慮の窒息で亡くなる人は 2009 ～ 2018 の 10 年間、横ばい傾向です。2018 年の死亡者数では交通事故 2646 人や自然災害 2464 人の 3 倍以上の 8000 人にものぼっており、注意が必要です。

飲み込んだ餅は、気道の入り口にくっついて塞いでしまうことで窒息してしまいます。又、餅には 60 度近い「熱々」の状態よりも口に入れて 30 ～ 40 度程度になったときの方がくっつきやすいという特性があり、食べやすい温度だと餅を喉に詰まらせる可能性が上がるのです。
姿勢や体勢によっても詰まりやすさが変わります。背中を丸めて食べると、食べた物が気道に詰まりやすくなり、飲み込みにくくなります。姿勢を正し、喉にくっつかないように水分を取りながらおいしい餅を楽しみましょう。

それでは、よいお年を！

『ご自宅・入居施設』へ出張いたします　訪問

◆ 手や足の「痛み」「マヒ」
◆ 腰痛や神経痛
◆ 身体が思うように動かせない
◆ 手足の冷え　など…

無料体験実施中！

・1 回 500 円程度
・「健康保険」を使った医療マッサージ
・「介護保険」には影響しません

施設、訪問介護、デイサービス 事業者様へ
ご利用者様へのケアサービスにいかがですか？
業務提携させて下さい。

訪問マッサージ まある　☎0120-114-034
姫路市延末 453-3　イオンタウン 1F

介護用品販売店
オレンジ
地域の福祉をサポート

介護相談承ります

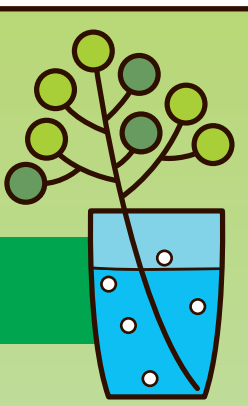
福祉機器・福祉用品の販売およびレンタル / 住宅改修

■加西店
〒675-2353 加西市吉野町 137-2
TEL(0790)42-4228
FAX(0790)42-4305
介護保険事業所番号 2872600305

■上郡支店
〒678-1232 赤穂郡上郡町竹万 2303
TEL(0791)57-2533
FAX(0791)57-2555
介護保険事業所番号 2873900134

有限会社トータル・アシスタンス・サービス　http://total-orange.com

なんでも やってみたい事! 体験ちゃんねる



多肉植物

多肉植物は乾燥に強く、水やりの回数が少なくても元気に育つため、初心者でも扱いやすい植物です。
今回は約 1 万 5000 種あるといわれている多肉植物の中から初心者の方におすすめの多肉植物をご紹介いたします♪

▼ エケベリア属

多肉植物の中で、最も初心者におすすめされやすく失敗が少ない種類です。
葉が美しく放射線状に重なり合い、バラの花弁のような型を形成します。
丈夫で育てやすいのが特徴で、葉がふっくらと厚くなります。
ほどよく陽があたる屋外で元気に育ち、日光にしっかり当てると紅葉します。

▼ セダム属

どれも小さめに育つ品種で、育てやすい性質ながら見た目が様々で扱いやすく
多少過酷な環境にも耐えられるため、初心者におすすめの多肉植物です。
ぷくぷくと肉厚の小さい葉が愛らしく、日本国内でも人気があります。
地植えも可能でグランドカバーとしても活躍し、隙間を埋める名脇役になります。

▼ クラッスラ属

大きさや形も様々で、幾何学模様に見えるものやユニークな形の種類などがあり
ついつい集めたくなる多肉植物です。身近な品種に「金のなる木」が挙げられます。
栽培の仕方は種類によって多少変わりますが、どれも比較的育てやすいです。
まずは王道の品種 (金のなる木・火祭り・星の王子など) から挑戦してみましょう。

▼ ハオルチア属

葉が柔らかく透明感のある種類を含む「軟葉系」と、
葉が堅く株のシャープなフォルムを楽しむ「硬葉系」に分かれます。
元々岩陰に生育している植物のため、直射日光ではなく間接的な光を好みます。
一部の種類では葉の先に「窓」と呼ばれる半透明で特徴的な部分があり、
光をあてると薄く透けて上品にきらめき、まるで宝石のように見えます。

☆ 目を引く色や形など、独特のフォルムで手にした人を魅了する多肉植物。ぜひ、育ててみてはいかがでしょうか？

レオの高齢者住宅
おひさまの家 ゆめさき台

入居者募集中! 見学＆入居 相談随時受付!

■入居費用 月額 103,800円~ 食事(税別)、家賃、管理費、共益費込み

■概要 ●所在地 / 姫路市上手野 393-1●交通 / 神姫バス「東夢前台」バス停下車 徒歩約 3 分●建物概要 / 木造 2 階建 ●居室戸数 /33 戸 (11.25 ㎡)●居室設備 / クーラー、トイレ、洗面完備●共用部設備 / 食堂、リビング、浴室、エレベーター●その他 / 自動火災報知器、スプリンクラー設備●運営・管理 / レオ・トラストパートナーズ株式会社●提携・協力介護事業所 / レオ・ケアステーション(2870802820)

レオ・トラストパートナーズ株式会社 0120-809-500 携帯・PHS 対応
神戸市西区池上 2-20-1 http://www.leo-good.com 受付時間 : 10:00~17:30 (月曜日~土曜日)

レオの高齢者住宅
マイホーム垂水

24 時間スタッフ常駐!
要介護・認知症の方も、
安心して暮らせる住まい。

入居者募集中!
見学＆入居 相談随時受付!

■入居費用 月額 103,900円~ 食事込み (税別)

■概要 ●所在地 /神戸市垂水区本多聞6丁目 22-1(●交通 /「垂水駅」より 48,171 系統、「学園都市駅」より 48,51,171 系統、「舞子駅」より 5 1系統で、「本多聞6丁目」バス停下車すぐ●建物概要 / 木造2階建●居室戸数 /32 戸(10.32 ㎡)●居室設備 / クーラー、トイレ、洗面完備●共用部設備 / 食堂、リビング、浴室●その他 /自動火災報知器、スプリンクラー設備●運営管理 / レオトラストパートナーズ株式会社●提携協力介護事業所 / レオ・ケアステーション(2870802820)

レオ・トラストパートナーズ株式会社 0120-809-500 携帯・PHS 対 応
神戸市西区池上 2-20-1 http://www.leo-good.com 受付時間 : 10:00~17:30 (月曜日~土曜日)

シニア住宅情報

「ぬくもりの家 こころ西神戸」のご案内

●まだ空室もございますので見学等ご希望の方は下記に記載しておりますフリーダイヤルにおかけください。

今回紹介させていただく事業所は
「ぬくもりの家　こころ西神戸」です。
神戸市西区にあり建物は５階建て
居室は 80 室以上ございます。

【特徴】
お風呂付、キッチン付のお部屋があります。
徒歩２分で商業施設があります。
神姫バス１本で JR 神戸線、
地下鉄に行けるアクセスの良さ！

高齢者向け住宅なので、施設内外はバリアフリーとなっております。
車椅子をご利用の方も安心して生活していただけます。

見学は随時受け付けております。
お気軽に相談ください。

「ぬくもりの家 こころ西神戸」のご案内
【住所】兵庫県 神戸市 西区 池上２丁目２０－１
【アクセス】ＪＲ東海道・山陽本線「明石駅」下車後
神姫バス「上脇」バス停下車 徒歩約３分

0120-809-500 携帯･PHS 対応

皆様からのお電話をお待ちしております!

明石海峡釣り日記

今回の釣りスポットは引き続き高砂市です！
高砂港は加古川尻の西側にある大きな港です。
砂浜を埋め立てて広大なカネカ工場を作り、そこへ出入りする大型船が入港できるように作られました。工場裏から南へ 120 メートルほど突き出た大波止が釣り場です。

長い波止のほとんどが釣り場になっており、夏場はキス・ベラ・ハゼ・チャリコ・ガシラに、大物ではチヌ・スズキ・アコウ・ヒラメなどターゲットも豊富。ファミリーから本格派まで、皆で楽しめる釣り場です。
さらにキスは良型の回遊もあって、都市近郊では少ない 25 ～ 28cm のヒジタタキに近いサイズが釣れることで定評があります。通常のポイントは大波止の沖向き一帯で、波止の外側にはテトラが積まれて いますので足場には注意が必要です。

是非、この機会に行ってみてはいかがでしょうか。

間違い探しPART4

「間違い探し」は、観察力や集中力を使い、
見つけた瞬間の喜びも脳の刺激になるレクリエーションです。
年齢を問わず、ゲーム感覚で楽しめます。

間違い探し

２枚の絵には違うところが３つあります。
見つけたら、右の絵の違うところに○をつけよう。

答　1. 窓のフリ　2. 左下のプレゼント　3. クリスマスツリーの星

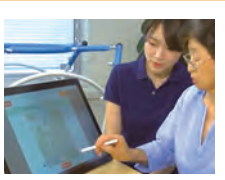
機能訓練を取入れた
介護保険適用施設

デイサービス
ご家族様・ケアマネージャー様必見!

身体を動かして

認知症の予防・改善に特化
医師、大学、理学療法士との連携
要支援、要介護の方対象（介護保険適用施設）

プログラム内容 ■機能運動 ■レクリエーション ■脳活（脳バランサー使用）
■ 生活動作を維持！下肢特化運動　■ 脳の活性を促す有酸素運動
■ 専門スタッフによる症状改善効果に努めるマッサージ



お気軽にお問い合わせください。
ひだまりの家 須磨妙法寺
☎078-754-6703
営業時間 8:30~17:30
〒654-0114 神戸市須磨区桜の杜１丁目6-1（ぬくもりの家 須磨妙法寺 内）

シニアの旅特集 32

京都・嵐山

今回は京都を代表する観光地・嵐山のスポットをご紹介いたします！

※新型コロナウィルスにより、イベントの有無や営業時間短縮等の変更がある可能性があります。最新の詳細な情報については、行政関連のHPや各施設HP等でご確認下さい。

①嵯峨野トロッコ列車

京都を代表する観光地である嵯峨野・嵐山から亀岡までを結ぶ観光列車です。渡月橋が掛かっている大堰川（おおいがわ）上流・保津川に沿って走っており、春には桜・夏には新緑・秋には紅葉・冬には雪景色と、四季折々の渓谷の絶景を満喫することができます。

トロッコはアール・デコ調の5両編成客車に木製椅子と裸電球が備えられ、クラシカルな魅力を感じます。5号車の「リッチ号」はイスの横が柵になっているオープン車で、景色をよりダイレクトに楽しむことができます。ただし、ガラスの屋根はありますが横の窓がないため、雨天の場合は雨に濡れてしまうこともあるので注意が必要です。

どの駅から乗車・下車をしても片道の運賃は変わらず、終点のトロッコ亀岡駅からそのまま再度列車に乗って嵐山に帰るのは勿論「保津川下り」という舟下りでゆったり帰るのもオススメです。

▼普通運賃（片道）乗車区間にかかわらず均一…大人（12歳以上）630円、小人（6歳以上12歳未満）320円、幼児（1歳以上6歳未満）6歳以上の大人及び小人に伴われる場合は1名のとき無料・2名めからは小人運賃、乳児（1歳未満）無料

②天龍寺

天龍寺は京都の禅寺を代表する格式高い寺院「京都五山」のひとつで、世界遺産にも登録されています。なかでも「曹源池庭園（そうげんちていえん）」は日本初の国の史跡・特別名勝に指定された名庭園です。自然を間近に感じられ、一年を通して桜・ツツジ・新緑・紅葉・雪景色など様々な表情を見せてくれます。

法堂の天井に大きな龍が描かれた圧倒的な迫力を感じる雲龍図をはじめ、参拝客を出迎える大胆な筆使いの達磨図・亀山と嵐山を借景にした池泉回遊式の庭園・ミシュランガイドでビブグルマンに認定された精進料理店のランチなど、境内には見どころが盛りだくさん。忘れられないひとときをぜひお過ごし下さい。

③竹林の小径

空を覆うほどに伸びた竹林が400mに渡って続く、渡月橋と並んで代表される嵐山のシンボルです。数万本の竹が生い茂る一帯には小径が張り巡らされており、趣を感じながらのんびりと散策することができます。平安時代には貴族の別荘地だったと言われており、晴天時は木漏れ日が心地よく、太陽のない日は小径の途中で立ち止まって静かに耳を澄ますと、竹の音を聞くことができます。又、風が吹くと竹と竹が当たり「コンコン…」と風情ある音が聞こえてきます。

人力車に乗りながらの記念撮影や着物をレンタルしての散歩など、SNSで映えるスポットとしても おすすめです。又、竹林の途中には縁結びで有名な野宮神社が建っており、入口の鳥居は「黒木鳥居」という日本最古の様式で作られています。

④嵐山モンキーパーク

標高160mの岩田山山頂にある、四季折々の京都を一望しながらおサルとの出会いと触れ合いを楽しめるスポットです。現在は約120頭ものニホンザルが野生の状態で暮らしています。

野生のサルを間近で見られたり、エサやりを安全にできたりと評判で、施設の飼育係の方からはサルの習性などの解説を聞くことができます。サルたちと戯れたあとは京都を一望できる絶景を楽しむのもおすすめです。

又、4月から7月頃にかけて出産ラッシュが始まります。この時期は山中で生まれた赤ちゃんザルの姿を見ることができるかもしれません。

▼入園料…大人（高校生以上）550円、子ども（4歳～中学生）250円

最後に

先日からGoToキャンペーンが実施されていますが、新型コロナウィルス感染症は未だに終息する気配がありません。

外出や旅行を楽しむためにも、感染予防のルールは必ず守りましょう。

【気をつけること】
・マスクの着用
・手指の消毒の徹底
・手洗いうがいの徹底
・体調が悪いときは絶対に行かない
・居住地から入場制限を行う施設もあるため、住所を証明できるものを持参する（運転免許証など）

まずは、感染拡大につながらないよう安全を最優先した旅行を計画し、ウィルスの感染を広げないよう注意を払いましょう。

※掲載されている情報や写真については最新とは限りません。事前にご確認の上ご利用ください。

困った時の駆け込み寺
協賛クーポン

レオの高齢者住宅 おひさまの家
☎0120-809-500
有効期限：2021.3.31
レオグループ クーポン券 10,000円
レオグループ「おひさまの家」各事業所での、入居時の費用にのみご利用頂けます。
※お一人様1回限り、他のクーポンとの併用はできません。

レオの高齢者住宅 おひさまの家
☎0120-809-500
有効期限：2021.3.31
レオグループ クーポン券 10,000円
レオグループ「おひさまの家」各事業所での、入居時の費用にのみご利用頂けます。
※お一人様1回限り、他のクーポンとの併用はできません。

レオの高齢者住宅 おひさまの家
☎0120-809-500
有効期限：2021.3.31
レオグループ クーポン券 10,000円
レオグループ「おひさまの家」各事業所での、入居時の費用にのみご利用頂けます。
※お一人様1回限り、他のクーポンとの併用はできません。

もっともっと色々な方に、色々なメニューをお届けしたい！

「配食のふれ愛」はお客様のふれ合いを大切にして、安心・安全で健康的な毎日をサポートします。

※イメージ

配食のふれ愛は
ご高齢者様が健康的な生活を送れるよう、味付けにこだわった栄養バランスの良い弁当を毎日お届けしています。１回だけ、１食だけのご注文も承っておりますので、お気軽にご注文下さい。

美味しさの理由

1 原材料への徹底したこだわり
こだわりの安全食材を使用していますので、安心してお召し上がりいただけます。

2 ご高齢者様の食べやすさを配慮
ご高齢者様が食べやすいように考えて調理されています。ある程度の歯ごたえを残しつつ、大きさ、形、固さを工夫しています。

3 日替わり献立は栄養バランスを考慮
専属の栄養士が、ご高齢者様向けの献立の栄養バランスを考えて作っています。

4 季節に合わせたメニューが楽しめる
季節に合わせてメニューを入れ替え、お客様のお声を頼りに絶えずリニューアルをしております。

5 ご状況に合わせて個別の対応
アレルギー、おかゆ、きざみ食など、個別の対応を無料で行っています。

※宅配は無料になります。
※１月１日～３日のみ休業いたします。
※お弁当のご注文で、安否確認が無料になります。
安否確認のみは、1回250円(税別)で承っています。

食事が楽しみになる日替わりの献立例

【普通食】
メニューの献立例

- 胡麻和え
- 肉じゃが
- 卵焼き
- 鯖のもろみ焼き
- ごはん

※イメージ

お食事と合わせて、ぜひいかがですか？

お弁当屋の3分間サービス

お弁当をお届けしながらちょっとした「頼み事」を受け付けます！

例えば「電球交換」「世間話」「弁当温め」や「薬飲みましたか?」の一言確認など

配達中に3分間で出来る頼み事何でもお申し付けください！

配食のふれ愛

お客様のふれ合いを大切にして、
美味しいお弁当を毎日お届けしています。

配食のふれ愛 神戸西店
〒651-2111 神戸市西区池上2丁目 20-1
ぬくもりの家こころ西神戸内

レオグループ
TEL:0120-773-734 FAX:078-964-5203

サービス付高齢者住宅
ぬくもりの家 加古川東

24時間緊急対応

入居者募集中！ 見学＆入居 相談随時受付！

月額 3食込 116,300円～(税別)

要介護・認知症の方も安心して暮らせる「住まい」です。

■概要 ●所在地 / 兵庫県加古川市平岡町土山 699-7●交通 /JR 山陽本線「土山」駅から 徒歩約 20 分●建物概要/ 木造 2 階建 ●居室戸数 /30 戸●居室設備 / クーラー、トイレ、洗面完備 ●共用部設備 / 食堂、リビング、浴室、エレベーター●その他 / 自動火災報知器、スプリンクラー設備●運営・管理 / レオ・トラストパートナーズ株式会社 ●提携･協力介護事業所 / レオ・ケアステーション(2870802820)

〒675-0104
兵庫県加古川市平岡町土山 699-7

●〈バスの場合〉
JR「土山駅」南口から「城の宮」下車
徒歩約５分

サービス付き高齢者向け住宅
ぬくもりの家 須磨妙法寺

24時間緊急対応

入居者募集中！ 見学＆入居 相談随時受付！

月額 3食込 119,600円～(税別)

要介護・認知症の方も安心して暮らせる「住まい」です。

■概要 ●所在地 / 兵庫県神戸市須磨区桜の杜１丁目 6-1●建物概要 / 木造３階建 ●居室戸数 /58 戸 ●居住専用面積 /18.16 ㎡～ 25.56 ㎡ ●居室設備 / ナースコール、クーラー、トイレ、洗面完備●共用部設備 / 食堂、リビング、浴室、エレベーター ●その他 / 自動火災報知器、スプリンクラー設備 ●運営・管理 / レオ・トラストパートナーズ株式会社 ●提携・協力介護事業所/レオ・ケアステーション(2870802820)

アクセス
●神戸市営地下鉄西神山手線「妙法寺」駅から徒歩 10 分
●神戸市バス「妙法寺駅前」乗車
「広畑橋」下車徒歩５分

お問合わせ窓口
10:00～17:30 (月～土)

0120-809-500 携帯･PHS対応
FAX:078-964-5203

運営会社：レオ・トラストパートナーズ株式会社
〒651-2111 兵庫県神戸市西区池上２丁目 20-1
レオの高齢者住宅 検索 http://www.leo-good.com

店舗数 県下No.1

2020年11月15日発行