



# ひさま LIFE

Vol. **55**  
2025  
**1-2** 月号

ご自由  
にお取りください。



御坂サイフォン橋

- ・知っておきたい気になる介護の事〈マイナ保険証〉
- ・暮らしのあれこれ〈スマイルオープナー〉
- ・生活習慣の小さな心がけ〈油っぽい食事は避ける〉
- ・若さを保つ健康料理〈ほうれん草のきな粉あえ〉
- ・気を付けて！見逃さない病気のサイン〈白内障〉
- ・クロスワード

- ・なんでもやってみたい事！体験ちゃんねる〈編み物〉
- ・シニアの旅特集〈観光列車の旅〉
- ・コラム〈高齢者の冬の過ごし方〉
- ・間違い探し PART 20
- ・シニア住宅情報〈「シニアホーム三木志染」のご案内〉

# 将来の不安に備える 知っておきたい 気になる介護の事



あれこれ

マイナ保険証って  
結局どうすれば  
いいの？

令和6年12月2日から今までの健康保険証は新たに発行されなくなり、その後はマイナンバーカードの健康保険証利用（マイナ保険証）を基本とする仕組みに移行されましたが、結局のところどのようにすればよいかわからないというお方はいらっしゃるかもしれません。どうでしょうか？



## 12月2日以降に 保険者の変更のある方

2024年12月2日以降に就職や転職、年齢到達により新しく健康保険に加入される方については、前述の通り今までの保険証は発行されません。医療機関等で診療を受ける際には、マイナ保険証に移行し、保険資格の確認は、マイナンバーカードによるオンライン

での資格確認が基本となります。

しかしながら、マイナンバーカードをお持ちでない方やマイナ保険証としての利用登録をしていない方、高齢・障害などマイナ保険証が使用できない方については、ご自身に加入している医療保険者（勤務先や住んでいる自治体）から資格確認書が無償で交付されます。

この資格確認書の利用方法は現在の保険証と同じで、病院の窓口で提出することにより3割の保険料負担で、受診することができます。なお、現在お手持に保険証がある方についても、マイナンバーカードを持っていない人やマイナ保険証の利用登録をしていない人などについては、順次自動的に交付されます。

また資格確認書にも有効期限があり、最大5年となります。（最大で2029年11月30日まで）一部退職後の任意継続被保険者などの方については、有効期限が異なる場合があります。資格確認書に記載があるので、届いた時に確認するようにしましょう。

## マイナ保険証を 利用するには

マイナンバーカードをすでにお持ちの方の場合は、パソコンまたは携帯のアプリから保険証等としての利用登録の申請を行うことができます。一度登録すれば、今後転職などで保険者変更になっても再度登録する必要はありません。

マイナンバーは持っているけど保険証と連携できないか？を確認したい方はスマートフォン等でマイナポータルサイトからマイナンバーカードを使用してログインすることで、確認することができます。

## マイナ保険証って 大丈夫なの？

マイナンバーカードは12桁のマイナンバーを見られたからと言って、他の方がなりすまして手続きや使用することができないようになっています。埋め込まれているICチップについても、不正利用をするとデータが壊れるようになっており、一定の安全性は保たれています。



## マイナ保険証に変える メリットは？

本人が受診情報の提供に同意すれば、過去の受診情報が確認でき、薬の処方履歴や特定健康診断の結果などが病院・薬局に提供され、処方されている薬などを覚えておく必要もありません。また、医療機関や薬局で支払った額が、ひと月で上限額を超えた場合に、超えた金額を支給する制度である高額療養費に関する必要がなく、自動的に制度が適用され、上限以降の費用の支払いが不要になります。

## まとめ

結局のところ、今使っている保険証がすぐに使えなくなることはありません。マイナ保険証は使用することの利便性はありますが、マイナンバーカードを持ち歩く必要があり、安全性はあるものの不安感や紛失したときのリスクはあると言えます。また、医療機関でも対応が間に合っていない場合があります。せっかくなので、まだ使えない、このままではだめ、と考える方もいます。前述したとおり、今すぐ保険証が使えなくなることはありませんので、ご自身のかかりつけ病院でどのような対応になっているかなど、確かめてから判断してみるとよいでしょう。

## 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

賃貸情報館ルームエスト

で検索



不動産の事なら当社におまかせ

株式会社 ルームエスト

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55回

調理時間 約15分以内  
約55kcal (1人前)

## ■「ほうれん草のきな粉あえ」

きな粉でアレンジすることで、やさしい味わいになります。きな粉で作ると、大豆のイソフラボンが手軽に補給できます。イソフラボンは、骨粗しょう症の予防や肌の弾力を改善するシワの面積を減少させるといった働きがあります。不眠や抑うつ、めまいなどの更年期の不調を改善する効果も期待できます。

### ●作り方

- ① 鍋にお湯を沸かして茎側を30秒、全体を浸けて30秒と計1分ほどゆでます。
- ② ゆで終わったら、余分な熱が通るのを防ぎ、色止めにもなるので急冷するとよいです。
- ③ 冷めたらしっかりと水気をしぼり、4cm長さに切ります
- ④ ボウルにはちみつ、みそを合わせ、きな粉を加えて混ぜます。ほうれん草、しょうゆを加えて全体をあえます



### 《材料》(1人分)

ほうれん草…60g  
しょうゆ…小さじ1/4 (1.5g)  
きな粉…大さじ1弱 (7g)  
はちみつ…小さじ1/2弱 (3g)  
みそ…小さじ1/6 (1g)

## 油っぽい食事は避ける

中性脂肪やコレステロールなどの脂質は、たんぱく質・糖質と並ぶ三大栄養素の1つですが、食生活の欧米化等で、現代人は脂質をとりすぎる傾向にあります。今回は、食習慣や調理で脂質を減らす工夫をご紹介します。

### 脂質のとりすぎによる影響

血液中の中性脂肪と悪玉コレステロールであるLDL-コレステロールを増加させる一方で、善玉コレステロールのHDL-コレステロールを減少させ、肥満や脂質異常症を引き起こします。また、メタボリックシンドロームの危険因子の1つでもあり、長く放置していると、心筋梗塞や脳出血、脳梗塞などを引き起こす原因となります。

### 脂質の上手なとり方・減らし方

脂質をとりすぎないことが大切ですが、体によい働きをする脂質もあります。脂質を構成する脂肪酸には、大きく分けて飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸の2種類があります。飽和脂肪酸は、血液中の中性脂肪などを増やす脂質ですが、不飽和脂肪酸は、血液中のコレステロールを下げる作用があります。青魚などに多く含まれるDHAやEPAなどの不飽和脂肪酸は、積極的にとりましょう。そして脂っこい食事を摂った後は、適度な運動を行うことで消化を助けることができます。食後20分ほどしてから、軽い散歩をすると良いでしょう。これにより、血液の流れが良くなり、食物の消化が促進されます。また、ビタミンB2は、脂質の代謝を助けます。食事の脂肪分だけでなく、体脂肪や血液中の過酸化脂質も分解されやすくなります。《多く含まれる食品》レバー・ずわいがに・しじみ・納豆・うなぎ・モロヘイヤ・うずらの卵・わらび等を積極的に食べましょう。

### 食習慣で脂質を減らす工夫

- ・1日3食をしっかりと食べる。うち1食はメインを魚料理にする。
- ・栄養バランスのとれた食事を心がける。
- ・揚げ物をなるべく控える。

### 調理で脂質を減らす工夫

- ・揚げる・炒めるよりも、蒸す・煮る。
- ・油を使わず網焼きにする。
- ・肉類は下ゆでや湯通しをする。
- ・肉は赤身や皮なしの鶏肉など、脂質の少ない物を選ぶ。



生活習慣の  
小さな心がけ

・目がかすむ、疲れやすい  
・視力が低下する  
・光をまぶしく感じる  
・メガネの度が合わなくなる  
・ものが二重に見える

**注意する白内障の症状**

アトピー性皮膚炎を発症している約30%の方が、白内障を併発させているという報告があります。発症の原因は明確に解明されていませんが、「免疫異常」「痒みに対する掻く・叩く・擦るといった刺激」などが関係していると言われています。

**アトピー性白内障**

アトピー性皮膚炎を発症している約30%の方が、白内障を併発させているという報告があります。発症の原因は明確に解明されていませんが、「免疫異常」「痒みに対する掻く・叩く・擦るといった刺激」などが関係していると言われています。

**糖尿病性白内障**

糖尿病性白内障は、血糖値のコントロールがうまくいかず、血液中の糖質が増えることで、目の水晶体が濁ります。早期発見・早期治療が重要です。

**老人性白内障**

老人性白内障は、年齢とともに目の水晶体が白濁することです。初期は目立ちませんが、進行すると視力が低下し、日常生活に支障をきたします。

**白内障**

白内障は目の水晶体が白濁することです。初期は目立ちませんが、進行すると視力が低下し、日常生活に支障をきたします。

気を付けて！  
見逃さない  
病気のサイン



第55回

## 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<br>(施設内でのお仕事です)<br>(資格・2級ヘルパー以上) | 日勤：a.7:30～13:00<br>b.13:00～18:00 (それぞれ休憩30分)<br>a.bのシフト制 ※週2～3回OK | 時給1,000円<br>※a又はbの一方の場合、時給960円             |
|                                            | 夜勤：17:30～翌9:30<br>※仮眠休憩有り 23:30～6:00<br>(実働8時間、8時間休憩)             | 日給10,000円 週1回からOK<br>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<br>(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 おひさまの案内「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<br>(休憩1h・実働7h)<br>週3日程度(シフト制)<br>(時給) 960円～ |
| 調理補助   | (勤務) 15:30～18:30<br>週3日程度<br>(時給) 960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)

3

なんでも

# やってみたい事! 体験ちゃんねる

編み物



編み物は必要な道具も少なく、手軽にはじめられます。

場所を選ばず、自分のペースで進められるので趣味に最適です。

脳の活性化やストレス解消、自己表現の幅を広げることができ、充実した生活を送ることができるでしょう。

## メリット

### 老化防止

編み物は、手先を使って編み目を作ることで、脳を活性化することができる趣味のひとつです。

この手先を動かす作業は、脳の前頭葉と運動野を刺激し、集中力や記憶力を高めることが研究によって示されています。

脳にとって適度な刺激となり、物忘れなどの認知機能の維持にも役立ちます。

### セラピー効果

目の前のことに集中するので、ストレスを忘れることができます。

脳内では様々な神経伝達物質が分泌され、心と身体をリラックス状態へと導きます。

リズムカルな動作は、心を落ち着ける効果があり、瞑想に似たリラックス感をもたらすでしょう。

### コミュニケーション能力の向上

世界共通で、老若男女問わず楽しまれているので、様々な人と触れ合うことができます。

人と会話が増え、コミュニケーションが高まることで、心が豊かになりますし、脳の活性化にも役立ちます。



## 道具

### 毛糸・編み針・とじ針・ハサミ

100円ショップでも揃えられるので、安価にすぐ始められます

編み針や、毛糸の細さ・素材も様々あるので、自分好みのものが作れます



## はじめ方

まず、編み物の基礎となる「編み目」を覚えることから始めます。

編み目には、主に「編み目の種類」、「針の持ち方」、「編み目の作り方」の3つがあります。

最初は、基本の編み目である「ガーター編み」や「メリヤス編み」を練習すると良いでしょう。

次に、編み物の本やインターネットなどを活用して、基本的な編み目やパターン、編み方を学びます。最初は、簡単な小物から始め、徐々に難易度を上げていくことをおすすめします。編み物は、編み方のリズムを覚えることで、編みやすくなります。

最初はゆっくりと、編み目を確認しながら進めていくと良いでしょう。

編み物をする際には、座り方や針の持ち方なども大切です。

背筋を伸ばして、肩こりや腰痛を予防するために、正しい姿勢を保つようにしましょう。

編み物は、初めは少し難しく感じるかもしれませんが、慣れてくると楽しくなります。

練習を重ね、基本を身につけたら、自分でアレンジや模様を考えて編むこともできます。



レオの高齢者住宅

おひさまの家 ゆめさき台

キャンペーン実施中!

入居金0円

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」バス停 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

入居者募集中!

見学&入居 相談随時受付!

入会金割引  
キャンペーン中!



■入居費用 月額 103,900円~ 食事込み(税別)

■概要 ●所在地/神戸市垂水区本多間6丁目22-1(●交通/「垂水」より48.171系統、「学園都市」より48.51.171系統、「舞子」より5.1系統で「本多間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)

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。





# シニア住宅情報

## 「シニアホーム三木志染」のご案内

今回の事業所紹介は、「シニアホーム三木志染」です。

シニアホーム三木志染は神戸電鉄志染駅から 50m ほど歩いたところにある 2 階建ての建物で、レオグループで一番最初にできた高齢者住宅です。

居室は 26 室と部屋数が少ないこともあり、その分入居者様との距離も近くアットホームな雰囲気の施設です。

駅近くという事もありコープや薬局、郵便局などもあります。病院も近くにあり医院も内科、精神科、外科など様々あります。すべて徒歩圏内にある為買物や通院に便利です。

施設内では夏祭り、クリスマスなどのイベントもあり、カラオケやゲームなど様々行なっており皆さん楽しく過ごされています。

近くにきた際はぜひお立ち寄りください。



●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。

## 「シニアホーム三木志染」のご案内

【住所】三木市志染町広野 1 丁目 21

【アクセス】

電車の場合：神戸電鉄志染駅下車 徒歩約 1 分

**0120-809-500** 携帯・PHS 対応

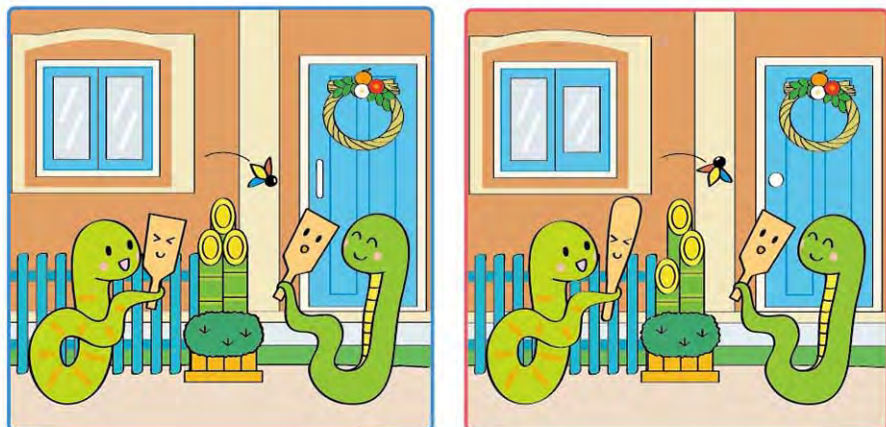
皆様からのお電話をお待ちしております！

## 間違い探し PART 20

「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 5 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。



答え：1 窓 2 羽子板 3 羽根の向き 4 門松 5 トナリ

## 高齢者の冬の過ごし方

高齢者は体温調節機能が低下して、寒さを感じにくく、筋肉量減少による熱産生の低下もみられ、体が冷えやすいため、暖房を適切な温度に設定して室内環境を整えることが大切です。

高齢者に最適な暖房の設定温度は、20 ～ 22 度だといわれています。それでも寒いと感じる場合は、衣類を羽織ったり、膝掛け・ストールを活用したりして対応しましょう。

湿度は 45 ～ 55% を目安にしましょう。湿度が 40% 以下になると、インフルエンザなどにかかりやすくなるという報告があるため、加湿器を活用するなどして、適切な湿度に保つようにしましょう。また、定期的な換気も必要です。その際、室内温度が下がらないように、使っていない部屋の窓を開け、廊下を経由して新鮮な空気を室内に取り入れましょう。室内温度の変化を最小限に抑えられます。

暖かいリビングから寒い浴室に移動するなど、10 度以上の温度差がある環境では、ヒートショックが起こりやすいため、注意が必要です。温度計・湿度計を活用する・2 段階での換気を行うなどの工夫をして、家の中の温度・湿度を適切に保ちましょう。寝るときには、暖房や加湿器を使用することが勧められますが、タイマーを利用し朝起きる 1 時間前などにタイマーをオンにしておくといいでしょう。寒い冬は、暖房器具を正しい使用方法で使って、元気に過ごしましょう！



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！

認知症は、予防と早期発見が  
重要です。軽度の方でも進行を  
遅らせる方法が開発されています。



身体を動かして **認知症の予防・改善しませんか？**

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（めぐもりの家 須磨妙法寺 内）



# シニアの旅 特集 55

## 観光列車の旅

車窓から見える風景をのんびりと眺めたり駅弁をじっくりと味わったり！ 特急列車や新幹線の旅は、飛行機や車の旅とは異なる味わいがありますよね。そのような列車の旅をワンランクアップさせた「観光列車」でいつもと一味違う体験を試みるのはいかがでしょうか。

関西圏から乗車できる観光列車をご紹介します。

### 嵯峨野観光鉄道

#### 「嵯峨野トロッコ列車」

トロッコとは、もともと荷物輸送用の小型貨車のことです。ゴトゴトとゆっくり走る、素朴な列車。そんなイメージにぴったりののが、京都府の嵯峨野トロッコ列車です。片道約7kmおよそ25分の間、春は桜、夏は涼感の川のせせらぎと深緑、秋は紅葉、冬は雪景色と保津川渓谷の四季折々の美しい風景をゆっくり楽しめます。トロッコ嵯峨駅から亀岡駅まで、8つのトンネルを抜けながら保津峡の景観が堪能できる人気のコースです。



### 京都丹後鉄道

#### 「丹後くろまつ号」



「丹後くろまつ号」は、京都の福知山と西舞鶴から天橋立を結ぶ京都丹後鉄道のレストラン列車です。天橋立に代表される日本の白砂青松を象徴する「松」と名付けられました。漆黒の車体と、天然木を贅沢に使い、落ち着いた雰囲気の内装が特徴です。美しい海、穏やかな山並み、のどかな田園風景など様々に移り変わる車窓の眺めと共に、地元の食材をふんだんに使った料理を楽しむことができます。好評です。

### 紀州鉄道

和歌山県の紀州鉄道は、JR御坊駅から西御坊駅まで全長27キロメートルの日本一短いローカル私鉄です。時速20数キロでトコトコ走る姿を一目見ようと、全国から鉄道ファンが訪れます。途中の「学門駅」のお守り切符は、受験生の心強い縁起物として人気があります。民家の軒先をかすめながら走る鉄道は、まさにまちと一体。地元の人たちからは「自分の家の庭先をはしっているよう」と親しまれています。レトロでモダンな車両からは、温暖の地といわれる御坊市の風景を眺望できます。



### 近鉄

#### 「青の交響曲 (シンフォニー)」

「青の交響曲」は、「あべのハルカス」が立地する大阪阿部野橋駅と、桜の名所吉野山の玄関口である吉野駅の間を走る列車です。魅力的な観光資源と調和し響きあうことをイメージして命名されました。沿線には、日本遺産の「明日香村」や、世界遺産の「金峯山寺」をはじめとする由緒ある神社仏閣、美しい自然景観を誇る「みたらいい渓谷・桐川温泉」やワイナリー・地酒蔵元・フルーツの名産品など、様々な魅力に溢れています。パーカウスターを備えたラウンジ車両があり、地元の特産品を活用したスイーツやワイン・地酒・ハイボールなどが販売されています。落ち着いた空間で上質な大人旅を楽しめます。



### 近鉄

#### 「観光特急しまかせ」

近鉄の大阪難波駅・京都駅・近鉄名古屋駅から賢島駅をつなぐ「観光特急しまかせ」は、伊勢志摩まで贅沢な

はじめてとする由緒ある神社仏閣、美しい自然景観を誇る「みたらいい渓谷・桐川温泉」やワイナリー・地酒蔵元・フルーツの名産品など、様々な魅力に溢れています。パーカウスターを備えたラウンジ車両があり、地元の特産品を活用したスイーツやワイン・地酒・ハイボールなどが販売されています。落ち着いた空間で上質な大人旅を楽しめます。

ひとときを過ごせる観光列車です。本革を使用した柔らかなシートには、電動のリクライニングも完備。3列シートで、前のシートとの間隔も広く、贅沢な広々空間になっています。他にも、掘りごたつ風の和風個室やサロンの席なども設置されています。また、カフェ車両では松坂牛重をはじめ、スイーツほか多彩なメニューが用意されています。

### JR西日本

#### 「あめつち」



鮮やかなブルー「紺碧（こんぺき）」色の車体が山陰の景色に映える観光列車。内装は、山陰の素材を生かした、木目調のパネルを多用して白木の質感を表現しています。壁面や床は、山陰の山や日本海を表現した色になっています。JR山陰本線 城崎温泉駅・鳥取駅・出雲市駅間、および米子駅・木次線 出雲横田駅間で臨時運行されています。車内では、山陰の豊かな自然の中で育まれた地産品や地元で採れた飲食物が提供されています。

### JR西日本

#### 「WEST EXPRESS 銀河」



また、旅の記念にぴったりの「あめつち」乗車記念のスタンプ・乗車日の日付が入った記念撮影ボードや、出雲神話にちなんだ神様のおみくじを引くことができます。車窓から望む景色も美しく、山陰を五感で楽しめる列車です。

西日本の魅力的な各地を星になぞらえ、それらの地域を結ぶ列車という意味が込められています。車体カラーの瑠璃紺（るりこん）色は、西日本が誇る美しい海や空を表現しています。運転区間は3つあり、山陰ルート（京都駅・出雲市駅・山陽ルート（京都駅・新宮駅）・山陽ルート（大阪駅・下関駅）運行ルートはその年や時期によって変わります。食事や車内アロマ体験、お見送り企画などの期間限定や予約限定で列車旅をもっと満喫できる楽しみ方があります。他にも、テーブルランプに照らされた落ち着いた雰囲気、読書など静かにゆったりと過ごせます。

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  
有効期限：2025.2.28  
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  
有効期限：2025.2.28  
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。

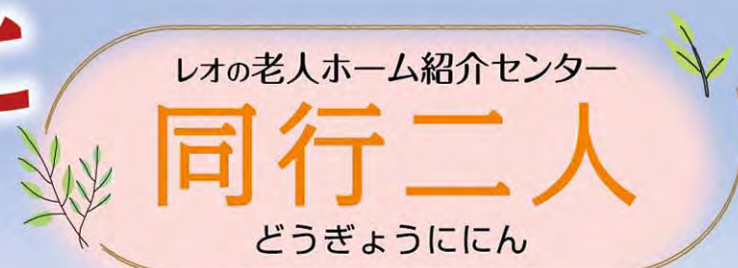
レオの高齢者住宅  
おひさまの家  
有効期限：2025.2.28  
レオグループ  
クーポン券 10,000円  
レオグループ「おひさまの家」各事業所での、入居時の費用にのみご利用頂けます。  
※お一人様1回限り、他のクーポンとの併用はできません。

# 老人ホーム探しに 困ったら!?

お困り事・ご相談から  
見学同行、入居に至るまで  
**すべて無料!**

ご相談者様から費用を頂くことは一切ありません。  
老人ホーム様より運営費を頂いているため、  
優良なサービスを無料で、ご提供できております。

## ご相談ください!



あなたにあった最適な老人ホームや  
介護施設をご提案いたします。

どんなことでもご相談ください  
ところを重ね、いつも一緒にあなたのそばで  
住まい探しに寄り添い続けます

### 同行二人が選ばれる3つの強み

#### ポイント01 施設運営の実績

兵庫県内に15の高齢者施設を運営しており、  
地域のケアマネジャーさんや病院の相談員さん  
との長年の連携もありそこで培ったノウハウを  
もとに、的確な施設選びをご提案できます。



#### ポイント02 元介護職員

弊社入居相談員は施設長や介護職など、豊富な  
現場の経験の中から現場目線で見学時に見て  
おくポイント、聞くべきポイント等専門的な  
視点からアドバイスをさせていただきます。

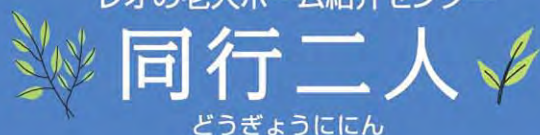


#### ポイント03 各種サービス・サポート

身寄りのない方、生活保護を受給されている方、  
今後受給を考えている方など、後見人制度の  
ご利用や、かけつけサポートなど、身の回り  
のお手伝いが必要な方に入居後も安心して生活  
していただけるようにサポートいたします。  
また、お引越・家財処分・土地売却なども提携業者様と協力しお手伝いいたします!



レオの老人ホーム紹介センター



0120-809-500

受付 月～金 8時～17時

FAX:078-964-5203 (24時間受付)

レオ・グッドライフサポート株式会社

〒651-2111

神戸市西区池上2丁目20-1

ホームページ <https://leogoodlife.com>



レオの高齢者住宅  
おひさまの家 香寺

**入会金(礼金)0円**  
キャンペーン実施中!

**入居者募集中!** 見学&入居 相談随時受付!



要介護・認知症の方も  
安心して暮らせる。



食事別、家賃・管理費・共益費込み

所在地 / 姫路市香寺町香呂 227-1  
交通 / JR 播但線「香呂駅」より  
西へ徒歩約3分

■概要 ●建物概要 / 木造2階建●居室戸数 / 42戸(11.25～16.87㎡)●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)

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**

ヘルパー2級以上の専門職スタッフ常駐

**入居者募集中!** 見学&入居 相談随時受付!

**敷金半額**  
キャンペーン中!

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  
FAX:078-964-5203

携帯・PHS  
対応

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