高齢者サポートネットフリーペーパー

おひさま LIFE

Vol. 56
2025
3-4月号

ご自由に
お取りください。

明石　魚の棚

・知っておきたい気になる介護の事〈親の施設入居を考える〉
・暮らしのあれこれ〈正座椅子〉
・生活習慣の小さな心がけ〈呼吸の重要性〉
・若さを保つ健康料理〈あさりの水煮で 深川めし〉
・気を付けて！見逃さない病気のサイン〈頻尿〉
・なんでもやってみたい事！体験ちゃんねる〈切り絵〉
・シニアの旅特集〈車中泊できる道の駅〉
・コラム〈お墓参り〉〈立春と春分〉〈旬の食材〉
・間違い探し PART 21
・シニア住宅情報〈「ぬくもりの家こころ西神戸」のご案内〉

発行 / 一般社団法人日本医療介護福祉協会　〒651-1255　神戸市北区柏尾台４－３　　TEL.078-964-5202 / FAX.078-964-5203
共催企業 / レオソリューションズ・レオトラストパートナーズ・エスエムケイ食品・レオグットライフサポート・株式会社 L-Base　　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 あれこれ

親の施設入居を考える

親の介護をしていると、「どのタイミングで老人ホームへの入居を考えたほうがいいのかな」と悩む方もたくさんいらっしゃるかと思います。また、今はまだ元気だけど介護が必要になったら、どんな施設を選べばいいのかわからないと思う方もいるのではないでしょうか？

老人ホームは高齢者が入所する施設の一般的な呼び方であり、特定の施設の呼び方ではありません。入居する方の介護度や予算、現在抱えている症状の有無によってその方にあった施設を選ぶことが大切です。

そのためにも今回は、介護施設の基本情報について、次回で施設入居を決めるタイミングについてご紹介していきます。

介護施設の基本情報

高齢者向け施設には大きく分けて公的施設と民間施設の2つのタイプがあります。

公的施設について

公的施設は国や自治体など行政機関が運営または補助を行う介護施設であり、月額の利用料等が民間施設よりも安い傾向にあります。

特別養護老人ホーム

特養とも呼ばれるこの施設は原則「要介護3以上」の認定を受けている方が対象の施設で、介護保険が適用される為、介護サービスなどが比較的低価格で受けられます。その為人気がある施設となり入居待機者が多いのも特徴の一つです。

介護老人保健施設

通称「老健」こちらはリハビリを中心とした介護施設で、在宅復帰を目的としているところが特徴の施設です。そのため、他の施設と比べ入所期間が原則3カ月～6カ月と短いのも特徴です。しかし、リハビリの専門職である理学療法士や作業療法士が常勤しており、機能訓練室などの設備も整っている為、万全の体制でリハビリができます。先述の特養よりも入所しやすいと言われております。

ケアハウス

ケアハウスは、比較的自立度の高い高齢者向けの公的施設で、主に身の回りのことは自分で出来るが、生活支援が必要な高齢者が対象です。一般型と介護型があり、一般型は家事や食事提供など生活支援が中心で、介護型は生活支援に加え介護サービスが提供できます。経済的にも負担が少なく、特養ほどではありませんが、入居までに待機することも珍しくないです。

介護医療院

介護医療院は介護と医療のサービスを長期間受けられる施設ですが、医師・看護師が常駐しており、医療的ケアが必要な方に選ばれる施設となります。ターミナルケアや看取りなども行っている為長期の入所も可能です。先述の3つより費用は高めとなるケースが多いですが、入院等より費用を抑えることができ、特養などでは対応できない医療ケアが受けられるのが特徴の一つです。

民間施設について

入居費用は各施設が個別に設定しており費用の抑えたものからより費用の掛かるものまでたくさんあります。また施設数も多く公的機関より入居しやすい傾向にあります。種類としては大きく分けて4つありますので、こちらも紹介させていただきます。

住宅型有料老人ホーム

住宅型有料老人ホームは主に自立しており介護が必要ない方や比較的軽度の要介護の方が入居する施設です。施設自体では介護サービスを提供しておらず、必要に応じて訪問介護やデイサービスなど自分に適したサービスを受けられます。要介護度が上がると転居が必要になるケースもありますが、レクリエーションなど生活支援サービスが充実している場合が多いです。

介護付き有料老人ホーム

介護付き有料老人ホームは施設内で介護サービスを提供する施設です。看護やリハビリサポート等も行っており、介護サービスが施設内で完結するため、要介護度が高くても安心して長期入所が可能です。介護サービス費は介護度別で定額となっており、介護度が重くなっても費用の計算がしやすいのもメリットです。

サービス付き高齢者住宅

サービス付高齢者住宅（サ高住）はバリアフリー設計の賃貸住宅です。介護施設ではなくあくまでも住宅として扱われる住まいとなります。介護サービスは外部の介護サービス（訪問介護・デイサービス）と契約して利用するのが大きな特徴です。また、外出や外泊できる場合が多く自由度の高い生活を送ることができるのが大きなメリットの一つです。費用も他の民間施設と比べ低額で設定されていることが多いです。

グループホーム

グループホームは認知症の方が5～9人の少人数で専門の職員からサポートを受けつつ共同生活をする施設となります。入居者本人の状況に応じ、洗濯や料理などを行いながら暮らしているのが特徴です。認知症に特化しており、安心してケアを受けることができ、少人数のため一人一人に寄り添った介護が可能です。

施設によって受け入れ可能な範囲や、月額料金には差がありますが大まかに各施設のイメージをお伝えさせていただきました。

次回はこちらを踏まえ施設入居を決めるタイミングなどお伝えできればと思います。

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

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56回

調理時間　約 15 分以内
約 333kcal（1 人前）

■「あさりの水煮で 深川めし」

鉄が多く含まれているあさりの水煮を使い、手軽に鉄補給ができる一品です。鉄はビタミンCと一緒に摂ると体内での吸収率がアップ！ビタミンCを含む小松菜を加えて色味も鮮やかに。甘みのあるだしをかけていただく、優しい味わいの深川めしです。

●作り方

①小松菜は 2～3cm 幅に切ります。
　油揚げは縦半分に切り、1cm 幅に切ります。
② 鍋に A を入れ、中火にかけます。
　沸騰したら、あさりを汁ごと、油揚げ、小松菜を加えます。
　あさりの汁は1人分あたり大さじ1(15gくらい)が目安です。
③ 再び沸騰したら弱火にし、2 分ほど煮て火を消します。
④ 丼にご飯を盛り付け、3 を汁ごとかけたら出来上がりです。

《材料》（1 人分）

●ご飯…150g
●あさり水煮（汁含む）…40g
●油揚げ…10g
●小松菜…40g
【A】
●みそ…小さじ 1/2（3g）
●みりん…小さじ 1/2（3g）
●和風だしの素…小さじ1/3(1g)
●水…50ml

生活習慣の小さな心がけ

呼吸の重要性

私達が普段、無意識に行っている呼吸。
意識して深くゆっくりと酸素を吸い込むことで、
全身に新鮮な酸素が行き渡り血行が良くなります。
そして心身ともにリフレッシュできるのです。
今回は呼吸についてお伝えします。

呼吸と心の関係

呼吸は自分の意思で動かすことができる体性神経と、自分の意思とは無関係に体の機能をコントロールしている自律神経との両方の支配を受けています。そのため、呼吸を整えることで自律神経のバランスを整え、心身をコントロールすることができるのです。正しい呼吸法を身につけて普段から腹式呼吸を行うと、心身が安定し常にリラックスできます。

呼吸の仕組み

呼吸には外呼吸と内呼吸の2種類があります。

外呼吸（肺呼吸）
肺において、空気中の酸素を取り入れ、炭酸ガスを排出します。

内呼吸（組織呼吸）
各器官の細胞において、血液が運んできた酸素を取り入れ、細胞で生じた二酸化炭素を排出します。

正しい呼吸法

正しい呼吸法は腹式呼吸です。少ないエネルギーで効率の良い呼吸ができるので、肺の機能が低下している人に最適といわれています。

① お腹に力を入れ、ゆっくり深く引っ込めて息を十分に吐き出し、2秒間息を止めます。
② お腹の力を抜きます。自然に空気が入り、お腹がふくらみます。
③ そのままゆっくり鼻から空気を吸い続け、胸が十分に広がるまで空気が入ったら、ゆっくり3つ数えながら息を止めます。
④ ゆっくりと空気を口から吐き出します。
⑤ 吐き切るとお腹に少し力が入り、前かがみになります。そこで2秒間静止した後お腹の力を抜き、背筋を伸ばして自然に空気を入れます。

呼吸の仕方ひとつで心身の健康は大きく左右されます。
ぜひ正しい呼吸法を身につけましょう！

気を付けて！

見逃さない病気のサイン

第56回

頻尿

「尿が近い、尿の回数が多い」という症状を頻尿（ひんにょう）といいます。一般的には、朝起きてから就寝までの排尿回数が8回以上の場合ですが、1日の排尿回数は人によって様々なので、8回以下でも自分自身で排尿回数が多いと感じれば頻尿といえます。

頻尿の原因

過活動膀胱
尿が十分に溜まっていないのに、膀胱が勝手に収縮する病気です。1回の排尿量は少なく、何回もトイレに行くようになります。

残尿量の増加
排尿後も膀胱内に尿が残る状態を残尿といいます。残尿があると尿を溜められる膀胱のスペースが減少するため頻尿になります。

多尿
多尿とは、1日の尿量が著しく増えた状態をいいます。膀胱や尿道に問題がなくても、糖尿病などの内分泌疾患、水分の多量摂取、薬剤(利尿剤)による尿量の増加が頻尿の原因となります。

尿路感染・炎症
膀胱炎や前立腺炎などの尿路感染が起こると、膀胱の知覚神経が刺激されて頻尿になります。

腫瘍
膀胱がんによる膀胱刺激症状として頻尿がみられることがあります。

心因性
病気や尿量の問題がないにも関わらず、トイレのことが気になって何回もトイレに行ってしまう状態です。

頻尿の原因は多彩で、病気に関係することもあります。原因が思いあたらない場合、泌尿器科専門医を受診することをお勧めします。

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 1,160 円（処遇改善を含む） 研修期間は 1060 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 11,500 円（処遇改善を含む） 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）1,060 円～
調理補助	（勤務）15：30～18：30 週 3 日程度 （時給）1,060 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？

★★★★☆

正座が楽々、あぐらやちょい掛けにも！
「正座椅子」

品名：正座椅子
材質：ウレタンフォーム、木製フレーム
張地：布張り
寸法：W500×D285×H210mm
重量：約 1.96kg
生産国：ベトナム
参考価格：￥4,980（税込）～

正座椅子とは、正座姿勢をラクに快適に保つために使う椅子のこと。

長時間正座するとふくらはぎが体重で圧迫され、血液の流れが悪くなることで足の痛みやしびれにつながる場合があります。正座椅子を使えば座面に体重がかかるため、足への負担を軽減しながら正座姿勢を保持できるのがメリットです。

また、背筋が伸びたきれいな姿勢を保ちやすいのも正座椅子の魅力。膝立ち姿勢は大腿骨の上に骨盤がしっかりと乗るため、自然と骨盤が正しい位置に整えられます。正座椅子に座ることで膝立ちから少し腰を落とした体勢となり、きれいな姿勢をキープしやすいのがうれしいポイントです。

ムリなく正座姿勢が取れる正座椅子は、普段正座をし慣れていない人や正座姿勢がつらくなってきた人におすすめ！座面下に脚を入れて座れば、膝に負担もかからず、脚もしびれも解消でき長時間の正座が苦になりません。肉厚クッションで座り心地も気持ち良いです。

横幅が広いので正座だけでなくあぐらをかいたり、ちょっとした腰掛けにも使えます。

お墓参り

花浄院では、お花の小売をしています。お墓参り用の墓花、仏壇用の仏花もご用意しております。
お墓参りは年 4 回、春の彼岸、秋の彼岸、お盆、年末年始と、命日、月命日と行かれるのが望ましいと思います。でもなかなか毎月はいけないもので年に 1 回しか行けない場合もあります。お墓参りに行くと何だか気持ちがスッキリとするものです。お墓の前では南釈迦牟尼仏とか南無阿弥陀仏などを唱えて合掌をします。出来れば仏様に心配させないように、お陰様で元気に暮らしていますと報告するのが良いと言われています。
そしてお花をお飾りして、お墓を綺麗に掃除してあげると仏様も喜び、自分自身も嬉しくなると思いますので忙しい中でも年に数回はお墓参りに行くことをお勧めします。

↓ご相談・お問い合わせはコチラ↓

神戸市北区・西区・加古川市・高砂市周辺での葬儀・葬式・家族葬は花浄院
花浄院 0120-37-1059
かしょういん 検索 詳しい内容はWEBへ

旬の食材

徐々に暖かくなるこれからの季節。お店にはさまざまな春野菜が並び始めていますね。実は旬の食材はおいしさだけではなく、体にもうれしい栄養も詰まっていることをご存知でしょうか？旬というのは、その野菜の成長に適した季節のことで、農薬や肥料が少なくても育ち、収穫量が多いので価格も安くなります。また、例えば冬が旬のほうれん草は、夏のほうれん草に比べて、栄養価が３倍も高いと言われるなど、旬の野菜は栄養がたっぷり含まれています。そして旬の野菜は季節による体調の変化を助ける働きもあり、例えばナスやトマト、きゅうりなどの夏野菜は水分を多く含んでいるため、暑くなった体を体内からクールダウンすることができます。春野菜ですと、アスパラガスや山菜などの芽物野菜、春キャベツや春にんじんなど「春」が付く野菜、新じゃがいもや新玉ねぎなど「新」が付く野菜が、春野菜の代表格です。春野菜は冬の寒さにさらされることで甘味を蓄え、みずみずしく、柔らかいのが特徴です。普段は加熱調理をする野菜でも生で食べられたり、普段と違う食感を楽しめます。ですが、水分を多く含んでいる野菜を常温で保存をすると、傷むのが早いので、冷蔵庫に入れて保存するなどして保存方法には注意しましょう。また、春野菜は一度にたくさん買い込まず、必要な分だけ買うのがおすすめです。

『ご自宅・入居施設』へ出張いたします
訪問
マッサージ
リハビリ
◆ 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 切り絵

切り絵は、1枚の紙を切り抜いて絵を作成する伝統工芸で、子どものころに作ったことのある方が多いのではないでしょうか。その手法は様々で、紙を切って台紙に貼るもの、立体的なものなど多岐にわたります。
繊細に切り抜かれたシルエットが美しい切り絵は、絵画とはまた違った奥深い魅力が存在します。
一見難しいイメージがありますが、シンプルな図柄であれば初心者さんでも楽しくアート作品を作れます。

メリット

集中力のトレーニングになる

切り絵は、集中力を身につけるトレーニングになります。ハサミやカッターを用いて作品を完成させる過程で、試行錯誤しながら道具を使いこなす必要があるからです。集中して取り組んだ分だけ作品が理想形に近づくので、自然と集中力が上がります。

想像力が鍛えられる

闇雲に取り組むのではなく、完成形をイメージしてから行いましょう。
自らが描いた完成形に近づけるためにはどうすればいいのか、
考えを巡らせながら進めることで想像力が鍛えられます。
この過程を繰り返すことで、想像力がどんどん鍛えられます。

道　具

ハサミ・カッターナイフ（細身）・カッティングマット

この他、切り抜いた図案を貼るための台紙（厚紙）、色画用紙、のりなど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。

色付けした紙でカラフルに！

はじめ方

必要な道具をそろえたら、いよいよ作業開始です。

1. 用意した図案（下絵）を色画用紙にホチキス留めして、カットの準備をしましょう。
   カットの影響がない箇所を複数留めておけば、紙がズレる心配がありません。
2. カッティングマットを用意して、マットの上からカットしていきます。
   図案に対し、垂直に刃先を立て、丁寧に切り抜きましょう。
   カットする際は内側や細かな模様から始めて、最後に外側を切り取るのがコツです。
   細かな模様の切り抜きは、紙を回しながら作業すると失敗しにくいです。
3. 無事に図案を切り抜けたら、のり付けを行い、慎重に台紙に貼り付けます。
   作品に色付けを行う場合は、図案と一緒に切り抜いた色画用紙を図案の枠に収まるように注意しながらのり付けしてください。
   色付けができると、作品がより華やかになります。

練習すれば細かな作業もできるようになるよ！

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。
5 階建て 87 戸の居室数を備えたサービス付高齢者住宅です。
月額費用 126,180 円（食事込み / 税込み）よりご入居頂けます。

ぬくもりの家こころ西神戸では 24 時間介護スタッフが常駐しておりますので、皆様に安心してお過ごしいただけます。
住宅街にある施設の為、静かで安心してお過ごしいただくことが可能です。
また、アクセスはお車の場合第二神明道路「大蔵谷 IC」から約 5 分、バスの場合は JR 明石駅寄り神姫バス「上脇バス停」から徒歩 3 分となります。

毎月のイベントとして 5 階にて大浴場を開放するイベントを行っており、入居者様にご好評頂いております。
また、同 5 階には面会スペースもあり、広い空間でゆったりとご家族様と過ごしていただくことも可能です。
見学・相談等随時お受付しております。是非ご興味ある方はお気軽にお問い合わせください。

「ぬくもりの家こころ西神戸」のご案内

【住所】神戸市西区池上 2 丁目 20-1

【アクセス】
お車の場合：第二神明道路「大蔵谷 IC」から約 5 分
バスの場合：JR 明石駅より神姫バス「上脇バス停」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！

間違い探し PART 21

「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 背景の枝がイチョウ　2 おばさんの缶ビールがビン
3 3色団子　4 女の子の飲み物　5 手前のりんごがメロンに

立春と春分

早いもので 2025 年になってもう 2 か月がたちました。立春も過ぎてしまいましたね。
お恥ずかしい話ですが、最近まで立春と春分の区分けがいまいちわかっておりませんでした。立春と春分はともに二十四節気（にじゅうしせっき）のこよみのひとつです。二十四節気は紀元前の中国で生まれた、太陽の動きに基づいたこよみで 1 年を 4 つの季節に分け、さらにそれぞれの季節を 6 つに分割しています。立春は、二十四節気において春の始まりであり、1 年の始まりとされる日で、節分の翌日です。今年の立春は 2 月 3 日ですね。春分は昼と夜の長さがほぼ同じ日であり、おおよそ 3 月 20 日ごろと言われています。どの日になるのかは地球と太陽の動きによって決まります。太陽の通り道である黄道と、地球の赤道を天球にまで延長した線である天の赤道が交わる 2 つの交点のうち、黄道が南から北へ交わるほうの点を「春分点」と呼び、太陽が春分点を通過する日が「春分の日」になります。この日を境に昼がだんだん長くなっていき夜が短くなる、季節の節目となる日です。暦ではもう春なのに寒い日が続きますが春分頃には寒さも和らぎ過ごしやすい季節になっていると嬉しいですね。私にとっては花粉と戦う羽目になる季節なのですが……

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（ぬくもりの家 須磨妙法寺 内）

シニアの旅特集 56

車中泊できる道の駅

近年ブームになってる車中泊。特産品やトイレに温泉などが揃っている「道の駅」で車中泊は理想です。しかし、原則として道の駅での宿泊は禁止されています。そこで車中泊が許可されている道の駅を厳選しました。ただし、不特定多数が出入りするため、防犯面や騒音に関するデメリットもありますので、きちんと理解したうえで、道の駅での車中泊を検討してみましょう。

北海道　道の駅びえい「白金ビルケ」

キャンピングカーサイトは、電源や炊事場、汚水捨て場、シャワーなど、設備の充実度がピカイチ！　焚き火やBBQも可能で、キャンプ気分を味わえるのもうれしいポイントです。キャンピングカーサイトは広々しているのが特徴。サイトは5台分
またサイクリングコースやドッグランのほか、アウトドア好きにはたまらない「THE NORTH FACE」のショップも併設。有名観光地へのアクセスも良好で、魅力たっぷりの道の駅です。RVパーク利用料／1ブース1泊3，500円

福島県　道の駅「山口温泉きらら289」

5台分のRVパークがある道の駅です。「ゴミ回収・電源利用はRVパーク使用料に含まれるため、費用を抑えつつ快適に車中泊ができますよ。（RVパーク利用料／1台1泊3，500円）
また、温泉併設で、ゆったり車中泊を楽しめるのが魅力です。自然公園やスキー場へのアクセスが良いので、釣りや登山、ウインタースポーツなどレジャーの拠点にもおすすめ！　レジャーのあとに入る温泉は、最高の一言です。ロングドライブの疲れも併設された温泉で癒せるので、旅をまきつできます。

群馬県　道の駅「たくみの里」

道の駅「たくみの里」は、さまざまな体験ができるテーマパーク型の施設。東京ドーム約70個分の広大な敷地のなかで、わら細工や和紙作りなど、20種類以上の体験ができます。史跡めぐりや温泉めぐりもでき、1泊だけでは時間が足りないほど魅力がたっぷりです！
RVパーク利用者は、近隣の温泉施設「奥平温泉遊神の湯 遊神館」を無料で利用できるので、併せてチェックしておきましょう。
1台1泊3，000円（電源使用料・ゴミ処理・提携入浴施設利用料含む）

新潟県　道の駅「マリンドリーム能生」

日本海の目の前に位置した道の駅だからこそ、レストラン・鮮魚センター・ベニズワイガニ直売所などで、新鮮な魚介類を堪能できるのが最大の魅力です。カニや岩ガキをはじめとした日本海の味覚を思う存分味わえます。RVパークでの車中泊が可能で、RVパーク利用者は隣接するBBQ場を無料で使えます。魚介類や地酒を調達してBBQを楽しむことができます。
RVパーク利用料／1台1泊2，000円

山口県　道の駅「阿武町」

「道の駅発祥の地」のひとつとされ、道の駅マニアであればぜひ訪れたいスポット。日本海を眺められる温泉や地魚が自慢の海鮮丼など、道の駅「阿武町」などの魅力がたっぷりあります。道の駅発祥の地だけあって、施設の充実しており、食事処がたくさんあり、食べ歩きもできます。隣接するキャンプ場では「地域を丸ごと楽しむ」というコンセプトで、さまざまな体験イベントが開催されているため、ぜひ併せてチェックしてみてください。
RVパーク利用料／1台1泊1，000円

香川県　道の駅「たからだの里さいた」

温泉やパークゴルフ場も併設した施設です。また、桜祭りや季節ごとの収穫祭など、四季折々で異なる魅力の一つです。物産館や食事処も充実しているため、買いものや食事も存分に楽しめます。敷地内にあるRVパークでの車中泊が可能で、最長で23時間滞在できるのがうれしいポイントで、周辺の観光スポットものんびり回れます。なお、RVパークの受付は道の駅内の温泉施設「環の湯」となるので、チェックイン時には注意してください。
RVパーク利用料／1台1泊2，500円

熊本県　道の駅「あそ望の郷 くぎの」

阿蘇の雄大な景色が出迎えてくれる道の駅です。約3，000坪の芝生広場やパークゴルフ場など、広大な敷地を存分に生かした観光複合施設となっています。「あか牛の館」や「そば道場」といった地域の味覚が楽しめる施設のほか、ドッグランやモンベルストアもあり、充実した時間を過ごせます。併設されたRVパークsmart内のみです。
RVパーク利用料／1台1泊3，300円

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：2025.4.30
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：2025.4.30
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：2025.4.30
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!?

レオの老人ホーム紹介センター
同行二人
どうぎょうににん

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
こころを重ね、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

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!

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 同行二人 どうぎょうににん
0120-809-500 受付 月～金 8時～17時
FAX:078-964-5203（24時間受付）
レオ・グット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!

■入居費用 月額 **79,400円～**

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!

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

2025年2月15日発行