



おひさま LIFE

Vol. **57**
2025
5-6 月号

ご自由に
お取りください。



神戸 フラワーロード

- ・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〉

将来の不安に備える

知っておきたい 気になる介護の事



親の施設入所の タイミング

前回ご紹介させていただいた主な高齢者施設の特徴に続き、今回は実際に高齢者施設への入所を考えるタイミングについてお話しします。皆様の施設選びの参考になれば幸いです。

親の施設入所を考えるタイミングは様々ですが、たとえば「毎日の日課だった散歩に行かなくなった」「買い物や洗濯がなくなり、冷蔵庫に賞味期限切れの食品が目立つようになった」など、日常生活に変化が見られたとき、「このままの生活で大丈夫だろうか？」と不安を感じたことがきっかけになるケースが多いようです。

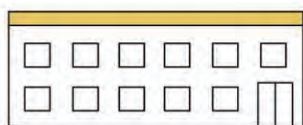
また、自宅での介護が精神的・肉体的に限界を迎えたときや、日常的な介護が難しくなり、親の暮らしに不安や危険を感じ始めたときなど、介護する側の負担が大きくなったタイミングも、入所を考える大きな要因となります。

とはいえ、住み慣れた自宅を去りたいと願う方も多く、実際に過去の調査では、約3〜4割の方が「できるだけ自宅生活したい」と答えています。しかし、いざ

施設入所が必要になったとき、希望する施設にすぐ入れるとは限りません。高齢化が進む現在では、入所までに時間がかかるケースが多くなっています。

だからこそ、「何か起きてから」ではなく、「まだ少し余裕がある段階」で話し合い、選択肢を整理しておくことが大切だと言われます。

では、その「まだ少し余裕がある段階」とは、どのような状態を指すのでしょうか。これは非常にあいまいで、多くの方が悩むところかと思えますが、「今は在宅での生活を送っているけれど、将来を考えると少し不安」と感じようとする時期を指しているのではないのでしょうか。



以下のようなサインが見られる場合、その「少し余裕がある段階」にあると考えられます。

「少し余裕がある 段階」のサイン

①日常生活はできているが、ゆるやかに衰えを感じる（外出の頻度が減った、金銭管理に不安が出てきたなど）
②小さな事故やミスが頻発する（家の中でつまずきそうになる、コンロの火を消

③家族のサポート頻度が増えてきた（週1回だった手伝いが週3回に増えた、通院の付き添いが定期化してきたなど）
このように、日常生活に潜む「見えないリスク」や「ヒヤリ・ハット」が出てきたとき、また家族が介護に疲れを感じ始めたときこそ、施設入所の準備を始め

親の施設検討チェックリスト（該当項目を☑してください）

- 【生活機能の変化】
 - 食事の準備をしなくなった／偏った食事が続いた
 - 掃除・洗濯が行き届かなくなってきた
 - 薬の飲み忘れがある
 - 財布や鍵など、物の置き場所がわからなくなる
 - 同じ話を何度も繰り返すようになった
- 【身体的な衰え】
 - 転倒やつまずきが増えてきた（未遂含む）
 - 外出の頻度が減り、家にこもりがち
 - 着替えや入浴を嫌がる・忘れる
 - 視力や聴力の低下で生活に支障が出ている
- 【認知・精神面の変化】
 - 電話や会話の内容がかみ合わないことがある
 - 感情の起伏が激しくなった
 - 日付・曜日・場所が分からなくなることがある
 - 突然怒る、疑い深くなるなど、性格に変化が出てきた
- 【家族側の負担】
 - 手助けの回数・時間が徐々に増えている

- 仕事や家庭との両立が難しくなってきた
- 介護の疲れで心身に不調を感じることもある
- 家族間で介護方針にズレやストレスを感じている
- 【安全・緊急性】
 - 火の消し忘れ、水道の流しっぱなしがあった
 - 夜間に徘徊や異常行動が見られた
 - 緊急時に助けを呼べない環境で一人暮らしをしている
 - 一度でも救急搬送されたことがある

チェック結果の目安

- ☑0〜3個…今は大きな問題はなさそう。でも、今後に備えて情報収集を始めてもいい時期です。
- ☑4〜7個…そろそろ施設や在宅支援サービスの検討をおすすめします。本人と話し合ってください。
- ☑8個以上…施設入所や本格的な介護サービスの利用を急いだ方がいい状態かもしれません。

所を決めるケースも少なくありません。また、環境の急な変化はストレスの原因にもなりやすく、特に認知症の進行が見られる方には注意が必要です。

さらに、施設への入所は本人だけでなく、ご家族にとっても多くの決断を伴います。入所後の面会方法や金銭面のサポート、連絡窓口を誰にするか、緊急時の対応など、家族にしかできない役割が多くあります。こうしたことを、いざという時になってから決めようとする、十分な話し合いができず、不満が残ってしまうこともあるでしょう。

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57回

調理時間 約15分以内
約93kcal (1人前)

■「丸ごと焼きバナナ」

バナナを皮ごとオーブントースターで丸焼きにすると、とろける新食感なデザートに。バナナにはビタミンB群が多く、野菜・果物中でトップクラスです。紫外線でダメージを受けた組織の修復や、皮膚の抵抗力を強める効果も期待できます。

●作り方

- ① 天板にアルミホイルを敷き、バナナをのせます。
オーブントースターで5分加熱します。
- ② 片面が黒くなったらひっくり返し、さらに5分加熱します。
- ③ 器にのせて、皮を除きます。
お好みでシナモンを振りかけて、出来上がりです。
温かいうちにいただきます。



《材料》(1人分)

- バナナ…1本(約100g)
- シナモン(お好みで)…少々
- ミントなど(あれば)…0.5g



フレイルの予防

フレイルとは、健常から要介護へ移行する中間の段階とされています。具体的には、加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般を指しています。フレイルであることに早めに気づき、対策の3つの柱である栄養(食・口腔)、運動、社会参加に取り組めば、元の状態に戻ることもできます。

フレイルセルフチェック

- ☐ 6か月間で体重が2~3kg減った
- ☐ 以前より疲れやすくなった
- ☐ 外出が減った・人と話すことが減った
- ☐ ペットボトルのふたが開けにくくなった
- ☐ 横断歩道を青信号の間に渡るのが難しくなった

対策① 栄養(食・口腔)

食が細くなると、満腹感があっても栄養が十分に摂れていなかったり、必要な栄養素が不足したりします。さまざまな栄養素をバランスよく摂取して、低栄養状態に陥らないようにしましょう。また、歯が抜けるなどして噛みづらくなったり嚥下機能が低下したりすると、食べるのが嫌になり、低栄養を起こすことも。入れ歯などでケアするほか、飲み込みづらさがあれば嚥下機能を保つリハビリをするなど、食べる機能を低下させないようにしましょう。

対策② 運動

生活習慣病の予防や運動機能の維持のために、日常生活で運動習慣を取り入れることが大切です。特に筋力や筋肉量は、適切な運動や栄養摂取により比較的短い期間で取り戻しやすいといわれています。普段の行動に運動を取り入れたり、歩く時間を増やしたりしましょう。

対策③ 社会参加

人との関わりを保ち続けることは、フレイルの進行予防になります。お勧めは誰かと一緒にごはんを食べることです。家族や友人と一緒に食事を摂る(共食)と、楽しく食べられるうえ、食欲が高まり、低栄養状態も避けられます。

身体面だけでなく、日常生活のすべてが健康にかかわるものと捉え、日頃からフレイルの予防に取り組んでいきましょう！

生活習慣の
小さな心がけ



胃痛はありふれた症状だと思われがちですが、重大な疾患が隠れていることも。代表的なものとして胃潰瘍などの消化器官系、心筋梗塞、急性虫垂炎などがあり、緊急処置が必要となる病気もあるため注意が必要です。次の症状に当てはまる場合は、早急に医療機関を受診しましょう。

- ・激しく痛む
- ・背中や脇に痛みがある
- ・嘔吐・下痢が時間とともに移動する
- ・徐々に痛みが悪化する
- ・胃痛以外の症状(熱・吐き気など)がある

③ 胃腸機能の低下
原因が特定されない胃痛や胃もたれなどの症状を起こす疾患で、機能的に胃酸分泌が低下し、胃酸の働きが弱まる。痛みは食後に多く、ストレスなどが原因となり、胃の働きに支障がでて、胃の不調を起こすと考えられています。

② 胃痙攣(いけいれん)
胃の筋肉が痙攣を起こし、神経を刺激する事で起こります。キューツと差し込むような痛みと表現されることが多く、吐き気や食欲不振などを伴うこともあります。

① 3つのタイプ
胃酸による炎症
過剰に分泌された胃酸が胃粘膜を攻撃し、炎症が起きている状態。空腹時に痛みを感じる場合は、胃酸による胃痛の可能性が高いです。

胃痛
「ストレスで胃が痛い」「突然胃が痛くなった」という経験をした方は多いのではないのでしょうか。胃痛にはさまざまな症状があり、すぐ治るものから慢性的なもの、病院に行くべき場合もあります。

気を付けて！
見逃さない
病気のサイン



第57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 (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 おひさまの家の内「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？



お薬を入れて服薬管理！

「お薬カレンダー」

品名：お薬カレンダー
材質：ポリエステル・EVA(本体)
紙(見出し)
寸法：縦530×横385mm(シート)
縦50×横80mm(ポケット)
製造国：中国
参考価格：¥2,180円(税込)



医療機関から処方されたお薬の外袋には、服用方法や服用タイミングについての記載があります。しかし、服用するお薬が多かったり、食前や食後、就寝前といった具合に、タイミングがバラバラだったりすると、つい飲み忘れや飲み間違いをしてしまいますよね。

お薬カレンダーとは、処方されたお薬を正確な時間に決められた分量を守って服用することができるよう、開発された収納用品。老人ホームや介護施設で、入居者や患者さんに代わり、職員が服用するお薬の管理に使用されることもあります。

曜日や日付、時間で仕切られていて、服用する薬、タイミングなどで迷わないような工夫がされています。

壁に掛けて使用するタイプのお薬カレンダーは、透明のビニールで作られたものが多く、視認性がいいため、複数の職員がお薬の確認しやすい利点があります。しかし、不特定多数の目に触れるところなどでは、個人情報などの観点から使いにくいといった欠点もあります。

壁掛けタイプが使用できない場合は、プラスティックなどできたハードタイプもありますので、用途に合わせて使い分けることが可能です。

エンディングノート

エンディングノートとは、人生の終わりに備えて、自分の気持ちや希望を記しておくためのノートです。葬儀の形式や宗教、連絡してほしい人の名前、延命治療についての考え、財産のことなどをまとめておくことで、ご家族が迷わず判断できるようになります。突然の出来事に直面したとき、人は冷静な判断を下すのが難しくなります。そんなとき、エンディングノートがあることで「本人の想いを尊重して送り出せた」と、家族の支えになることもあります。しかし、このノートの価値はそれだけではありません。今の自分と向き合い、人生を振り返る時間は、これからの生き方を考えるきっかけにもなります。人とのつながり、感謝の気持ち、守りたいこと、大切にしてきた価値観。日々の中で見過ごしがちな想いを言葉にすることで、これからの時間があたたかく、前向きなものになるはずです。

エンディングノートは未来のための贈り物であり、自分の生き方を見つめ直すツールでもあります。まずは気軽に、あなたのありがとうや大切な人から書き出してみませんか。花浄院ではご希望の方へはエンディングノートをお渡ししておりますので、お気軽にお問合せ下さい。



↓ご相談・お問い合わせはコチラ↓

お葬式も、その後ずっと。

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

かしよういん 検索 詳しい内容はWEBへ

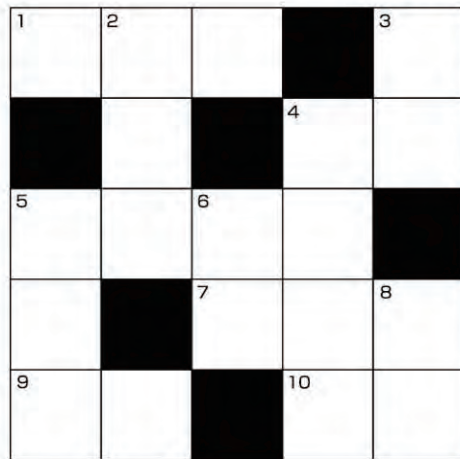
クロスワード

「クロスワード」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。



【タテのカギ】

- ②陸地を離れて空へ飛び立つこと
- ③森林にすむ、歯がすどく、太くて丸い尾を持つ小型の動物
- ④踏み歩くと「キュッキュ」と独特の音がする砂浜・その砂浜の土
- ⑤乗っていた馬から落ちること
- ⑥絵をかくことを職業とする人・絵かき
- ⑧春夏秋冬どの季節でも木を傷つけると出る甘い汁



【ヨコのカギ】

- ①ものを折りたたんだときにできる境目のすじ
- ④こい紫色の卵形の実をつける野菜の一種
- ⑤書いてはいけな所にはたすら書きすること
- ⑦うすい霧・もや・春や秋に多い
- ⑨くきにとげがある低い木・いい香りの花をつける
- ⑩四季の内、春の次に来る暑い季節

ふた⑩ ①⑥ ミ②④ キ④⑤ ヨ④ メ①② : ヒ E
ふ⑧ ④⑨ ヨ⑤ ナ③④ ナ③④ ヨ③ ナ②③ : ナ E

『ご自宅・入居施設』へ出張いたします

- ◆ 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…

マッサージ リハビリ

- ・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 **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



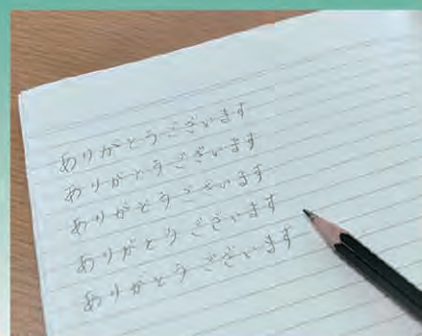
福祉機器・福祉用品の販売およびレンタル / 住宅改修

■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 書写



小・中学校の国語の授業の一部として習ったこともあるかと思います。

毛筆や硬筆を用いてお手本通りに文字を書き写すだけですが、書き写しをすることで沢山の効果が得られます。

書くための紙とペンさえあれば誰でもすぐに始められます。

メリット

記憶力・集中力を鍛える

書写を行う際、文字の形や柿淳を意識して丁寧に書く必要があります。その為、集中力が高まります。また、書写を繰り返すことで、文字の意味や読み方、書き順を記憶しやすくなります。脳を活性化させる効果があるので、認知症予防などにも繋がります。

ストレスの解消

手先を使い、字をうまく書くことに集中することで没入感を得られるので

リラックス効果がきたいできます。また、自分の好きな言葉や文章を書き写すことで気持ちを落ち着かせることもできます。



必要なもの 鉛筆・ペン・習字セット・ノート

ノートは罫線や方眼のあるものの方が、まっすぐきれいな文字を書き写しやすくなります。道具はすぐ揃えられるものなので、すぐに始められます。



はじめ方

まずは慣れている鉛筆で書く「硬筆」から始めると良いと思います。

硬筆で本格的に書写を始めたい方は、ドリルなどの教材もオススメです。

書き写すことに慣れてきた方や、筆で書く練習をしたい方は「毛筆」を挑戦してみましょう。

おすすめは、心を落ち着かせて一日をスタートする「朝活書写」です。朝から一心に文字を書き写す作業は心のゆとりを生み、ゆったりと一日をスタートできます。「毎日できなくてもOK」「まずは週末だけ」など、自分なりのちょっとゆるめのルールを設定しましょう。続けていくうちに、早朝から不思議と心がだんだん落ち着いてくるのを感じます。

書写のポイントは、いきなり書き始めず、まずお題の文章をきちんと読んでおくこと。

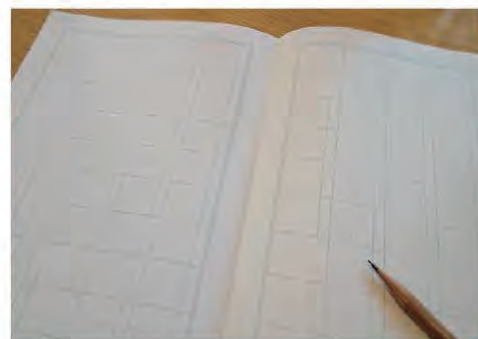
そうすることで、書き飛ばしたり字を間違えたりしにくくなります。

お題の文章は、自分の好きな言葉や文章から始めてもいいですし、最近ではSNSで書写のお題を投稿されている方もいらっしゃるの、インターネットから探すのも一つです。

書き写すときは下記のポイントも意識してみましょう

・「ゆっくり一文字ずつ丁寧に書く」・「静かな環境で、書くことに集中する」

朝活書写を体験してみると、いつもより心のゆとりが生まれ、ゆったりとした気持ちで誰にも邪魔されない早朝に「自分のためだけに時間を使う」こと。これこそが心の息抜きになるのかもしれない。皆さんも心を落ち着かせて一日を始めてみませんか？



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 m) ●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/神戸市垂水区本多町 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 51 系統で、「本多町 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 m) ●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

「ぬくもりの家ころ西神戸」のご案内

今回紹介させていただく事業所は「ぬくもりの家ころ西神戸」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、
 入居者様に大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
 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。



●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。

「ぬくもりの家ころ西神戸」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 22

「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 一番上のこいのぼり 2 蜂
 3 男の子が被っている兜の大きさ 4 花の本数 5 柏餅

こどもの日と端午の節句

2025 年がスタートしてもう 3 分の 1 が過ぎましたね。月日が
 過ぎることの速さにはいつも驚かされます。
 さて、5 月と言えば 5 月 5 日のこどもの日と端午の節句、同じ日
 の行事ですがそれぞれ別の意味を持ちます。
 こどもの日は男女問わず子供の成長を願う日ですが、端午の節句は
 男の子の成長を祝い、健康を祈る行事とされています。
 その端午の節句で飾られるこいのぼりですが、江戸時代に武家では
 男の子の成長や出世を願う為、絵柄と家紋が書かれた「武者絵のぼり」
 等を庭先に飾っており、その風習が庶民にも広がり、多くの家
 が庭先に「のぼり」を飾るようになりました。この「のぼり」がなぜ「こ
 い」になったかは、中国の故事である「登竜門」に由来しています。
 山奥にある流れのはやい滝を立派に登り切った「こい」が龍になっ
 て天に上ったことから、「こい」は強い生命力を持っていること
 から、立身出世と健康的で強く育つようにという願いを込めて飾ら
 れるようになったとのことです。
 こいのぼりの飾る時期は特に決め
 られたタイミングがあるわけでは
 ありませんが、お彼岸を過ぎてか
 ら飾る方が多いようです。成り立
 ちは、男の子の成長を祝うこいの
 ぼりですが、お子さまの成長を願
 う日のため、男の子も女の子も関
 係なく飾っても問題はありません。



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

57

日帰りでも楽しめる登山

登山初心者でも楽しめる山が全国各地にあります。今回は歩行時間や標高差が少ない山やネットや書籍にも情報が多い人気で安全な山など登山初心者はもちろん、お子様やシニアの方でも挑戦しやすいおすすめの登山スポットをご紹介します。

秋田県・岩手県 「八幡平」

秋田県と岩手県にまたがる八幡平。広い高原のあちこちに火山起源の小さなピークがそびえ、たくさんの湿原や沼が見られます。

登山というよりはハイキングに近いため、初心者でも挑戦しやすい、自然を楽しみながらのんびり歩くことができます。山上の池や沼の絶景が、八幡平ハイキングの醍醐味です。緩やかな山頂一帯に残雪が残ることで、見事な高層湿原や高山植物の花畑が広がります。途中には青空が映り込む、神秘的な水鏡が見られることもあります。



宮城県・山形県 「蔵王山」



日本百名山の一つで知名度の高い人気の山です。度重なる火山活動によってつくられた複合火山群で、現在も気象庁の常時観測火山に含まれています。蔵王連峰の宮城県側を「宮城蔵王」、山形県側を「山形蔵王」と呼ぶこともあります。花が咲き誇る春やトレッキングに最適な夏、紅葉の美しい秋、そして日本最大級の「樹氷」が見られる冬。一年を通してさまざまな景色を楽しめます。

群馬県「尾瀬ヶ原」

尾瀬を代表する山である「燧ヶ岳（ひうちがたけ）」の噴火によってつくられた堰止め湖。周囲の長さは約8kmで、この沼畔に遊歩道が整備されており、ゆったりと散策することができ、ブナの森には巨木も多く、新緑時はやわらかい緑に包まれます。気温が上がる7月頃には「ニッコウキスゲ」や「ミズバショウ」が咲き乱れ見ごろを迎えます。紅葉シーズンには、湿原の葉が紅葉し、「草紅葉」と呼ばれる景色が広がります。初心者にも楽しい山歩きコースです。



茨城県「筑波山」

古くから信仰の山として親しまれている人気の山です。山頂は「男体山（なんたいさん）」と「女体山（にょたいさん）」の二峰に分かれています。男体山へはケーブルカーを使って登ることができ、女体山へはロープウェイで山頂に向かうことができますよ。

「西の富士、東の筑波」とも呼ばれていますが、標高が低めで、日本百名山の中では比較的初心者向けの山として有名です。筑波山は最も標高の低い日本百名山。関東平野には、ほかに高い山がなく、孤高の存在感と秀麗な佇まいが、昔から登山愛好家の心を惹きつけてきました。



千葉県 「鋸山・日本寺」



山頂に日本寺の境内が広がる鋸山。その名の通り稜線がノコギリの歯のような形をしています。

山頂の広さは約33万平方メートルです。参道には2,639段の石段があり、巨大な観音像や大仏、千五百羅漢などが点在します。「地獄のぞき」と呼ばれる展望台からは東京湾や伊豆半島など関東一円の大パノラマが楽しめます。切り立った絶壁が生み出す奇観も人気です。

山梨県・長野県 「金峰山」

甲府市・北杜市（山梨県）・南佐久郡川上村（長野県）の境界に位置する金峰山。別名「甲州御岳山」と呼ばれ、日本百名山に選ばれています。そのほかにも新日本百名山、花の百名山、山梨百名山、甲府名山の一つです。

山頂は「金櫻神社（かなざくらじんじゃ）」の本宮となっており、鳥居が設置されています。山頂からの雄大な景色とともにチェックしてみたい。日帰り登山として初心者でも挑戦しやすい人気の山ですので、ぜひチャレンジしてみてください。



鹿児島県「屋久島」



巨大な屋久杉の森で有名な屋久島。九州本土の南約60kmに浮かぶ小島で、周囲の長さは130kmほど。世界自然遺産に登録されている自然豊かな島で、ダイナミックな大滝など見どころ満載です。また、九州地方の高い山の1／8位までが屋久島にあり、筆頭の「宮之浦岳（みやのうらだけ）」は九州最高峰となっています。そんな屋久島にも初心者向けの山歩きコースがあり、神秘的な雰囲気の中で散策を楽しみましょう。



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：2025.6.30
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
有効期限：2025.6.30
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
有効期限：2025.6.30
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。

医療行為のある方も重度介護の方も
安心して暮らすことを
サポートする精神特化型



レオの高齢者向け住宅 メンタルケアホーム

つながりの家 神戸西

- 安心の医療ケア
- 安心の介護サービス
- クリニック・薬局が併設 幅広いニーズにも対応

2025年7月オープン

6/26木・27金・28土見学会開催



**24時間
365日**
看護師が対応します
※夜間帯も看護師が駆けつけます

■メンタルケアホーム「つながりの家」とは

つながりの家神戸西は、精神疾患をお持ちの高齢者の方が安心して暮らせる施設です。精神疾患をお持ちの高齢者の方が、心穏やかに、そして安心して生活を送れるよう、メンタルケアカウンセラー等、資格を持つスタッフが、日常のケアから健康管理まで、きめ細かいサポートを行います。また、一般的な介護施設では対応できない継続的な医療処置やターミナルケアへの対応が可能です。そのため、一度入院し医療処置が必要になった場合でも当施設に帰ることができ、住み慣れた環境で安心して過ごしていただけます。

■つながりの家③つの特徴

- 1** 24時間 365日必要なときは看護師が対応します。
要介護度 4～5の方・医療依存度の高い方も安心！
- 2** 医師による訪問診療・往診
服薬指導・管理は薬剤師が行います。
- 3** 最小限の自己負担で最大限の安心を
介護保険申請のお手伝いもいたします。
事前連絡にて施設見学は随時対応可能です。

■受け入れ可能な疾患一覧

統合失調症	○	認知症	○
解離性障害	○	在宅中心静脈栄養	△
吸引	△	膀胱内留置カテーテル	○
経管栄養	×	血糖測定	○
インスリン注射	○	ウロストミー	○
人工肛門	○	腹膜透析	○
血液透析	○	在宅酸素療法	○
末期がん	○	指定難病	△
脳血管疾患	○	自己免疫疾患	○
うつ病	○		

○受入可 △応相談 ×受入不可

★その他疾患についても、お問い合わせください



レオの高齢者向け住宅 メンタルケアホーム

つながりの家 神戸西

0120-809-500

受付 月～金 8時～17時

FAX:078-964-5203 (24時間受付)

「つながりの家」パンフレットは
こちらからもご覧いただけます。→
<https://leo-good.com/tsunagarinoie>



〒651-2116 神戸市西区南別府 4丁目368-1 和幸ビル 3F・4F

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!



**敷金半額
キャンペーン中!**
月額 119,600円～
(3食込) (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 / 68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