高齢者サポートネット　フリーペーパー

おひさま LIFE

Vol. 60
2025
11-12月号

ご自由に
お取りください。

須磨寺

- 知っておきたい気になる介護の事〈残存機能を活かす介護とは〉
- 生活習慣の小さな心がけ〈スロートレーニング〉
- 若さを保つ健康料理〈お手軽おでん〉
- 気を付けて！見逃さない病気のサイン〈ふるえ〉
- 暮らしのあれこれ〈ジェル湯たんぽ〉
- なんでもやってみたい事！体験ちゃんねる（Youtube 鑑賞）
- シニア住宅情報〈「ぬくもりの家　加古川東」のご案内〉
- コラム〈ライフストーリー〉〈季節の変わり目への備え〉
- 間違い探し PART 25
- シニアの旅特集〈関西のくだもの狩り〉

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

残存機能を活かす介護とは

「介護」という言葉を聞くと、多くの方は「手助けする」「代わりにやってあげる」といった、【支える介護】をイメージされるのではないでしょうか。しかし近年、介護の考え方は大きく変化しています。今は、できるだけ残存機能（まだ保たれている心身の力）を引き出し、生活の中で活かしていく――つまり【活かす介護】が重視されるようになってきました。

残存機能とは？

残存機能とは、病気やけが、加齢などにより心身に障がいを負った方が、なお発揮できる機能のことを指します。活かす介護とは、たとえば「足元はおぼつかないけれど、杖や歩行器を使えば歩ける」「お箸は難しいが、スプーンなら使える」といったように、“まだできること”に注目し、それを支援につなげるのが活かす介護です。かつては、介護とは身の回りのことをすべて代わりに行うものという印象がありました。ですが、本人ができることまで介助してしまうと、せっかく残っている力を発揮する機会を奪い、結果としてできていたことができなくなってしまうこともあります。

残存機能活かす目的

自立支援：本人ができることまで介助してしまうと、残された能力、機能まで失われてしまいます。残存機能を活用することで、自分でできることを増やし、自立した生活を送ること。

心身の向上：自分でできることが増えると、自信や喜びにつながり、生活への意欲が向上します。また、機能を使う機会が増えることで、身体機能の維持や改善にもつながります。

生きがい：誰かにすべて任せるのではなく、自分で生活をコントロールできるという感覚は、その人らしい生活や生きがいを取りもどすことにつながります。

介護者の負担軽減：本人ができることを増やすことで、介護者の身体的・精神的な負担が軽減されます。

生活の支援

日常生活動作（ＡＤＬ）の自立度を高めるため、ご利用者の身体機能とＡＤＬを正確に把握することが大切です。具体的には、食事、更衣、排泄といった項目に加え、座位・立位・歩行などの基本的な動作能力について、「自力でできること（残存機能）」と「できないこと」を詳細に評価します。この評価に基づき、「できること」を日常生活に活かしていくための具体的な支援計画が立案されます。

３つのアプローチ

残存機能を活かした自立支援は、以下の3つの側面からのアプローチを組み合わせることで、最大の効果を発揮します。

① 直接アプローチ：心身機能の向上を目指す。身体能力そのものに働きかけ、機能の維持・改善を目指す最も直接的な方法です。

② 環境調整：安全と自立を引き出す工夫。環境調整は、できないことを「できる」に変えるための重要な土台作りです。

③ 場の提供：活動と参加による意欲の喚起。心身の機能を維持向上させるには、「やりたい」「参加したい」という意欲が不可欠です。

これらの３つのアプローチを複合的に行うことで、単に介護を受けるだけでなく、自ら生活を営む主体者として、質の高い（ＱＯＬの高い）生活を送ることが可能になるのです。

残存機能を積極的に活用することでＱＯＬを高める

必要な部分だけを介助し、残存機能を積極的に活用することで、本人の「その人らしい生活の質（ＱＯＬ）」を高め、「その人らしい暮らし」を守ることができます。

現場の介護職員にとっても、残存機能を活かす介護は簡単なようでいて、とても繊細な支援です。どこまでご本人にお願いするかその日の体調や表情を見ながら判断する必要があります。職員は日々の観察を通して、一人ひとりの「できる力」を探し、無理なく発揮できる環境を整えています。

達成感を生むことで挑戦意欲・生活意欲を向上させる

在宅で介護を行っているご家族の方も、本人の「できること」に目を向けることが大切です。安全を確保したうえで、自分でできることはできる限り本人にしてもらう。その積み重ねが「自分の力でできた」という達成感を生み、ほかのことへの挑戦意欲や生活意欲につながります。反対に、すべてを介助してしまうと、身体の機能だけでなく心の元気まで失われてしまうことがあります。小さな動作でも“自分でできること”を続けていくことが、身体的にも精神的にも健康を保つ鍵となるのです。

これからの介護現場では、医学的な知識や技術に加えて、「その人の力を見つける目」がいっそう求められていきます。

残存機能を活かす介護は、言い換えれば“その人の人生をもう一度輝かせる介護”です。

私たちはこれからも、一人ひとりの「できること」に寄り添い、前向きに生きる力を引き出す支援を続けていきたいと思います。

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60回

調理時間　約30分以内
約243kcal（1人前）

■「お手軽おでん」

電子レンジを使った時短のおでん。一皿で栄養、食べ応え満点！消化の良い練りものは胃に負担をかけずに頂けます。

●作り方

① 大根は厚さ2cmの輪切りにし、片面に十字の隠し包丁を入れます。
② 耐熱容器に大根とかぶる程度の水(分量外)を入れふんわりとラップをし、電子レンジ(600w)で7分加熱します。
③ 厚揚げに熱湯をかけて油抜きをし、斜め半分に切ります。
④ ちくわは斜めに半分に切ります。こんにゃくは格子状に隠し包丁を入れ、斜めに切ります。
⑤ 鍋にAを入れて中火にかけ、煮立ったら具材を加えます。弱火にし、15分ほど煮ます。
⑥ 具材を器に盛り付け、からしを添えて出来上がりです。

《材料》(2人分)
●厚揚げ…160g
●焼きちくわ…(90g)
●ゆで卵(Mサイズ)…50g
●こんにゃく…80g
●大根…120g
●水…200ml
●練りがらし…小さじ2/3(4g)
【A】
だし汁(かつお・昆布)…500ml
酒…大さじ2(30g)
しょうゆ…大さじ1と1/3(24g)
みりん…大さじ1と1/3(24g)

生活習慣の小さな心がけ

スロートレーニング

スロートレーニング(スロトレ)は、文字通りゆっくりとした動作で行うトレーニングのこと。からだへの負担が少なく、特別な器具を使わずに筋肉を鍛えられます。今回は、自宅で行えるスロトレをご紹介します。

スクワット

足を肩幅くらいに開き、3~5秒かけてお尻を下げ、3~5秒かけて上げます。
歩くときや立ち上がるときに重要な役割を果たす、ふとももの筋肉や、お尻の筋肉を鍛えられます。
負荷が大きすぎる場合は、膝に手をつき、腕の力を使ってもOK。

クランチ

仰向けに寝た状態で膝と股関節を直角に曲げ、上体を限界まで起こします。3~5秒かけて起こし、3~5秒かけて戻します。
仰向けで寝ている状態から起き上がるときに重要なお腹の筋肉が鍛えられます。
肩甲骨が床につかないように注意しましょう。

プッシュアップ：腕立て伏せ

手を肩幅の1.5倍くらいに開き、手とつま先のみを床につけます。姿勢をキープしながら、3~5秒かけてからだを下げ、3~5秒かけて上げます。
物を胸の前で抱えたり、うつ伏せの状態から起き上がったりするために重要な胸の筋肉が鍛えられます。
負荷が大きすぎる場合は、膝をついたり、立位でテーブルに手をついて行いましょう。

筋肉量は加齢とともに減る傾向にあり、筋肉量が減少するとからだにさまざまな悪影響を及ぼすことがわかっています。
また、筋力が衰えて動けなくなると、外に出る機会が減ることで社会的刺激も少なくなってしまいます。
軽い負荷で効果的に筋力アップできるスロートレーニング。
ぜひ取り入れて健康づくりに役立ててください！

気を付けて！ 見逃さない 病気のサイン

第60回

ふるえ

手が震えて字が書きにくい、コップを持つ手が震える……。もしかすると「ふるえ」に病気が潜んでいるかもしれません。

ふるえの原因

ふるえの原因は、大きく分けて生理的なものと病気によるものがあります。生理的なふるえは、寒いときや緊張したときなどに細かく震える一時的なもので、誰にでも起こり得ます。
一方で、病気が原因で生じるふるえもあります。代表的なものをみてみましょう。

①本態性振戦
明らかな原因がわからないふるえが生じる病気です。ふるえ以外の症状がなく、字を書く、コップを持つなど特定の動作をするときに震えるのが特徴です。

②パーキンソン病
脳の異常により、筋肉の動きがうまく調節できなくなる病気です。本態性振戦と違い安静時に手足が震えるほか、動作が鈍くなる、筋肉が固くなる、歩きにくくなるといったふるえ以外の症状もあります。

③甲状腺機能亢進症(バセドウ病)
甲状腺ホルモンを異常に作りすぎてしまう病気です。手先のふるえ、動悸、発汗、眼球突出などの症状がみられます。

ふるえの治療法は、原因によって異なります。本態性振戦やパーキンソン病の場合は、薬物療法が有効な場合があり、適切な診断と治療が必要です。ふるえによる生活の不便さや心のつらさを感じている方は、ぜひ医師に相談してみてください。

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給食サービス　株式会社エス・エム・ケイ食品　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？

★★★★★

電子レンジで簡単に加熱「ジェル湯たんぽ」

品名：ジェル湯たんぽ
材質　カバー：ポリエステル100%
　　中材：水、ゲル化剤
寸法：約250×180mm
質量：約700g
製造国：中国
参考価格：￥2,200(税込)～

電子レンジでチンするだけで、心地よい温かさになる柔らかいジェルタイプの湯たんぽ。温めなおせば何度もくりかえし使えて、お財布にやさしい仕様です。
専用布カバーから取り出し、家庭要電子レンジで加熱するだけでほかほかに！
心地よいやわらかさで身体にフィットし、温めます。
他の暖房器具と違い、スイッチの切り忘れによる温めすぎや、部屋が乾燥したりもしないため、高齢の方にも安心して就寝時に布団やベッドの中で使用していただけます。
ふとんに入れて約7時間も温かさが持続するので、寝る前に使用しても朝まで温かく過ごせます。
足を温めるフットウォーマーとしても活躍♪
従来の湯たんぽと違い、お湯を沸かす手間や水を入れてから電子レンジ加熱するというひと手間がなく、また形も固形でなくジェル状なので、布団やベッドの中で使用しても高さが原因で使いづらかったりすることがない使い勝手の良さから、様々な人に愛されている商品です。

ライフストーリー

花浄院では、お通夜やご葬儀の開式前に上映するスライドショー「ライフストーリー」をご提供しております。
故人様の生前のお写真をお預かりし、音楽とともに一つひとつ紡ぎ出す映像は、ご参列の皆様に、その方の人生を静かに想い返していただく、あたたかな時間をお届けします。
上映中に、故人様との想い出やご家族の想いを込めたオリジナルの会葬礼状を司会者が読み上げさせていただくこともございます。スライドショーと朗読が重なり合うことで、その人らしさや人柄がより深く伝わります。
なかには、映像をご覧になって涙をこぼされる方や、「この映像、家でも見たい」とおっしゃる方もいらっしゃいます。「ありがとう」「おつかれさま」など、言葉では伝えきれない想いを、そっと映像にのせてお届けします。
最初は映像と遠慮される方も、上映後には「お願いして本当に良かった」と、たくさんのご家族からご好評をいただいております。スライドショーの作成には、故人様のお写真が必要です。今から少しずつ大切なお写真を整理しておくことも、想いを残す準備のひとつかもしれません。ライフストーリーをご希望の際は、どうぞお気軽に担当スタッフまでお声がけください。

↓ご相談・お問い合わせはコチラ↓

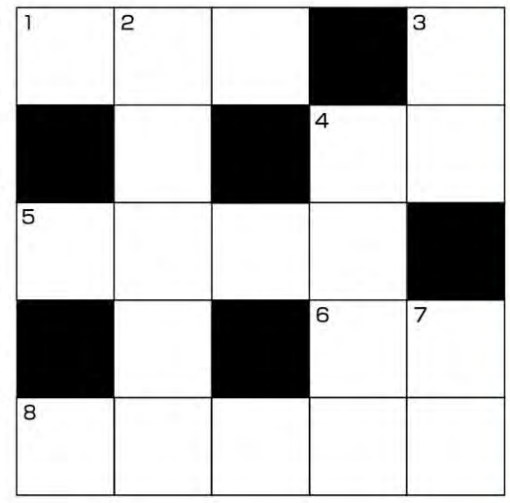
神戸市北区・西区・加古川市・高砂市周辺での葬儀・葬式・家族葬は花浄院
花浄院 0120-37-1059
かしょういん　検索　詳しい内容はWEBへ

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人員・設備などを増やして機能を強めること。
③植物が出す、あまいしる。
④一家のあるじ。主人。また、宿屋・茶屋などのあるじ。夫。
⑦積み重なったもの。かさなり。

【ヨコのカギ】
①同じ家でくらしている親子・兄弟など。
④金属元素の一つ。元素記号Ｆｅ。かたくて銀色のつやを持つ。
⑤生きている喜び。生きている値打ち。
⑥葉は梅干の着色に使われる、大変香りのいい一年草。
⑧それまでのしきたりややり方を変えずに、そのまま受け継ぐこと。



答え　タテ：②ソウサキ　③ミツ　④テイシュ　⑦ツミ
ヨコ：①カゾク　④テツ　⑧トウシュウ

『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…

マッサージ
リハビリ

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 Youtube 鑑賞

「YouTube って若い人が見るものでしょ？」と思っていませんか？
実は YouTube は、シニア世代にこそぴったりの、無限の楽しみが詰まった宝箱のような存在です。
自宅にいながら、趣味や健康、懐かしい思い出から新しい学びまで毎日を豊かにする動画がたくさん見つかります。
YouTube の世界へ一歩踏み出してみましょう！

YouTube 鑑賞の４つのメリット

YouTube を始めることで、生活に嬉しい変化が訪れます。

①家族や友人と共通の話題が増える

お孫さんが夢中になっているアニメやゲーム、お子さんが見ている旅番組など、一緒に動画を見ることで共通の話題が生まれ、会話が弾むきっかけになります。世代を超えて一緒に笑ったり、驚いたりする時間は、家族の絆をより一層深めてくれます。

②懐かしさと感動との再会

YouTubeでは、200億本以上の様々な動画が楽しめます。昔好きだったスターや、ドラマや映画のワンシーンなど、懐かしい映像も豊富にあり、思わぬ懐かしい再会があったり感動を再び味わうことができます。

③脳の活性化に繋がる良い刺激

新しい情報を得たり、興味のある動画を検索したり、見た内容について考えたりする行為は、脳にとって良い刺激となり、楽しみながら脳のトレーニングを行うことで、脳は自然と活性化し認知機能の維持にも役立ちます。

④自宅で気軽に、自分のペースで楽しめる

天気や体調を気にすることなく、好きな時間に、好きな場所で、好きなだけ動画を楽しめます。 途中で一時停止したり、巻き戻したりも自由自在です。また、次の旅行はここに行こう!」「このお店の料理を食べてみたい」など、動画を見て、実際に出かけるきっかけにもなります。

難しく考えず簡単視聴開始！

①YouTubeを視聴するには、
スマートフォンやタブレット、パソコンなどの端末機器が必要です。
自分が操作に慣れている文字や動画が大きく見やすいものが良いです。

②YouTubeアプリを開く

③見たい動画を探しましょう。
検索窓にキーワード（例：「美空ひばり」「園芸のやり方」「健康体操」など）を入力して動画を探します。

④見たい動画が見つかったら、その動画を選んで、再生ボタンをクリックすると動画が始まります。

基本的に無料で多くの動画を視聴できます。（※一部有料コンテンツや広告が表示されることがあります）
※YouTubeは、著作権のあるテレビ番組や映画は見ることはできません。

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!

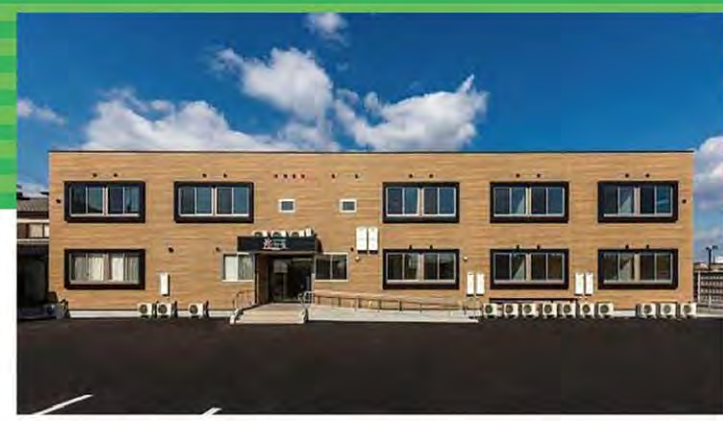
■入居費用 月額 103,900円~ 食事込み（税別）

■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

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　加古川東」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　加古川東」です。
木造２階建て30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119,740円（食事込み / 税込み）よりご入居頂けます。

サービス付き高齢者住宅ぬくもりの家加古川東は、閑静な住宅地の中に建っています。
入居者様に住宅での生活を楽しみのあるものにして頂くために、年２回移動デパート、月２回移動スーパー（とくし丸）や移動理美容等を実施しております。外出が困難な入居者様も高齢者住宅で開催される年２回の移動デパートでは衣類を選んで頂いたり（ご家族も参加して頂けます）、とくし丸では、皆さんお刺身やおやつ、果物などを購入されています。
また、移動理美容ではカットやカラーをしてお洒落を楽しんでいらっしゃいます。

さらに経験豊かなスタッフを配置しており、「目配り、気配り、心配り」のケアで入居者様の生活を支えています。

●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　加古川東」のご案内

【住所】加古川市平岡町土山６９９－７

【アクセス】　JR山陽本線「土山駅」徒歩20分
（バスの場合）JR山陽本線「土山駅」南口バス停から
「城の宮」バス停下車　徒歩約５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 25

「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　あしもとの石　2　月の満ち欠け　3　ひだの手前の鈴虫とハネ
4　女の子の目　5　右から出ている草の本数

夏の疲れを秋に持ち越さない体づくり

～今から整える、季節の変わり目への備え～

猛暑の日々が続く夏は、気づかないうちに体に大きな負担がかかっています。強い日差しや高い湿度、冷房との寒暖差、そして食欲不振や睡眠不足…。これらが少しずつ積み重なることで、「夏バテ」と呼ばれる不調の原因になります。

そして問題なのは、その疲れがそのまま秋に持ち越されること。夏の終わりから秋にかけて「なんとなく体がだるい」「食欲が戻らない」「気分が沈みがち」…そんな声を耳にすることが増えます。だからこそ、今のうちから“夏の疲れを残さない体づくり”を意識することが大切です。

まず意識したいのは規則正しい生活です。寝苦しい夜が続いた後こそ、就寝・起床のリズムを整えることが回復への第一歩。日中に軽い運動を取り入れることで、夜の眠りも深くなります。

次に、食事です。冷たい麺類や飲み物に偏りがちだった食生活を、温かい汁物や消化の良い野菜中心の献立に戻していきましょう。特にビタミンＢ群やたんぱく質は、疲労回復に役立ちます。

また、入浴もおすすめです。シャワーだけで済ませがちな夏こそ、ぬるめのお湯にゆっくりと浸かって、体の芯から温める習慣をつけましょう。血行が良くなり、リラックス効果も高まります。
「夏の終わりこそ、体を労わるタイミング」。無理をせず、少しずつ生活を整え、心と体のリズムを取り戻していくことが、秋を健やかに迎える秘訣です。

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 60

関西のくだもの狩り

太陽の光を浴びた旬の果物を、収穫して味わう「くだもの狩り」。もぎたての味覚は、大人も子どもも笑顔にする特別な体験です。豊かな自然に囲まれた農園へ出かけてみませんか？今回は、関西でおすすめのくだもの狩りスポットを季節の果物とあわせてご紹介します。

淡路島フルーツ農園【兵庫県淡路市】

一年を通して旬の味覚狩りが楽しめる人気の観光農園。冬春はいちご、夏はブルーベリー、秋はさつまいもや柑橘類など、季節ごとに収穫体験できます。人気の併設カフェでは、旬で採れたての果物を贅沢に使った絶品タルトやケーキ、農園カレーも大人気。淡路ICからすぐとアクセスも良く、バリアフリー設計なので家族で安心して楽しむことができます。

☎0799-85-2696

観光農園 南楽園【大阪府堺市】

大阪府堺市にある府内最大級の観光農園。冬のシーズンの主役は、甘くてジューシーなみかん狩りです。小さなお子様でも手軽に収穫できるため、家族みんなで楽しめます。シーズン終盤のさつまいも掘りも11月上旬頃まで体験可能。収穫したての冬の味覚を、併設のBBQ施設で味わうのも、たいへん人気。多くの家族連れで賑わうスポットです。

☎072-298-5037

信貴山のどか村【奈良県生駒郡】

冬は、学校行事でも人気のさつまいも掘り（11月中旬まで）と、ICT技術を駆使して近畿大学農学部とのどか村が共同で育てた「天空メロン」（11月中旬と6月）にあり。人気のいちご狩りは1月上旬から始まります。また、併設の天然温泉「信貴の湯」でリフレッシュしたり、屋根付きバーベキューハウスや持ち込み可能なデイキャンプ場で食事を楽しむことも可能。

☎0745-73-8203

観音山フルーツガーデン【和歌山県有田川町】

明治44年創業の歴史ある果物農園。秋から冬にかけては、みかんやレモン、ライムなどのたくさんの種類の柑橘類狩りが楽しめます。園内にある「観音山フルーツパーラー総本店」では、旬の採れたてフルーツをふんだんに使った贅沢なパフェなどを味わうこともできます。フルーツ狩りの園地は急斜面も多いため、歩きやすい靴で訪れるのがおすすめです。直売所ではお土産も購入できます。また、公式サイトでは1つ1つ厳選されたフルーツをオンラインでお取り寄せすることも可能。

☎0120-593-262

やまびこ園【大阪府富田林市】

静かな山々に囲まれた自然豊かな観光農園です。特に秋の味覚狩りが人気で、みかん狩り、芋掘り、栗拾いなどを楽しめます。採れたての新鮮な味覚を味わえるので、家族連れやカップルに最適です。また、一年を通じてバーベキューを楽しめる施設も完備しており、雨の日でも安心な屋根付きの七輪BBQ場と、自然を感じられる林間BBQ場の2種類があります。

神戸フルーツフラワーパーク大沢【神戸市北区】

大阪市内からもアクセスしやすく、日帰りレジャーにぴったりです。

☎0721-34-5590

西日本最大級の広さ・ももやぶどう、なし、りんごといった季節のフルーツ狩りを楽しめる施設です。もぎたての新鮮な果物を味わうことができ、特に秋の味覚狩りは人気です。また、広大な敷地内には、フルーツ狩り以外にも遊園地や温泉などがあり、一日中楽しむことができます。

☎078-954-1010

きしかん【大阪府岸和田市】

1月上旬からのシーズン開始となりますが、甘み・酸味・風味のバランスが良い品種「よつぼし」が、時間無制限で食べ放題。練乳やホイップクリームもお替り自由なので、心ゆくまで味の変化を楽しめるのが魅力です。BBQも楽しめる施設が併設されています。

☎0736-74-33332

【ご注意下さい】
掲載されている情報は、果物の生育状況や天候、期間満了により、収穫時期や内容が変更となる場合がございます。お手数ですが、ご来園前に最新の情報を必ずお電話にてお問い合わせください。ご予約が必要な場合もございます。

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
☎0120-809-500
有効期限：2025.12.31
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：2025.12.31
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：2025.12.31
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。

医療行為のある方も重度介護の方も
安心し楽しんで暮らすことを
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お過ごしいただけます。

■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！

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

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

2025年10月15日発行

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