高齢者サポートネットフリーペーパー

おひさまLIFE

Vol.61
2026
1-2月号

ご自由に
お取りください。

神戸北野天満神社　水かけ祈願「叶い鯉」

・知っておきたい気になる介護の事〈冬の脱水にはご注意を！〉
・生活習慣の小さな心がけ〈寝起きルーティン〉
・若さを保つ健康料理〈豚肉と白菜の春雨炒め〉
・気を付けて！見逃さない病気のサイン〈腰痛〉
・暮らしのあれこれ〈「カップウォーマー」〉
・なんでもやってみたい事！体験ちゃんねる（塗り絵）
・シニア住宅情報〈「おひさまの家　宝殿」のご案内〉
・コラム〈香　典〉〈温める工夫〉
・間違い探しPART 26
・シニアの旅特集〈ご当地 絶品鍋〉

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

新年あけましておめでとうございます。いつも温かいご支援をいただき、誠にありがとうございます。今年も、皆さまに楽しくお読みいただける紙面づくりを目指して、引き続き内容の充実に励んでまいります。

冬の脱水にはご注意を！

昨年のような猛暑の影響もあり、「夏は脱水症状が危険」という意識は多くの方がよくご存じかと思います。汗をたくさんかく季節であり、テレビや身の回りでも注意喚起が盛んに行われるため、自然と“こまめに水分を取ろう”という気持ちになりやすいものです。

一方で、冬は汗をかく機会が少なく、のどの渇きも感じにくいため、水分不足を自覚しにくい傾向があります。

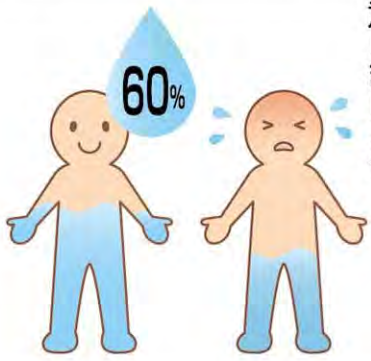
さらに、寒さからトイレが近くなるのを気にされ、水分摂取を控えてしまう方も少なくありません。

こうした理由から、冬は脱水への意識が薄れがちで、実際には夏に次いで脱水症状が多く見られる季節とも言われています。ぜひ今回のコラムをきっかけに、冬場の水分補給について改めて意識していただければと思います。

脱水症状とは

脱水症は、体内の水分不足が原因で生じる症状や状態の総称です。人の体の約60％は水分で、体温調節、栄養物の輸送、代謝反応など多くの生理的プロセスに関与しています。水分は生命活動に関わる欠かせない要素です。

通常、適切な水分補給によって予防できる脱水症ですが、深刻な症状には医療的な処置が必要です。とくに高齢者や慢性疾患を抱える人は日頃から注意しましょう。



なぜ、高齢者は脱水症状になりやすいのか

まず、加齢に伴い筋肉量が低下することが挙げられます。筋肉は体内で水分を多く蓄えている組織のため、筋肉量の減少は体内に保持できる水分量の減少につながります。

また、加齢により“のどの渇き”を感じにくくなることで、水分摂取のタイミングが遅れがちになることも理由の一つです。水分をこまめにとることを習慣づけることが重要です。さらに、日中の活動量が減ることで食事量も低下し、食事から得られる水分量も自然と少なくなります。

こうした複数の要因が重なり、気づかないうちに脱水症状へ進んでしまうことがあるのです。

脱水症状のサイン

普段の生活の中で、以下のような症状がないか一度確認してみてください。

1. 口・喉の渇き、粘つき
2. 肌や目の乾燥
3. 体の疲れ・だるさ・頭痛
4. 尿量の減少、尿の色が濃くなる
5. めまい・立ちくらみ
6. 便秘やお腹の張り
7. 筋肉のけいれん・こむら返り

普これらの症状が見られる場合は、脱水の可能性がありますので注意が必要です。

脱水症状を防ぐには

「喉が渇いたら飲む」だけでは不十分で、成人の場合、1日あたり2～2．5リットル程度の水分摂取が望ましいとされています。2リットルと聞くと多く感じるかもしれませんが、これは飲み物だけでなく食事から得られる水分も含まれています。純粋に“飲み物”として摂りたい量は1．5リットル前後。コップ1杯を6～8回ほどに分けて飲むイメージです。

朝起きたとき、食事時、入浴の前後、就寝前など、飲むタイミングを日常の流れに組み込むと続けやすくなります。また、マイボトルや水筒を利用して「どれぐらい飲んだか」が分かるようにしておくことも効果的です。特に目盛り付きの容器を使うと、ご本人だけでなくご家族や施設職員も一日の摂取量を把握しやすく、声かけや体調管理にもつながります。

脱水が進むと、体内の水分不足から血液がドロドロになり、動脈硬化・脳梗塞・心筋梗塞などの深刻な病気のリスクが高まります。夏だけでなく冬の時期も、ぜひ水分不足に気をつけながら、健康的に過ごしていただければと思います。

ただ、水分補給は大事な一方で、過剰摂取は水中毒（血液中の塩分濃度が下がり過ぎて不調が起きている状態）を発症することもあります。適度な水分補給を心がけましょう。

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61回

調理時間　約30分以内
約253kcal（1人前）

■「豚肉と白菜の春雨炒め」

白菜に含まれるビタミンCは、風邪予防や免疫力を高める効果が期待できます。疲労回復効果があると言われる豚肉のビタミンB1と一緒にとって冬を元気に過ごしましょう！

●作り方

① 白菜は1cm幅の食べやすい大きさに切り、芯と葉に分けます。豚肉は食べやすい大きさに切ります。
② フライパンに豚肉を入れ、中火で肉の色が変わるまで炒めます。白菜の芯を加え、2分ほど炒め合わせます。
③ 白菜の芯がしんなりとしたらAを加えて混ぜ、春雨を加え浸します。残りの白菜をのせて蓋をし、弱火で5分煮ます。
④ 白菜がくたくたになり、春雨がやわらかくなったら火を消します。ごま油を加えて軽く混ぜたら出来上がりです。

《材料》（2人分）
- 豚もも薄切り肉…140g
- 白菜…260g
- 春雨…40g
- ごま油…小さじ1（4g）

【A】
- しょうゆ…大さじ1（18g）
- みりん…大さじ1（18g）
- しょうが（チューブ）…4g
- 水…150ml

寝起きルーティン

生活習慣の小さな心がけ

「寝起きルーティン」とは、起床後に毎日同じ流れで行う習慣のことを指します。起きたらカーテンを開けて朝日を浴びる、コップ1杯の水を飲む、軽いストレッチをする、といった行動を毎日繰り返すことで生活リズムが整い、健康維持につながります。すぐに取り入れられる基本的なステップを紹介します。

1. カーテンを開けて朝日を浴びる
起床後すぐカーテンを開けて朝日を浴びましょう。太陽光を浴びると体内時計がリセットされます。これにより、夜も自然と眠りやすくなります。

2. コップ1杯の水を飲む
寝ている間に人はコップ1杯分以上の汗をかくと言われています。起きてすぐの水分補給で、血流をスムーズにし、内臓を優しく目覚めさせられます。

3. 軽いストレッチや体操
寝起きに激しい運動をする必要はありません。首や肩を回す、深呼吸しながら背伸びをするなどの軽いストレッチをしましょう。

4. 簡単な日課を決める
「朝のラジオを聴く」「日記を1行書く」など、気分が上がるちょっとした日課を決めておくと、朝をポジティブに始められます。習慣化することで「今日も一日頑張ろう」という気持ちにつながります。

「寝起きルーティン」は「特別な健康法」ではなく、毎日の生活をスムーズに始めるための小さな習慣です。無理なく続けられるように、最初は「カーテンを開けて水を飲む」だけでも十分です。
体調が悪い日や天候が悪い日は、無理せずできる範囲にとどめることも大切です。
「毎日必ず」より「できる日は必ずやる」と考えると続けやすく、長期的に健康習慣を維持できます。
頑張りすぎずに、自分に合った習慣を少しずつ試してみましょう。

気を付けて！ 見逃さない病気のサイン

第61回

腰痛

腰痛は病名ではなく体に表れる症状の名前です。腰そのものに問題がある場合だけでなく、職業、生活習慣、ストレスなどの要因が絡むこともあります。

腰痛の原因

① 脊椎の疾患が原因の腰痛
脊椎にがんが転移すると、激しい痛みが昼夜問わず生じます。結核菌が脊椎に感染して発症する脊椎カリエスは、強い腰痛や背中の痛みが生じます。

② 内臓の病気が原因の腰痛
胃・十二指腸潰瘍、胆石などの消化器系の病気でも腰痛が起こります。腹痛や血便、吐き気、嘔吐などを伴います。
尿路結石、腎結石、腎盂腎炎、前立腺がんなど泌尿器系の病気も、腰痛を伴います。
子宮内膜症や子宮がんなどでも腰痛が起こります。
心筋梗塞を起こした際に、締めつけられるような背中の痛みや腰痛が起こることがあります。

③ ストレスが原因の心因性腰痛
強いストレスが原因で、腰痛を発症することがあります。痛む部位や強さが日ごとに変わり、不安が大きくなると痛みが増すのが特徴です。ストレスで痛みを抑制する脳の働きが弱まるためと考えられています。

危険な腰痛のサイン
- どんな姿勢でも楽にならない
- 足がしびれる、歩けない
- 腰だけでなく背中も痛い
- 熱が出る
- 冷や汗が出る
- 尿や便に異常がある

こんな症状があったら早めに医療機関を受診しましょう。

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1,160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？

★★★★☆

飲みごろの温度をキープ「カップウォーマー」

品名：カップウォーマー
材質　ABS、アルミニウム
寸法：15cm×11.8cm
　　高さ 2.5cm
重量：300g
最大温度：75℃
参考価格：￥3,780 税込）～

「せっかくコーヒーや紅茶を淹れたのに、気付いたら冷めていた！」という経験はないでしょうか。そんな人におすすめしたいのが、カップウォーマー（マグウォーマー）。時間が経ってもホットドリンクを適切な温度に保つことができるので、飲みごろをキープできます。

卓上のほか屋外でも使いやすいUSBタイプや、長時間の使用に向いているコンセントタイプなどが展開されています。保温だけでなく保冷機能の付いた製品もおすすめ。一台持っておけば、オールシーズン使うことができて便利です。

マグカップのほか、ホット専用のペットボトルも使えるタイプもあります。

オートオフ機能があるものを選べば、一定時間続けて使用すると自動で電源がオフになるため、消し忘れの心配がありません。

温かい飲み物は、一気に飲むと胃腸に負担がかかってしまいますが、少しずつゆっくりと飲むことで体が内側からじんわり温まります。

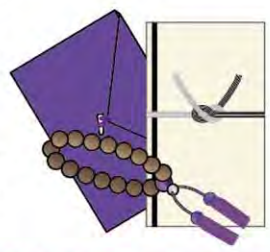
冬のリラックスタイムにカップウォーマーを活用してみてはいかがでしょう。

香　典

近年、「香典辞退」という言葉を耳にすることが増えた一方で、「そもそも香典とは何を意味するのか分かりづらい」というお声も多く頂きます。もともと香典は、葬儀の場にお線香やお花、食べ物をお供えし、故人を悼む気持ちを伝えていた古いしきたりが始まりです。時代の移り変わりとともに供物の形が変化し、昭和初期頃からは、お供えの気持ちと遺族を支える思いを金銭に託して供える現在の形が主流となりました。

香典には、故人とのご縁への感謝、ご遺族の悲しみに寄り添う気持ち、そして葬儀の準備やおもてなしにかかる負担を少しでも和らげたいという“支え合い”の意味が込められており、突然の別れの中で十分な準備ができないご遺族を、周囲がそっと支える役割を果たしてきました。

香典は、物や金額以上に、遺族や故人への寄り添いの心をそっと託すためのものでもあります。その背景にある意味を知ることで、香典という習慣を、少し違った角度から感じていただけるかもしれません。宗教や地域ごとに細かな作法の違いはありますが、共通しているのは「故人をしのび、思いやりを形にする」ことです。

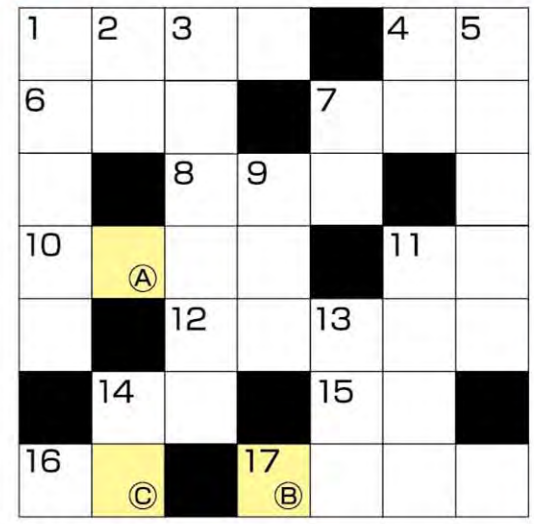


香典とは、その想いを伝えるために、今も大切に受け継がれている習慣なのです。

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。

ⒶⒷⒸに入る言葉はなんでしょう？



【タテのカギ】
①足の裏中央のくぼんだ部分
②ことわざ「○○の大木」
③ばらばらで、まとまりのない乱れた状態
④グルメは、料理の○○にうるさいんです
⑤起点⇔○○○○○
⑦○○一髪のところで、難を逃れたよ
⑨ 後戻りすることを○○○を返すとも言いますね
⑪船や飛行機の乗り降りに使うはしご
⑬亜鉛メッキした薄い鉄板
⑭漢字で「百舌鳥」と書く小鳥

【ヨコのカギ】
① ○○○○販売、○○○○教育、○○○○衛星
④歩きすぎて棒になるところ？　⑥酒に酔った人の歩き方、○○○足
⑦77 歳のお祝い　⑧書画や刀剣などの真偽や良否の鑑定が巧みな人
⑩最高気温が℃氏 30 度以上の日　⑪ペンキ塗り○○の椅子だから座っちゃダメ　⑫西洋料理店　⑭牛や豚の内臓を使った料理、○○鍋
⑮○○筆、○○者、○○成　⑯川端康成の名作「○○の踊子」
⑰ たくさん食べたよ、もう○○○○だ

答え
タテ：①ツチフマヌ　②クド　③シリメツバ　④アマ　⑤シュウセン　⑦ネキ
ヨコ：①ツウケンシン　④アシ　⑥キキ　⑧メキキ　⑩マナツビ
⑪タテ　⑫レストラン　⑭タツ　⑮タツ　⑯ヌイ　⑰マンナカ

↓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

『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」　◆身体が思うように動かせない
◆腰痛や神経痛　◆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 塗り絵

塗り絵は、大人から子どもまで多くの方々に楽しまれています。
脳の活性化、手指のリハビリ、ストレス解消、リラックス効果など様々な利点があると言われています。
自分のペースで無理なく楽しめます。また、全国の書店で塗り絵の絵本が多く発売されており始めやすいです。

メリット

一口に塗り絵と言っても、簡単なものから難易度の高いものまでさまざまです。難しすぎたり簡単すぎても飽きてしまうので、ちょうどいい難易度のものを選ぶことで様々なメリットを得られます。

脳の活性化・認知症予防

塗り絵は、紙に描かれた絵柄の形を認識し、全体のバランスを計算した上で色を考えたり、指先の筋肉を器用に使って細かく色を塗る動きは、脳を活発に活動させることとなるため、結果として脳の活性化が期待でます。また、脳を活性化することで、認知症予防にもつながるといわれています。

リラックス効果・ストレスの解消

塗り絵によって脳全体を活性化させられれば、緊張がほぐれ自律神経も整いやすくなり、リフレッシュ効果・ストレス解消にもつながります。また塗り終わったあとの達成感、さらに完成した作品の仕上がりを見ることで、日常では感じる機会が少ないやりがいも感じられるでしょう。

手指のリハビリに繋がる

「色鉛筆をつかむ・握る」「線に沿って握りながら塗る」など、手の指先を細かく動かすこととなります。絵柄の全体像や色を把握・認識することに対しては脳のリハビリにも効果的ですが、指先の細かな動きは単純に手指のリハビリにも大きくつながります。

気分転換になる

日常生活はどうしても単調になりがちですが、塗り絵を通じて色とりどりの世界に触れることで、気分がリフレッシュされます。また、自分のペースで好きな色を使って作品を完成させる達成感も、心理的な満足感をもたらします。

準備するもの

塗り絵の図案・色鉛筆やクレヨン、絵具など

使う道具、色、配色、塗り方によって仕上がりは無限大です。
初心者の方におすすめなのは、手軽で手も汚れず、扱いやすい「色鉛筆」です。
少し違った仕上がりにしたい方は、芯が水で溶ける性質の「水彩色鉛筆」もオススメです。見た目も塗った感じも、ほぼ色鉛筆と変わりはありません。

塗り絵を楽しむためのポイント

・まずは細かすぎない適度に楽しめそうと思う図案を選びましょう。また、春なら「ひなまつり」、夏なら「花火大会」、秋なら「ハロウィン」、冬なら「お正月」など、その時々に合わせた「季節の絵柄」を選ぶと気分も盛り上がるでしょう。
・色も初めは使いすぎると悩んでしまうので、好みの色を抽出したりして限られた色で始めると進めやすいです。

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!

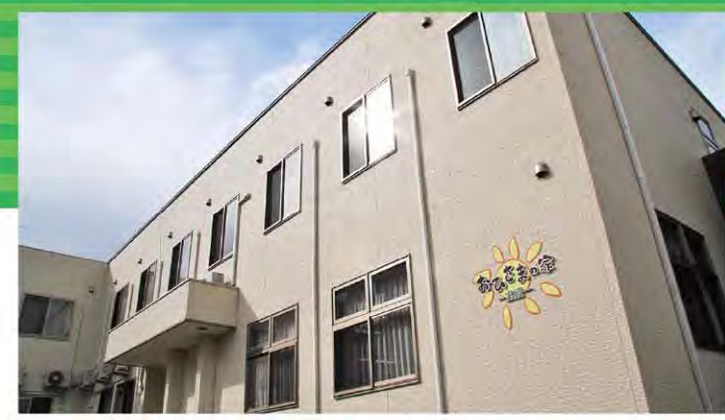
■入居費用 月額103,900円~ 食事込み(税別)

■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51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

「おひさまの家　宝殿」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「おひさまの家 宝殿」です。
木造 2 階建て 37 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 109,780 円（食事込み / 税込み）よりご入居頂けます。

おひさまの家宝殿では 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。
また、住宅内は、アットホームな、落ち着いた雰囲気で過ごしやすいと感じて頂けると思います。
その他、お花見や夏祭りなど季節のイベントを積極的に開催しております。イベントの際はボランティアの方をお呼びして多くの方に楽しんでいただいています。
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。

「おひさまの家　宝殿」のご案内

【住所】加古川市米田町平津 625 番地

【アクセス】JR 山陽本線「宝殿駅」南口より東へ徒歩 5 分
（車の場合）加古川バイパス　加古川西ランプ「西井ノ口」より南へ国道 2 号線「平津」を右折し側道を迂回してください（共立会病院北側）

0120-809-500 携帯・PHS 対応

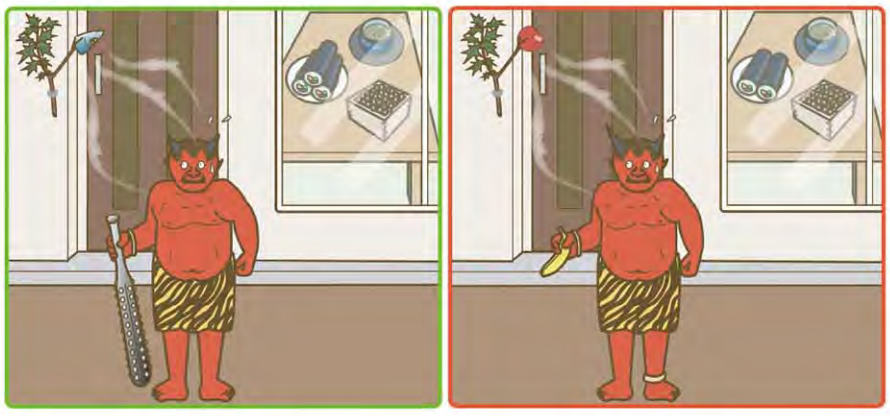
皆様からのお電話をお待ちしております！

間違い探し PART 26

「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 ひしゃくのイラスト柄　2 恵方巻きの数　3 鬼の右角の長さ
4 鬼の右手の棍棒とげげ　5 鬼の左足の輪

温める工夫

冬の寒さも一段と厳しくなるこの季節、皆様いかがお過ごしでしょうか。冬は体が冷えやすく、免疫力の低下や血行不良につながりやすい時期でもあります。特に高齢の方は、冷えが原因で肩こりや節々の痛み、食欲の減退などが起こることもあります。だからこそ、日々の生活の中で上手に“温める工夫”を取り入れることが大切です。

手軽なのが、温かい食事で体の芯から温めることです。特に鍋料理は、寒い季節にぴったりの万能メニュー。体を温めるだけでなく、栄養バランスも抜群という優れものです。鍋は食材を煮込むことでカサが減り、普段よりもたくさんの野菜を無理なく摂れるのが大きな魅力です。また、食材の旨味が溶け込んだスープごと味わえるため、ビタミンやミネラルもしっかり吸収できます。今はちょうど冬の食材が最も美味しくなる時期。白菜・長ねぎ・春菊・水菜などの葉物野菜は甘みが増し、魚介類では牡蠣やたらが旬を迎え、旨味と栄養の両方が楽しめます。

最近は、いろいろなアレンジ鍋も人気で、体を温める効果のある生姜をたっぷり使った生姜鍋は冷え性の方におすすめ。味噌と牛乳を合わせたみそミルク鍋はカルシウムが豊富で、まろやかな味わいが楽しめます。鶏肉やきのこ類を入れると、旨味が増して満足感も高まります。また、豆腐や厚揚げを使ったヘルシー鍋は胃に優しく、食欲が落ちやすい冬でも食べやすいと好評です。

そして何より、鍋を囲む時間は家族や友人との会話も弾み、自然と笑顔が生まれ、気持ちまでほぐれていきます。寒い冬こそ、美味しい鍋料理で体を温め、元気に過ごしていきましょう。

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（ぬくもりの家 須磨妙法寺 内）

シニアの旅特集 61

ご当地 絶品鍋

寒い時期は身も心も温まる鍋料理が食べたくなります
今回は全国のおいしいご当地鍋をご紹介します。
きりたんぽや水炊き、ぶりしゃぶなど地元ならではの味覚をふんだんに使ったものまで様々です。
冬のグルメ旅なら、地元のおすすめ絶品鍋をぜひ味わってみてください。

北海道「石狩鍋」

「石狩鍋」は、北海道の石狩川流域で親しまれてきた鮭を主役にした白味噌ベースの鍋料理です。
鮭はぶつ切りにしてアラまで入れ、キャベツ、玉ネギを基本に、長ネギ、豆腐、つきこんにゃくなどの具材を豪快に使用。昆布のだし汁と白味噌をベースにしたスープに、仕上げにかける山椒がアクセントとなります。味噌や野菜など地元産にこだわる店も多く、北海道のおいしさが詰まっています。

秋田県「きりたんぽ鍋」

秋田県の郷土料理・きりたんぽは、少しかために炊いたごはんをすりつぶして棒に刺して焼いた「たんぽ」を「切った」もの。焼き目の香ばしさともちもちの食感が魅力です。
濃厚ながらも後味がすっきりした鶏ガラベースの醤油だしを使用。ごはんがだしを吸い込んでおり、口に入れるとうまみが広がります。一緒に煮るのは、鶏肉、ごぼう、長ネギなどです。セリを入れると香りや、歯ごたえも楽しめます。

富山県「ぶりしゃぶ」

冬の富山湾で獲れる寒ブリは、身が締まり脂が乗っています。薄く切った寒ブリを熱々のだしにくぐらせて食べるのが「ぶりしゃぶ」です。
新鮮な刺身を、サッと熱湯や昆布だしにくぐらせることで、表面だけに軽く火が通り、脂が程よく溶け出します。とろけるようなうまみと、ブリ本来の甘みが口の中に広がります。ブリの風味が染み出したスープに野菜や豆腐を入れると、最後の一滴まで楽しめます。

大阪府「鯨のハリハリ鍋」

大阪で古くより親しまれてきた「鯨のハリハリ鍋」。かつおで取っただしに醤油や酒、みりんを加えたシンプルなスープに、鯨肉と大阪や京都で栽培されてきた水菜を中心とした野菜が入っています。
鯨肉は、程よく柔らかい食感。鍋のもうひとつの主役である水菜は、クセがなく、だしを吸いながらも歯ごたえを残す絶妙なバランスで、肉とよく合います。鯨肉が手に入りづらくなった現在は、豚肉など他の肉で代用されることも増えているそう。ですが「ハリハリ鍋」そのものは大阪の名物料理として多くの飲食店で提供されています。

兵庫県「ぼたん鍋」

兵庫県の丹波篠山（たんばささやま）地方で親しまれる「ぼたん鍋」は、いのししの肉や野菜がたっぷり入った郷土料理です。名前にちなんでいのししの肉を牡丹の花のように盛り付ける工夫が広まり、今のスタイルが定着しました。
昆布やかつおでだしを取り、そこに白味噌と赤味噌の合わせ味噌を加えます。白菜、ごぼう、しいたけ、こんにゃく、ネギなど、地元で採れる野菜と脂の乗った肉は相性がぴったり。仕上げに山椒や七味唐辛子をふるとより一層おいしくなります。

広島県「美酒鍋」

だしに、日本酒と少量の塩、こしょうのみを使った「美酒鍋」。広島産の純米酒や本醸造酒を加熱し、アルコール分を飛ばしているため、子どもやアルコールが苦手な人でも食べられます。油をひいてにんにくを焼き、鶏肉や豚肉を中心に、白菜、にんじん、玉ネギ、えのき、ネギ、豆腐を油で軽く炒めてから日本酒を加えて煮立てます。ふたを開けた瞬間に立ちのぼる酒の芳醇な香りは「美酒鍋」ならではの楽しみ。酒によって柔らかくなった肉や野菜には、うまみが凝縮されています。

広島県「かきの土手鍋」

瀬戸内海で育った広島の牡蠣は、身がふっくらと大きく濃厚な味が特徴です。「かきの土手鍋」は、牡蠣のおいしさを存分に堪能できる郷土料理。
鍋の内側に赤味噌や白味噌を土手のように塗りつけ、崩しながら味を調節していきます。鍋の底に白菜の芯を敷いて焦げにくくし、牡蠣は最後に入れるそう。春菊、白菜、ネギ、豆腐、しいたけ、糸こんにゃくなども、味噌のスープと絡みながら鍋全体に豊かな味わいを与えています。

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：2026.2.28
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 ☎0120-809-500
有効期限：2026.2.28
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 ☎0120-809-500
有効期限：2026.2.28
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。

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

■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❸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！

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。

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

■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

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

2026年1月15日発行