

人生がもっと豊かになるハッピーライフ・マガジン【つながり】

# Tsunagari

vol.

18

2016 April

- 日本の技メイド・イン・ニッポン
- かづきれいこの元気が出るメイクレッスン
- 百人百様 「私の在り方」
- 季節の味わい旬レシピ
- 我が家のかわいいセカンドライフプラン
- アクトエイブルライフのための筋活ヨガ

彩りTIME

Tsunagari  
Special Interview

ベジアナ

小谷あゆみ

農業と介護に  
触れて感じたこと



## 今後の暮らしを 維持するための 「お金」の話



メディカル・ケア・サービス

メディカル・ケア・サービス × 浦和レッズ



×

わたしたちメディカル・ケア・サービス(MCS)は、浦和レッズとともに「高齢者や障がい者が楽しめる、日本一安全なスタジアム」づくりを始めます。

スポーツが介護を支える。そして、介護もスポーツを支えたい。2016年、スポーツと介護がつながり地域に貢献する、価値あるプロジェクトが始動します。

# 高齢者・障がい者サポートプロジェクト 2016年、始動

メディカル・ケア・サービスは  
浦和レッズを応援しています!



©URAWA REDS



介護の未来をひらく  
メディカル・ケア・サービス

メディカル・ケア・サービス(MCS)は、さいたま市で1999年に創業。  
認知症高齢者グループホーム「愛の家」、介護付有料老人ホーム「アンサンブル」「ファミリー」など全国27都道府県260か所以上の介護施設を運営。  
誰もが心豊かに幸せに暮らせる社会の実現に向けてまい進しています。



## 創業110余年、 南部鉄器のトップメーカー



創業以来、技術の改良と斬新なデザイン開発で多種多様な南部鉄器を生み出してきた『岩鉄』。国内だけではなく、ヨーロッパやアメリカ、アジアなどの海外へも輸出され、ヨーロッパでは、IWACHUが南部鉄器の代名詞になるほど、世界中の人々に愛されています。

鮮やかにカラーリングされた急須やキッチンウエアをはじめ、伝統工芸品の鉄瓶や小物まで、使うほどに愛着の増していく重厚な味わいを、生活にプラスしてみませんか。



株式会社岩鉄

<http://www.iwachu.co.jp>  
〒020-0863 盛岡市南仙北2丁目23-9  
鮮やかにカラーリングされた南部鉄器の急須

Tsunagari

【つながり】 vol.18 2016 April

ウェブでもご覧いただけます。

[www.tsunagari-net.jp](http://www.tsunagari-net.jp)

■発行\_メディカル・ケア・サービス株式会社 ■印刷\_凸版印刷株式会社

■本誌または広告に関するお問い合わせ\_メディカル・ケア・サービス株式会社

〒330-0852 埼玉県さいたま市大宮区大成町1-212-3 TEL.048-871-8000 担当/阿左美

3	日本の技 メイド・イン・ニッポン 「IWACHU」の南部鉄器	13	我が家のセカンドライフプラン
4	特集 今後の暮らしを維持するための「お金」の話	15	彩りTIME
9	かづきれいこの元気が出るメイクレッスン	17	つながりマーケット
10	Tsunagari Special Interview 小谷あゆみ	19	季節の味わい旬レシピ
12	百人百様 「私の在り方」	21	アクティブライフのための筋活ヨガ
		22	ひらめきクイズ&プレゼント

# 今後の暮らしを 維持するための 「お金」の話

1級ファイナンシャル・プランニング技能士

風呂内亞矢 (ふろうち・あや)

定年後の生活に経済的備えが不十分だと感じ、将来に不安を抱える人も少なくありません。一般的には現役時代と同等の収入を得るのが難しいことに加え、平均寿命が伸びていることなどから、今後の暮らしを維持していくためにも、早めに対策を立てていきたいテーマといえます。今からできる防衛策について考えてみましょう。



PROFILE

風呂内亞矢 (ふろうち・あや)

1級ファイナンシャル・プランニング技能士。IT企業に勤めていた26歳のときにマンションを衝動買いしたことをきっかけに貯蓄とお金の勉強に目覚める。マンション販売会社を経て、ファイナンシャル・プランナーとして独立。現在はテレビ、新聞、ラジオなどでお金に関する情報を発信している。

# 60歳までに約3000万円が必要?

セカンドライフに必要なお金で試算すると約3000万円と幅がある(6000万円)とあります。

2015年の家計調査によると世帯主が60代の1ヶ月の消費支出の平均は約26万円、平成27年度のモデルケース夫婦2人が受給できる厚生年金の月額は約22万円です。平成26年度簡易生命表によると、日本人女性の平均寿命は約87歳。60～87歳までの28年間で得られる年金と支出の差額は約2700万円(収入約6072万円・月額約22万円×65～87歳の23年間)から引くことの【支出約8736万円】から引くことの【支出約11760万円】△約672万円になります。

## 60歳までに準備するお金を考えるための数値

平均寿命 (0歳の平均余命)	月額の目安	60～87歳での合計額
	男性80.50 女性86.83 (60歳の平均余命 男性23.35 女性28.68) ※平成26年度簡易生命表	
収入	厚生年金 約22万円 ※平成27年度モデルケース夫婦2人の受給額	約6,072万円
	再雇用制度などの利用 約10万円 ※5年間稼ぐ場合	約600万円 <b>できる!</b>
支出	平均的な生活費 約26万円 ※2015年家計調査 世帯主が60代の家庭の平均額	約8,736万円
	ゆとりある生活費 約35万円 ※生命保険文化センター「生活保障に関する調査」平成25年度	約11,760万円
	生活費の節約などの工夫 △約2万円	△約672万円 <b>できる!</b>

CopyRights © 2012 A.Furouchi All Rights Reserved.

は約87歳。60～87歳までの28年間で得られる年金と支出の差額は約2700万円(収入約6072万円・月額約22万円×65～87歳の23年間)から引くことの【支出約8736万円】から引くことの【支出約11760万円】△約672万円になります。

ゆとりあるセカンドライフにはいくら必要だと思うかという調査には月額約35万円(生命保険文化センター「生活保障に関する調査」平成25年度)というデータもあります。それを基準にすると28年間で生まれる差額は、約5700万円(収入約6072万円・月額約22万円×65～87歳の23年間)から引くことの【支出約1億1760万円・月額約35万円×28年間】。これらの差額の金額が60歳までに準備をしておきたい金額の目安となります。

たさん貯蓄をしても、得ている収入からやりくりをするスタンスから、蓄えている貯蓄から切り崩すスタンスに大きく転換するため、その変化を不安に感じる人も多いようです。

しかし、よく考えてみると、

は約3000万円のお金は一気に使うわけではありません。毎月使っていくお金の足りない分を28年間積み上げると約3000万円になるわけです。退職するときに貯蓄を最高値にもつていくことだけを考えるのではなく、他の方法も検討すると努力できるところも増えそうです。

ゆとりあるセカンドライフにかかる生活費を、毎月2万円節約できたら、28年間で672万円、必要なお金を減らせます。60歳以降も再雇用制度などを利用して働けば毎月10万円でも、5年間で600万円を得ることができます。

蓄えから切り崩すペースを緩めるための節約や、収入が減つても稼ぎ続ける方法を模索することで、60歳までに準備すべきといわれている金額を緩和できます。生活費を2万円削減し、60歳以降も5年間働くことで得られる効果は

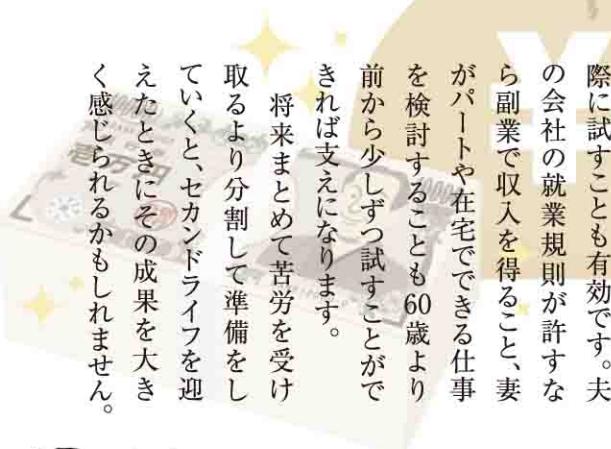
## 生活費を抑える技や、小さくても稼ぎ続けることは武器

節約したり、小さく稼いだりすることは、退職していくなり始めるのは難しいことがあります。現役で収入を得ている間に、削れる支出はないか家計を見直すことや、インターネットや書籍などで

節約に関する情報を得て実際に試すことも有効です。夫の会社の就業規則が許すなら副業で収入を得ること、妻がパートや在宅でできる仕事を検討することも60歳よりも少し試すことがあります。将来まとめて苦勞を受け取るより分割して準備をしていくと、セカンドライフを迎えたときにその成果を大きく感じられるかもしれません。

## 準備は早ければ早いほど、将来がラク

歳までに準備する3000万円から差し引いて目標金額を約1730万円と現実的な数字で定めることもできますし、3000万円の目標は変えず1270万円は病気や介護のための余力とすることもできます。



# 楽しみを



# して老後をハッピーに

老後をハッピーに過ごせるよう、お金にまつわる術をいまのうちから身に着けていきましょう。もちろん老後のためにコツコツ節約したり、貯金をしていくことは大切です。そこに楽しみをプラスできるような工夫があるといいですね。ここではそういう楽しみを作る方法を紹介します。



## 始めてみよう 「ちよいだし副収入」

あとちょっとの収入があれば生活を楽しめるのに、という思いにかられる方も多いと思います。そんなときにおす

すめのサイトを紹介します。  
未経験でもできる仕事や自分の趣味の延長ができる仕事もあります。空いた時間を見効活用できるので、まずは身近にできることから始めてみましょう。

## 楽しく得する 株主優待

マツコ・デラックスさんのTV番組で一躍人気ものになった株主優待おじさん（元棋士）。自転車をかつ飛ばして優待先

で食事をしたり、スポーツジムで汗を流したり。株とは縁の遠い人にとっておじさんの面白さだけでなく、優待券や優待品の魅力に驚きました。そもそも優待券や優待品は、企業が株主に対して贈るもので、

自社製品や商品券など、企業によって様々です。株を保有するというのは、ハードルが高いと思うかもしれません、初心者にも始めやすいものもあります。近くの証券会社に相談をしたり、サイトから探してみるのもいいと思います。

## ポイント貯めて 温泉旅行に行こう！



## 未経験でもできるお小遣い稼ぎサイト

### CrowdWorks（クラウドワークス）

データ作成や入力など経験不問の仕事がたくさん。短時間で簡単にできる仕事も。

<http://crowdworks.jp/>



### Lancers（ランサーズ）

日本最大級のお仕事登録数。3ステップで登録でき、すぐにお仕事が始められます。

<http://www.lancers.jp>



## 趣味が収入になるサイト

### PIXTA（ピクスタ）

写真を撮るのが趣味という方におすすめ。誰でも写真やイラスト、動画の販売ができます。

<https://pixta.jp>



お買い物で貯まるポイントで旅行に行くことを目標にすると、お買い物も楽しくなります。例えば、Tポイントや楽天ポイントでは、様々なショッピングと提携し、Tトラベルや楽天トラベルといった旅行サイトもあります。ポイントが貯めやすく使いやすい企業を選ぶのが大切です。

## 毎日の買い物で貯めた ポイントで旅行も



# おいしく、たのしく、嚥下リハビリのお手伝い 寝食嚥下リハビリ食のラインナップ紹介

様々な製品を取りそろえています。

毎日違う味が楽しめる10種類の味

## エンジョイゼリー



- プレーン
- いちご コーヒー
- チョコレート
- あずき味
- バナナ味
- ゆず 抹茶
- スイートポテト味
- りんご味

300 kcal

220 g

個別の栄養補給に適した食べきりサイズ

## エンジョイカップゼリー



- |      |        |
|------|--------|
| いちご味 | キャラメル味 |
| あずき味 | コーヒー味  |
| りんご味 | マンゴー味  |

80 kcal

70 g

無理せず食べられる40g

## 小さなエンジョイハイカロリーゼリー



- りんご味
- もも味

100 kcal

40 g

トロミの質の向上とはやさを実現

どろみ調整食品

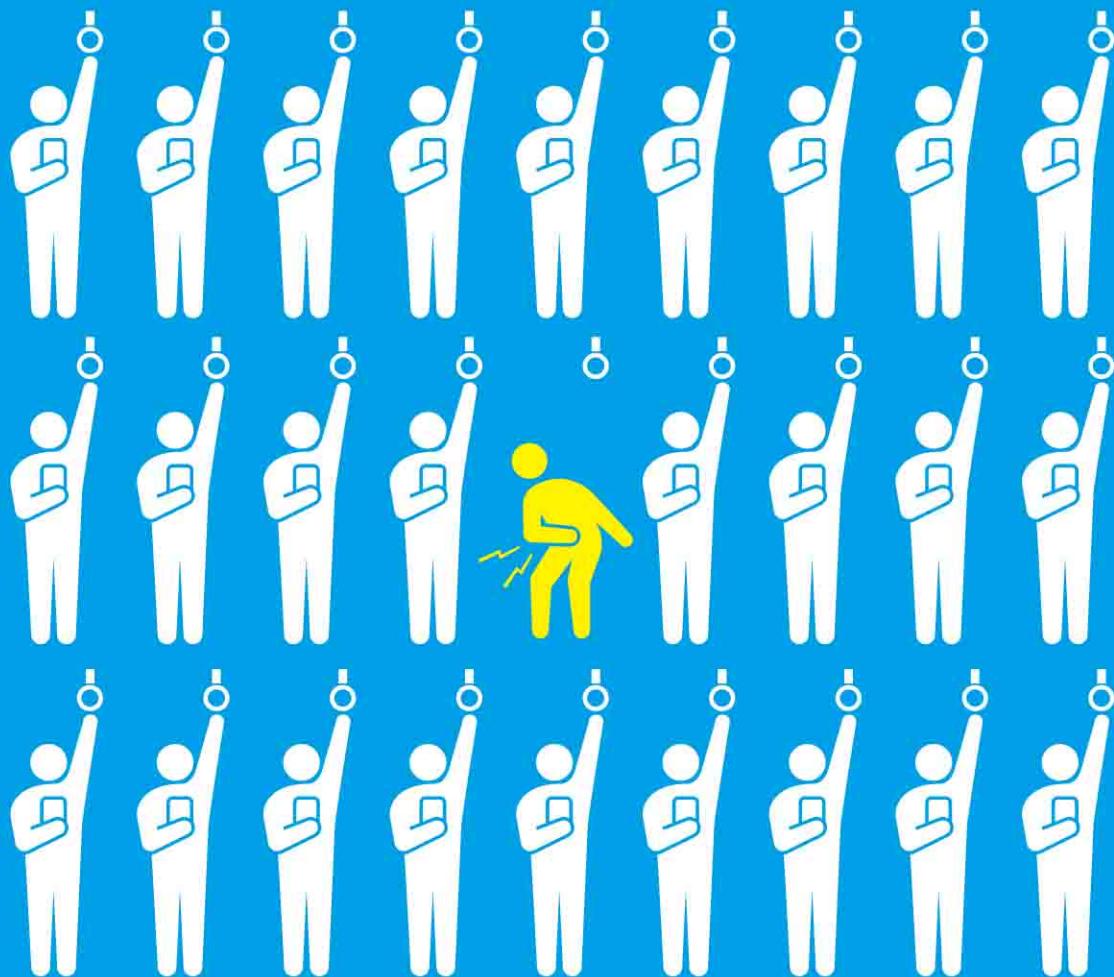


3g ×  
50本  
300 g

800 g  
2 kg



# 電車に乗る度に シクシク



待ちに待った春。新たな職場や新しい仲間に出会う季節でもあります。期待と緊張感が入り交ざる新生活を元気な腸で迎えたいですね。新たな環境で毎日緊張が続くと、通勤や通学の途中でおなかが痛くなってしまうことがあります。ポリープなどの疾患がないにもかかわらず、便秘や下痢を慢性的に繰り返す症状を過敏性腸症候群(IBS)※といいます。「強いストレス」を感じると腸内環境が乱れることが知られており、原因の一つと考えられます。

\*過敏性腸症候群(IBS)…年々発症する人が増えており、日本では推定1200万人、成人人口の12.5%にのぼる患者がいると推測されています。

## | 腸内環境を整えるため、リラックスできる時間を作りましょう

### ■食事療法

忙しいからと朝食を抜いていませんか?三食きちんと食べて腸をしっかり動かしましょう。バランスの良い食事をこころがけましょう。

### ■運動療法

腸の働きを整えるため、適度な運動を。ストレスも発散できます。

腸を健康に保つには、ヨーグルトなどの乳酸菌飲料を取っていればいいと思いがちですが、口から摂取して腸で増える菌の数は限られます。  
もともとおなかに棲む腸内細菌を元気にすることが大切です。

だから、幅広い善玉菌の  
優れた栄養素になるエビ  
デンスを持つ乳酸菌。

フェカリス  
乳酸菌 **FK-23**



心臓や脳と同じく、目には見えないけど身体の健康に重要な役割を果たす腸内フローラ。フェカリス乳酸菌FK-23は感染防御や毒性軽減などの特許取得実績があり、医療機関でもサプリメントとして取り入れられたり、介護の現場でも採用されている特別な乳酸菌です。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを

ニチニチ製薬のフェカリス乳酸菌は、メディカル・ケア・サービスの施設でご利用者の食事に取り入れられています。※未導入の施設もあります。



# かづきれいこの元気が出るメイクレッスン

文／中村裕美(羊カンバード)

vol.2



## かづきれいこ

フェイシャルセラピスト  
公益社団法人顔と心と体研究会 理事長

1952年生まれ。生まれつき心臓に穴が開いていたため、冬になると顔が真っ赤になる悩みを持っていたが、30歳のときにそれがわかり、手術し完治。それを機にメイクを学び、活動を開始。老人ホーム等へのメイクボランティアにも力を注ぐ。メイクを通じて人の心理を追究。医療機関と連携し、心のケアを行う「リハビリメイク」の第一人者。リハビリメイクを通じて、多くの人が抱える「顔」の問題に、メンタルな面からも取り組むフェイシャルセラピストでもある。日本医科大学形成外科学教室非常勤講師・順天堂大学大学院医学研究科協力研究員ほか6大学にて非常勤講師を務める。

### 最新書籍のご紹介

『かづきれいこの自分を愛するためのメイクメソッド』



PHP文庫／734円(税込)

本当の「きれい」とは何か、また顔が心や体に与える影響について語りつくした一冊です。

## 肌に必要なのは、大事な皮脂を落としそすぎないこと。

### 中高年の肌には 「ふきとり洗顔」が効果的

肌は本来、自らうるおう力を備えています。毛穴から分泌される皮脂や汗などが混じり合って、肌表面にはうるおいの膜が作られます。この皮脂膜は、水分が蒸発するのを防ぎ、「天然のクリーム」の役目を果たしているのです。

ただ年齢を重ねると皮脂の分泌量が減り、肌は乾燥しやすくなります。毎朝、洗浄力の高い洗顔料で洗ったり、熱いお湯で洗い流したりすると、必要な皮脂まで落としすぎ、さらに乾燥が進んでしまいます。

夜にメイクや肌の汚れをきちんと落としておけば、朝の肌はそれほど

汚れていません。40歳を過ぎたら、コットンに化粧水とスクワランオイルを含ませて行う「ふきとり洗顔」を習慣にしましょう。肌の汚れだけを落として、うるおいは守ることができる「二石一鳥のテクニック」。水を使わないでの、顔を洗えないときの介護などにもとても便利です。スクワランオイルは、皮脂の成分と非常に近いため、肌なじみもよく、うるおい成分の浸透もサポートします。

洗顔後に行うスキンケアも、必要最小限のシンプルケアで肌本来の力を引き出すことが大切。

そのときどきの肌の状態をしっかりとチェックして、乾燥が気になる部分の保湿を重点的に心がけましょう。

### 朝の洗顔法

#### 朝は水を使わない「ふきとり洗顔」を

2



顔全体を上から下へと  
やさしくふきとります。

1



コットンに化粧水とスクワランオイルをたっぷり含めます。

# 小谷あゆみ

農業と介護に触れて感じたこと

ベジアナ（野菜を作るアナウンサー）の小谷あゆみさん。

農業と介護の連携目指し、奔走中。



野菜作りの感動から、  
“ベジアナ”に

石川テレビの局アナ時代の  
番組で野菜作りを体験した

ことを機に、野菜や農業への関心を深めた小谷あゆみさん。

「金沢市の市民農園（10坪）を借りて、キュウリやピーマンなど15種類くらいの野菜の苗を

春に植えて、夏に収穫。ほかにも米作りをしたりして、番組を作っていました。企画も自分で考えるのでですが、その頃からですね、食と農業が自分



小谷あゆみさんブログ「ベジアナあゆ☆の野菜畑チャンネル」<http://ameblo.jp/ayumimaru1155/>



主催/NHK、NHK厚生文化事業団、  
NHKサービスセンター

の取材テーマになつていったのは「それはフリーになつてからも続きました。

「東京に出てきてからも区民農園（3坪）があるのを知り、野菜作りを始めたんです。今度は、野菜作りのプロセスで得た感動などを、野菜日記のようなスタイルでブログで発信しています。それが高じて、現在では、農業や農村を取材する農業ジャーナリストとしての顔も持つようになりました」

さらに農村への関心が高まっていきます。

「私は石川県出身ではなかつたので、取材先として新鮮な目で石川県を見たとき、金沢の洗練された町も素敵だけど、田舎や農村にもっと面白さを感じました。水が張られた棚田とか、農村の大根を干す風景などは美しいし、知恵の結晶もあります。そういう農村や地方が今、見直されいるんじゃないでしょうか？」

その一方で、「介護百人一首」（NHK Eテレ）というテレビ

番組の司会として、高齢者の介護をする方たちを紹介しています。

「この番組は介護者の抱える思いを短歌に詠もうというもので、介護ストレスの発散にもなると思います。自分の心のための短歌なので、壮絶なものもありますが、『介護の達人』といえる人もたくさん見えてきました。例えば、トイレ介助で旦那さんを抱えて運ぶのを、この年になつて抱き合えるなんて素敵ねって短歌に詠む人がいるんですよ。そうやって心の持ちようで乗り越えてきた人たちをたくさん見て

きているので、介護を前向きにとらえることも伝えていきたいと思っています」

「農村の取材をして感じたのは、田舎のお年寄りは元気だつてこと。土を触つたり、耕すことが元気にしてくれるのかもしれませんね。それに、植物の命の息吹が癒しになると聞きます。健康長寿や、介護うつの予防になるだけではなく、おいしい『食』も楽しめます。健康長寿や、介護と農業つづながっているんだなと最近は思っています」

くても、それを乗り越えた人は、みなさんとても前向きです。アルフォンス・デーケン（※）さんの『死生学』に、人生であらがうことのできない生死にまつわる経験をした人は大きな人になるという考え方があるので、『介護の達人』は、まさにそれですよね。私も、同じことが起こっても、ハッピーに受け止められるような生き方をした

いと思います」

そんな農業と介護という2

つの世界に触れたことで、農業と福祉の連携の必要性も

見えてきたと言います。

### 介護経験者は 見習うべき“人生の達人”

なぜならば、小谷さんは「介護の達人」は「人生の達人」でもあると感じているから。

「何か不幸なことが起つたとき、すぐには受け入れられな

## 農業や介護の、素晴らしいを広めたい！

### PROFILE 小谷あゆみ

兵庫県出身。石川テレビにて局アナとして勤務した後、フリーアナウンサーに転身。ジュニア野菜ソムリエの資格を有し、「ベジアナ」（野菜を作るアナウンサー）や、農業ジャーナリストとして活躍。「介護百人一首」（NHK Eテレ）などのテレビ番組の司会のほか、農業や福祉、介護、地域活性などに関する取材や講演、エッセイストとしての執筆も多数。農林水産省・委員や、農業と医療福祉で健康長寿「医福食農連携」選定委員としての活動も行っている。



## ヒツチハイクで鹿児島へ、北海道の牧場で

牛の世話を。様々な経験が

今の介護施設運営につながっています。



色々な土地で歌いました

今は埼玉県に住んでいますが、生まれは大阪です。高校卒業後に新卒で入社した車の整備士の仕事を辞め、友人と2人で路上ライブを始めました。ヒツチハイクをしながら路上ライブでお金

県川上村のレタス農家に住み込みで働きました。それからふとしで友人2人と大阪で小さな飲食店を始めて。その後、北海道美瑛(びえい)町の肉牛牧場で1年、興部(おこっぺ)町の乳牛牧場で1年間働きました。

そのとき、24～25歳だったで



北海道の牧場で働いた1年間

を稼ぎ、大阪から鹿児島まで行きました。野宿したり、段ボールで生活されている人のコミュニティに入れもらつたりしながらでしたね。プロを目指すというより、趣味の範囲で、色々な土地で色々な人と出会うことが楽しかったです。

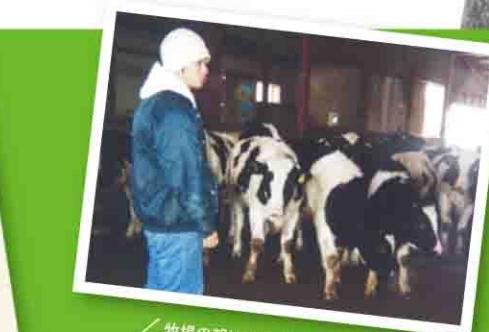
半年で大阪に戻り、自然のあるところで働きたいと感じ、長野

ん。資格を取り、北海道の有料老人ホームで働き、そこから約10年、関東の施設の立ち上げなどを経験しました。とても充実して働いていたのですが、在宅介護を経験すべきだと考え、訪問介護の事業所に転職。そこで2年間働いた後、長く入居者様と過ごせる小規模な施設を全国展開しているメディカル・ケア・サービスに出会い、2015年2月に愛の家グループホーム大宮三橋ホーム長に就任しました。

対してもこうしてほしいという目標をあまり伝えません。もちろん正しい方向へ背中は押します。

先日、部下には「和」を大切にしてほしい、と伝えました。「和」

を大切に働くことで「一人ひとりの強みが活きたチームを形成できる」と思います。私自身一人では生きていけないですし、皆がいてこそ私がいるのだと思っていますので、これからも、ここにいてくださっている入居者様、スタッフとともに、歩んでいきたいと思います。



／牧場の朝は早くて大変でした＼

光山 亮二さん

メディカル・ケア・サービス  
愛の家グループホーム大宮三橋  
ホーム長

百人百様 私の在り方

インタビューカラーヒトこと  
自然体で、淡々とした話口調からは想像できない、様々な土地の人、動物、自然との関わり。色々な仕事を経験しながらも、一本筋が通っている、それは「和」です。興味のあることを追求しながら、他者の幸せも追求する光山さん。とても素敵の方でした。

様々な仕事を経験してきましたが、同じ業界で長く続けているのは介護だけです。入居者様の人生に入り込ませていただき、そして人生の一部を委ねていただけ思つたときに、自然に出てきたのが介護の道でした。親に伝えたところ「あんたには介護が向いていい」と前から思つてたといわれたんです。介護の道は偶然ではなく、必然だったのかもしれません。

私は若いときからゴールを決めず、生きてきたので、スタッフと一緒にいます。



愛の家 グループホーム 大宮三橋  
〒330-0856 埼玉県さいたま市大宮区  
三橋 4-520-6 ☎048-620-2005

そろそろ考えてみない?

# 我が家のかんどう ライフプラン

介護は、家族だけで抱える問題?  
自宅にいながら利用できる介護サービス

A:あっ、お母さん。行方がわからなくなつて探していた高齢者が見つかったって放送が聞こえるわ!

Y:本当ね! すぐに見つかって良かったわねえ。最近、お年寄りを探しています、というような地区放送も多くなつたように感じるわ。昔はみんな顔なじみだったし、周りの人を助けるのが当たり前だったわ。時代は変わったのねー。

A:また昔と比較して! 時代が変わったのはもちろんあるけど、それだけ高齢者の方が増えてるってこともあるのよ。今、日本では4人に1人が65歳以上の人なの。15歳~64歳の現役世代2.3人で1人の高齢者を支えているわ。※

Y:そんなに私たち世代が多いのね! それが介護に関わるニュースが多い理由なんかしらね。認知症や介護を苦に家族を傷つけてしまうような事件を聞くと、胸が苦しくなるわ。病気や介護がなければ、今も家

## 我が家

## かんどう ライフプラン

族で幸せに暮らしていたはずなんだもの。

A:最近も認知症の方の鉄道事故の判決が出たし、老老介護の末の悲しい事件も耳にするわね。でもね、家族で介護を全部やらなきゃって、思う必要もないのよ。

Y:そうなの? お父さんに何かあったら私が頑張らなきゃって、一応、覚悟はしているのよ。

A:そんなこといつても、お父さんと一緒にお母さんだって、だんだんと年を取っていくわ。私も何かあったらすぐに飛んで行けるわけじゃないわ。家族で抱えきれない部分は、プロの介護士さんにお願いしたり、介護サービスを利用することも考えなきゃ。

Y:うーん。家族の介護を他人にお願いするなんて申し訳ないし、介護施設を利用するなんて敷居が高いように感じるわ。

A:今は、家で介護しながら利用できる色々なサービスがあって、生活スタイルや悩み



あいこさん(37)

しっかり者の長女。  
のんびりした性格の  
母親をいつも影で見  
守っている。



ゆきえ母さん(68)

おっとりしたマイペース  
お母さん。  
最近の趣味は、ガーデ  
ニングとフラダンス。

に合わせて選べるのよ。ほら、市報に載つていたわ。介護士さんが短時間で家に来てくれる訪問介護サービス、施設に出かけて日中を過ごすデイサービス、いざというときは短期間だけ施設入居ができるショートステイ、訪問、通い、泊まりのサービスを組み合わせて利用できる小規模多機能サービスというのもあるんだって。

Y:あらー、こんなにたくさん。同じデイサービスでも特色がそれぞれあるから、好みや希望に合わせて決めることができそうね。あら、見て。「社交ダンスをしながら介護予防」っていう施設がある、気になるわ。

A:あれ? さっきまで利用したくない、っていっていたじゃない。本当に大切なのは、介護が必要になった家族が、何を望んでいるのか、好きなことを代弁するってことじゃないかしら。お母さんに介護が必要になつたら、「いくつになつてもダンスをしながらぎやかに過ごしたいみたいですよ」とて伝えるわね。

Y:それだけじゃないわ、まずはね、きれいで開放的な雰囲気でね、やさしそうで爽やかな男の介護士さんがいてくださるの。フラワーアレンジメントとか、手芸の教室があって、あとは…。

A:はいはい、わかったわかった。あ、そろそろスーパーの夕方セールの時間だから、また今度ゆっくり聞くわ。

Y:もう! あいこったら! 今日のセールはお魚だったわね。そうそう、イベントでマグロ解体ショーが楽しめる、っていうのもいいわね、覚えておいてね。

A:はいはい(苦笑)



今のメガネが見えづらいけど、  
最近体調不良で  
外出するのはちょっと…

メガネ屋さんに行くには  
車の乗り降りのサポートで  
人手が必要だから大変…

その悩み、おまかせください！

# メガネスーパーの メガネと補聴器の 出張訪問サービス！

日本全国どちらでもお伺いいたします！

※地域によってはお時間・出張交通費をいただく場合がございます。

## ケア施設関係者さま

定期的なクリーニングや調整など  
なんでもご相談ください。

## 入居者さま・ご家族さま

メガネや補聴器でお困りの時は  
いつでもご連絡ください。



出張訪問サービス問合せ（平日：10時～17時）

☎ 0465-24-3617

お電話のつながらない場合や時間外など  
メールにてお気軽にお問合せください。



eyecare@meganesuper.com

（担当よりメールもしくは電話にてご連絡いたします。）

キリトリヨー

アイケアカンパニー宣言！

メガネスーパー  
megane SUPER

<http://www.meganesuper.co.jp/>

詳しくはWEBへ メガネスーパー

検索

キリトリヨー

このクーポンをご持参の方

¥20,000(税抜)以上お買い上げで

メガネクリーナープレゼント!!



有効期限：平成28年6月30日(木) 割引コード：90-143714



アンサンブル大宮日進  
フロアリーダー  
新井 真澄さん



アンサンブル大宮日進  
利用者さま  
小林 光代さん



アンサンブル大宮日進  
生活相談員  
瀬畠 みゆきさん

## 団らん 彩り TIME

介護サービスを利用していても、人が輝く時間は続きます。  
その人を彩るのは、介護を支えるスタッフなの方もしれません。



織細な模様のパッチワークが素敵です!

瀬畠さん——旦那様との出会いはなんですか？

小林さん——うちの離れて開かれたダンスパーティで出会ったのよ。やさしい人ね。

瀬畠さん——素敵な旦那様に出会つ

小林さん——これはね、作るのに1年かかったわ。洋裁、和裁は好きでよくやつたわね。昔はお花の師範もしてたわ。主人も趣味を自由にさせてくれたから。

瀬畠さん——素敵なパッチワークです。大きな作品！

小林さん——そこまで、甘いものばかり買ってね、体にも「お母さん、また買って!」って怒られちゃうの。アンパンとか、ワッフルとかね。(新井さんに)向けて)この人がいつも一緒にやってくださるから楽しいわ。妹みたいに思っているの。

新井さん——ありがとうございます。炭酸飲料もお好きですね。

小林さん——そうね、好きよ。焼肉屋さんも、スペゲツティも好きね。フライドチキンも(笑)。

瀬畠さん——入居当初は、表情も暗くて引きこもりがちでしたよね。今はまったく違いますが、どういう心境だったのですか？

小林さん——坐骨神経痛になつて、1年間入院したの。痛みがずっと続い

90歳とは思えないほど、笑顔で活発に過ごす小林さん。これまでの人生や、アンサンブル大宮日進での日々の暮らしを、生活相談員の瀬畠さんとフロアリーダーの新井さんが聞きました。

瀬畠さん——素敵なお花の師範もしてたわ。洋裁、和裁は好きでよくやつたわね。昔はお花の師範もしてたわ。主人も趣味を自由にさせてくれたから。

新井さん——一緒に作るのが楽しみだわ。折り紙や音楽療法、フラワーアレンジメントが好きね。足が悪くなつてからは一人で外に行けなくなつたけど、この前も家に帰つて箪笥を持ってきもんらうたわ。

小林さん——一緒に作るのが楽しみだわ。折り紙や音楽療法、フラワーアレンジメントが好きね。足が悪くなつてからは一人で外に行けなくなつたけど、この前も家に帰つて箪笥を持ってきもんらうたわ。

新井さん——一緒に作るのが楽しみだわ。折り紙や音楽療法、フラワーアレンジメントが好きね。足が悪くなつてからは一人で外に行けなくなつたけど、この前も家に帰つて箪笥を持ってきもんらうたわ。

て、幸せでしたね。

小林さん——ええ。先に亡くなつてしまつたけど、今ここにいられるのはお金で残してくれた主人のおかげよ。

瀬畠さん——ここでの生活も1年ほどたちますね。いかがですか？

新井さん——それで入居されたのですね。

小林さん——同じ頃、若いころにファンだつた女優さんが95歳で亡くなつたと知つたの。今私も90歳だから、その女優さんの年くらいままで生きてみようと思ったの。積極的にね、何事も進んでしようとしたのよ。

新井さん——毎朝歩いていますよね。色々なことに参加されていますね。

瀬畠さん——そうそう、いつもきれいにされていますし、お部屋もいい香りがしますね。

小林さん——あら、嬉しいわ。いい香りの正体は香水ね。外国にいる親戚が送つてくれた香水、気に入っているの。もう少しでなくなりそうで残念だわ。

新井さん——新井さんと一緒にデパートに買い物に行ってみてはいかがですか？

瀬畠さん——新井さんと一緒にデパートに行きましょう。

小林さん——あら、デパートでお買い物なんて楽しみだわ。おしゃれしな

て、動くのもやつとて。このまま人生終わるのかしらとふざごこんでいたわ。そんなとき、体が「角部屋で富士山が見える良いお部屋が見つかった」ってこの部屋を探してきてくれたの。

終わるのかしらとふざごこんでいたわ。そんなとき、体が「角部屋で富士山が見える良いお部屋が見つかった」ってこの部屋を探してきてくれたの。

# 介護業界専門の求人サイト カイゴジョブ

すべて  
無料



全国 30,000 件の介護求人、  
40,000 件のハローワーク求人  
を、検索出来ます。  
会員登録数は 45万人を突破！

※2016年1月現在

電話で探してもらう

通話料無料

専任スタッフがあなたのご希望に沿った求人を代わりに検索いたします。

**0120-301-916**

受付時間  
10時～21時(年中無休)

自分で探す

自分にぴったりの求人をお探し下さい。会員登録するとご希望にあった求人を、  
メールマガジンでいち早く受け取れます。

いますぐ検索！パソコン、スマホ、携帯に対応。

カイゴジョブ

検索



参加無料！

服装自由！

入退場自由！

未経験・中高齢者もOK! 積極採用法人が大集合!

介護・福祉の適職フェア  
**カイゴジョブフェスタ**



QRコード  
で、簡単アクセス!!



事前エントリー&詳細

カイゴジョブ 検索



詳しくはホームページにてご確認ください。

事前エントリー特典!  
**クオカード 3,000 円分  
プレゼント**



「通販」でハッピーライフ!

# つながり マーケット

食事の量が減ってきた方の、  
「飲む」栄養食。

## 明治メイバランスMiniカップ

●年齢を重ねてもいきいきと過ごすためには、毎日の食事で十分な栄養を摂ることが大切です。しかし、加齢とともに食事量が減少すると、食事だけでは十分な栄養が摂れなくなることもあります。そんな方におすすめのが、「明治メイバランスMiniカップ」。

1本わずか125mlで200kcalと高エネルギー!さらに、たんぱく質・ビタミン・ミネラルなどの栄養を凝縮!お味は毎日飽きずに飲める8種類をご用意。この機会にぜひお試しください。

※使用上の注意:必要に応じて医師・栄養士等にご相談ください。  
※牛乳・大豆由来の成分が含まれています。

初めての方限定 1世帯様1セット限り

### 明治メイバランスMiniカップ お試しセット(8種類×各1本)

**価格 1,987 円(税込)**

#### 明治 メイバランス Miniカップ お試しキャンペーン

送料  
無料



#### 全8種類のおいしさ!

- ・コーヒー味・ストロベリー味
- ・ヨーグルト味・キャラメル味
- ・バナナ味・コーンスープ味
- ・抹茶味・チョコレート味



#### ご注文・お問い合わせは

**0120-714-300**

明治ウェルネスコンタクトセンター

営業時間 9:00~19:00 月~金曜(祝日も営業) ※土曜・日曜、年末年始は休業

株式会社明治ナイスディ

申込番号D217

## すごくらくな禁煙法!

いつも通りに、吸いながら

やめられます!

●1~31番までのパイプを順番に日替わりでタバコに付けて使います。パイプには細工がしてあり、番号が進むごとに3%ずつニコチンを減少させます。1番パイプは3%減、2番は6%減、3番は9%減…という具合。僅か3%ずつなので、吸っている本人はニコチンの減少に気づかず、物足りなさも感じません。最後の31番ではニコチン95%減。そこまで行くとニコチン依存は解消され、驚くほどタバコへの執着がなくなります。「吸わなくても平気」「タバコなんてどうでもいいや」そんな気持ちをアナタも味わってみてください。

### 離煙パイプ(31本セット)

**価格 12,960 円(税込)**

1日1本のパイプを  
使って最短31日で  
禁煙可能!

いつもお吸いの  
タバコを差して  
使うだけ!



スポーツキャスター  
宮本和知さん



#### ご注文・お問い合わせは

**0120-200-422**

営業時間 10:00~18:00 (土・日・祝日を除く)

メールでのご注文 mcs@magical-online.com

株式会社マジカル FAX:03-3365-6374

オンラインショップ <http://www.magical-online.com>



入場無料  
服装自由・予約不要  
参加企業 約30社予定

# 第6回 介護福祉合同就職フェア

《共催》ベストバーソン( e介護転職 運営元)、読売エージェンシー 《後援》読売新聞東京本社広告局

2016年5/21土 12:30~ 開場 12:00~  
16:30まで 相談会 12:30~16:30 セミナー (各回30分)  
有資格者向け 12:45~14:30~ 無資格者向け 13:30~15:30~

## 対象 介護・福祉業界に就職を希望される方

新卒者及び既卒者、転職を検討中の方や介護・福祉のお仕事に興味のある方

## 各企業 個別相談会(12:30~16:30)

各企業の採用担当者が、個別ブースにて、仕事の内容、勤務条件・採用試験などの相談に応じます。

- ①有資格者向け・キャリアアップセミナー(12:45~、14:30~)
- ②無資格・未経験者向けセミナー(13:30~、15:30~)

各回30分 先着25名 協力:ヘルス・ケア・サポート ハクビ

※満席の場合、ご視聴いただけない場合がございます。

## ①「介護有資格者～ココがポイント! これからの介護の資格制度」

何かと複雑でわかりづらい介護福祉の資格制度。さらなるキャリアアップに不可欠な資格と業務の関わりを解説します。

## ②「無資格・未経験からの介護就職」

無資格・未経験の場合、介護業界で働くために必要なこととは? 業界動向も踏まえてわかりやすく解説します。

## 会場 秋葉原コンベンションホール

東京都千代田区外神田1-18-13 秋葉原ダイビル2F  
JR秋葉原駅・中央改札 電気街口 出すぐ左



事前登録の方には最大  
**1,000円分の  
QUOカードプレゼント**

事前登録の上、ご来場いただいた方全員にQUOカード(500円分)、さらにご来場先着200名の方には別途QUOカード(500円分)を、当日会場にてプレゼントします。  
事前登録は右記URLにて。

【注意事項】※事前登録は5/19(木)17時までです。※フェア当日はご本人様と確認できる書類を必ずお持ち下さい。(免許証、パスポートなど)書類のご提示がない場合、プレゼントをお渡しできませんので、予めご了承ください。※プレゼントの引渡しは、フェア当日の「受付」にて行います。※事前登録はお1人様1回です。(ご登録の内容が明らかに虚偽と思われる方は、事務局の判断で削除する場合がございます)※ご本人様以外の方にプレゼントをお渡しできませんのでご了承ください。



<http://www.ekaigotenshoku.com/fair2016/index.html>

問い合わせ先 介護・福祉 合同就職フェア運営事務局 (読売エージェンシー内) 電話 03-5226-9946 [受付時間 / 10:00~17:00] (土・日・祝を除く)

# たけのこ料理で春を感じながら やる気と元気をアップ!

今月のおすすめ

たけのこ  
ご飯

複数の旨味成分で  
疲労を回復

3~5月に旬を迎えるたけのこは、みずみずしく、香りや旨味を強く感じることができます。この旨味は、たけのこに含まれるチロシンやアスパラギン酸、グルタミン酸などのアミノ酸によるもので、疲労回復効果をもたらします。また、チロシンには、脳や神経の働きをサポートし、やる気を高めたり、ストレスを和らげる作用も期待できます。糖質と一緒に摂取することで、より効率的に吸収できるので、たけのこご飯はおすすめです。

## たけのこの栄養

旨味成分のほかに、食物繊維が豊富なのも大きな特徴。便秘や生活習慣病の予防に効果的です。エネルギーの代謝をサポートするビタミンB<sub>2</sub>や、水分の代謝をサポートするカリウムも多く、ダイエットの強い味方にも。



手間いらず  
調理器

PRESNT  
抽選1名様

## 旨味を活かしてスピード調理

無水鍋は、栄養や旨味を逃さずに、蒸す、煮る、炊くはもちろん、オーブンの役割も果たす万能アイテムです。



オープン代わりに野菜の水分だけでご飯はふっくらとパン作りも可能。手軽に茹で上がる。

■商品に関するお問い合わせ先  
生活春秋 TEL.082-239-1200

無水鍋@20cm



## 1台で8つの使い方

煮る 炊く 茹でる  
蒸す 焼く  
炒める 揚げる 天火

## 炊飯器で炊く「たけのこご飯」の作り方

## ■材料(4人分)

米 ..... 3合 水 ..... 適正量  
たけのこ ..... 1/2本 木の芽 ..... 適宜

## A

昆布だし ..... 大さじ3  
しょうゆ ..... 大さじ1  
酒 ..... 大さじ2  
みりん ..... 大さじ1

## ■作り方

- ①米は、炊く30分ほど前に研ぎ、ざるにあげて水気を切る。
- ②たけのこ(下ごしらえしたもの)はいちょう切りにする。
- ③炊飯器に米とA、たけのこを入れ、必要な量の水を加えて混ぜ合わせて炊く。炊き上がったら10~20分ほど蒸らす。
- ④ほぐすようにして混ぜ合わせ、器に盛る。最後に、手のひらにのせてパンと叩いて香りを立たせた木の芽を添える。

## ●たけのこの下ごしらえの方法

たけのこ(1本分)は穂先を斜めに切り落として縦に半分に切る。鍋にたっぷりの水とたけのこ、ぬか2カップ、赤唐辛子2本を入れて茹で、沸騰したら落としぶたをして弱火にし、竹串がスッと通るようになるまで約1時間ほど茹でる。たけのこを取り出して皮をむき、ぬめるお湯にさらし、ぬかの臭みを取る。

私たちちは、介護業界の現状と真剣に向き合い、明るい未来の実現に、全力を注ぎます。

# 不人氣業界 介護職離

家族  
介護

## 勞動力不足

## 少子 高齢化

老老  
介護



私たちは下記のような活動を通し、介護業界の現在、そして未来に貢献いたします。まずはお気軽にご相談ください。

- 人材採用 ●ホームページ企画・制作 ●パンフレット・チラシ等各種ツール作成 ●ブランディングコンセプト企画 等

ご相談・お問い合わせ・掲載依頼は「介護グループ」宛にご連絡ください。営業不在時にもアシスタントが迅速に対応します。

# TOKON

HUMAN RESOURCES

株式会社トーコンピュータソリューションズ 介護業界専門のシステム開発・販売会社

**0120-39-1682** トーコンヒューマンリソース 検索  
<http://www.tokon.co.jp/>

脳年齢が気になる方へ

# 「脳」の力をアップして 楽しい毎日に！

脳は筋肉と同じように、使わなければ衰えも早まってしまいます。

頭のリフレッシュも脳力アップには必要です。

アクティブライフのための

## 筋活ヨガ 「脳」



## Q 脳力とヨガの関係は？

**A** 身体を動かすことは、脳にとっても「良い刺激」になります。筋力が低下すると激しい運動は身体の負担になりますが、ヨガは体力や年齢に合わせてできるので、それぞれの身体に合わせ適度に運動ができます。鍛えるだけでは脳は疲れるので、ヨガ教室では脳を休ませるため、最後に瞑想の時間をとります。

## Q 体力がなくても ヨガは できますか？

監修・指導



profile

富田あかりさん

出張ヨガ教室「癒しの種」代表。初心者や高齢者にも垣根なく楽しめるヨガを専門とするインストラクター。一人ひとりに合わせたヨガスタイルを提案。

著書『いつでもどこでも・だれでも座ってできる椅子ヨガ』。

イベント4/17「神戸ヨガフェスタ Come Join Yoga Fest Kobe!」に出席。

【癒しの種】

<http://iyashinotane.com/>

**A** ヨガはスポーツではありません。一人ひとり体力だけでなく、骨格や筋力も異なるので、皆が同じポーズにならなくても良いのです。ヨガは自分のためだけに、自分のペースで、自分ができるところまで行うもの。ポーズにもこだわらず、呼吸に意識を向けるだけでも立派な「ヨガ」だといえます。つまり、呼吸さえできれば「ヨガは誰にでもできる」といえます。

無理に首を引っ張ると痛めてしまふので、頭や腕の重みを預けるイメージでゆっくりと伸ばします。ポーズの終わりには、息を吸いながらゆっくりと頭と身体をまっすぐに起こしましょう。

### 頭をリフレッシュさせる 「首を伸ばすポーズ」

①椅子に座り両足を腰幅に開き、片手で椅子の座面を持つ。②息を吸いながら背筋から頭頂まで真っすぐ伸ばす。③息を吐きながらゆっくりと反対側に頭と腕を下げる。④吐く息ごとに顔と肩の力を抜いて、伸びを深めながら数呼吸キープ。⑤ポーズを終えてから、反対側も同じように行う。

脳は身体の全ての機能を司る部位。脳の働きが低下すると、物忘れが増えたり、意欲も低下するなど、生活に様々な支障が生まれます。脳機能の低下は認知症の原因ともいわれているので、脳を活発にする生活を心がけることが大切です。脳に効果的なポーズは様々あります。が、今回紹介する「首を伸ばすポーズ」は、頭のリフレッシュだけでなく、肩こりの緩和や首・頭の疲れの緩和、上半身の血行促進などにも効果的なポーズです。

ヨガを行うことは  
脳力アップに効果的

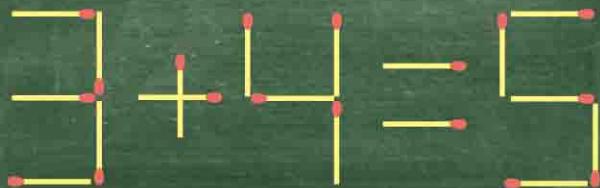


頭を使うことは脳の活性化に良い行動です。脳は使えば使うほど強くなるので、年齢に関係なく鍛えることができるのです。

クイズ提供:  
クイズファンネット  
<http://fun.quizsky.net/>

## ひらめき クイズ

### 1本だけ動かして正しい式にせよ



#### ヒント

「+」の縦の棒を3の左上に移動すると

5 - h - 6  
= 2

#### 【応募方法】

アンケートにご回答いただいた方のなかから抽選で右記の商品をプレゼントいたします。ご希望のプレゼント番号とアンケートの回答を官製はがきに記入してご応募ください。当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

#### つながりアンケート

##### Q1. 今月号で読んで良かった記事は何ですか?(3つまで)

- ①日本の技 メイド・イン・ニッポン(P3) ②今後の暮らしを維持するための「お金」の話(P4~6) ③かづきれいこの元気が出るメイクレッスン(P9) ④Tsunagari Special Interview(P10~11) ⑤百人百様「私の在り方」(P12) ⑥我が家の大セカンドライフプラン(P13) ⑦彩りTIME(P15) ⑧つながりマーケット(P17) ⑨季節の味わい旬レシピ(P19) ⑩アクティブライフのための筋活ヨガ(P21) ⑪Tsunagari HAPPY TIME(P22)

##### Q2. 今月号で良くなかった記事は何ですか?(3つまで)

(Q1の番号から選択してください)

##### Q3. 本誌を読んで良かったですか?

- A とても満足 B やや満足 C どちらとも言えない D やや不満 E 不満

##### Q4.Q3で選んだ理由をご自由にご記入ください。

##### Q5. あなたは「Tsunagariネット」を見たことがありますか?

- A 見たことがある B 見たことがない C 見てみたい

##### Q6. 今月号の感想や、今後どのような企画をしてほしいかなど

ご自由にご記入ください。

郵便はがき 3300852	①プレゼント応募番号 ②お名前 ③年齢 ④性別 ⑤ご住所 ⑥電話番号
「18号プレゼント係」 つながり編集部 メディアカル・ケア・サービス株式会社 大宮区大成町1-3 212-3	アンケートの回答を ご記入ください

締め切り  
2016年5月31日  
当日消印有効

個人情報について  
ご応募いただいたお客様に関する情報は以下の2つの目的で利用させていただきます。①プレゼントの抽選および発送。②メディアカル・ケア・サービス株式会社による、個人を特定しない統計的情報。お客様の個人情報をお客様の同意なしに業務委託先以外の第三者に開示・提供することはありません(法令等により開示を求められた場合を除く)。お客様の個人情報はメディアカル・ケア・サービス株式会社にて、厳重に管理させていただきます。



#### 01 19ページ参照

##### 旨味を活かしてスピード調理

羽釜で炊いたご飯のおいしさを再現したい、という思いからスタートし、「素材の旨味と栄養を活かした料理を、いかに手軽にスピード的に作るか」を追求して完成したという無水鍋。栄養や旨味を逃さずに、蒸す、煮る、炊くはもちろん、オープンの役割も果たす万能アイテムです。



1名様

#### 02

##### 全国共通おこめ券 (440円相当×3枚)

全国のお米屋さん、スーパー、デパートなどでお米と引き換え。

※おこめ券1枚で440円分となり、足りない分は現金などと合わせてご利用ください。



3名様

#### 03

##### 全国共通図書カード (1,000円分)

アンケートにご回答いただいた方のなかから抽選で、全国共通図書カード1,000円分を2名様にプレゼントいたします。



2名様



## 人を彩り、暮らしを育む メディカル・ケア・サービス株式会社

MCSは全国27都道府県、271箇所以上に介護事業を展開中、世界規模の高齢化社会を見据え、海外事業にも取り組んでいます。つながりを大切に、「介護」の新たな可能性を広げながら、誰もが幸せに、心豊かに過ごせる社会の実現に向け邁進しています。

グループホーム 小規模多機能型居宅介護 デイサービス  
訪問介護 居宅介護支援センター 都市型軽費老人ホーム



認知症ケアの専門性・ノウハウを生かし、全国260箇所以上に展開中

介護付有料老人ホーム



アンサンブル



ファミニュー

医療体制・リハビリ・アクティビティ。  
スタイルで選べる5施設

明るく笑顔いっぱいのホーム。  
身近で温もりあふれる毎日を



入居・採用についてのお問い合わせは

●お問い合わせの際には「つながりを見た」とお伝えください

全国に27都道府県に介護施設271事業所を運営  
メディカル・ケア・サービス株式会社

0120-376-582  
メディカル・ケア・サービス  <http://www.mcsq.co.jp/>



URAWA RED DIAMONDS

浦和レッズ

検索

