

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.

19

2016 May

- 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
- 彩りTIME
- 筋活ヨガ

Tsunagari  
Special Interview

ロックの女王

**白井貴子**

真の自分らしさを  
追 求

いまからでも  
間に合う  
大人の学び



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。



『今治タオル』ブランドは  
独自の品質基準をクリアした  
高品質の証です



明治27年から愛媛県北部で作られてきた『今治タオル』。120年以上の歴史と伝統を受け継ぎながら、世界でも名を馳せるブランドに。

『今治タオル』の最大の特徴が吸水性の良さ。おろしたてでも素早く水分を吸収してお肌にやさしい、その使い心地の良さが世界の人々に選ばれている理由です。独自の品質基準に合格したものだけが掲げることができるブランドロゴは、日本が誇る高品質の証なのです。



認定マーク

今治タオル 公式オンラインショップ

<http://imabari-towel.jp>

〒794-0033 愛媛県今治市東門町5-14-3

ふっくらとした、うつとりするような柔らかさの「すごいタオル・シュシュ」

Tsunagari

【つながり】 vol.19 2016 May

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 『今治タオル』         |
| 4  | 特集 いまからでも間に合う大人の学び               |
| 9  | かづきれいこの元気が出るメイクレッスン              |
| 10 | Tsunagari Special Interview 白井貴子 |
| 12 | 百人百様 『私の在り方』                     |

- |    |                      |
|----|----------------------|
| 13 | 我が家のセカンドライフプラン       |
| 15 | 彩りTIME               |
| 17 | つながりマーケット            |
| 19 | 季節の味わい旬レシピ           |
| 21 | アクティブライフのための筋活ヨガ     |
| 22 | Tsunagari HAPPY TIME |

いまからでも間に合う

# 大人の学び

## 料理教室

67歳

今回は  
スパゲッティナポリタンと  
ミモザサラダを指導しました

講師 針田 雅人さん(67歳)

日本料理の長い経験を活かし、「大人の家庭教師」の料理講師に。「業界用語や上から目線は禁物。生徒さんの覚え方のリズムやライフスタイルに合わせて、料理する楽しさを教えたい」とのこと。

46歳

味付けのポイントが  
分かって、おいしく  
出来上りました

生徒 吉野 雅文さん(46歳)

一人暮らし。料理の経験なし。年齢や健康など今後のことを考えて自炊することに。まずは基本的なことをマスターしたいと「大人の家庭教師」で料理を学び始めたのだと。

料理コース受講中  
(月3回／個人指導)

日常を、人生を、より豊かにするために  
自分磨きに余念のないアクティブな大人たち。  
その傾向をリサーチしつつ、  
料理の個人レッスン中のおたくを訪ねてみました。



〈取材協力〉大人の家庭教師

## 自分自身のための 大人の学び

趣味をもっと楽しみたい、  
これからの生活をもっと充実  
させたいと、仕事を離れた学  
びを求め始めた大人たち。生  
まれて初めて料理を習い始め  
た吉野さんも、その一人です。

「掃除や洗濯はできるけど、  
料理はまったく経験ゼロ。料  
理ができるようになつたら、  
健康にも良いし、ライフスタ  
イルの幅が広がるのではないか  
かと考えました。『大人の家  
庭教師』は、仕事から帰つて  
きた夜に、自宅のキッチンで、  
自分の道具を使って教えて教  
られるのがメリット。出向く  
習い事はいつも途中で挫折す  
るので、自宅に来てもら  
えるのなら続けられると思い  
ました」と吉野さん。

## 新しい体験で 人生観に変化が

月に3回の個人指導を受  
けて3ヶ月。今では料理を覚  
えるためだけでなく、習ってい  
ること自体が楽しいのだとか。  
「経験豊富な先生と出会え

# 趣味も資格取得も思い立ったときが スタートの日

目標を持つと  
決めやすい



ピアノ教室



豊洲に新設した「MY VILLAGE」



ゴルフ教室



個人英会話教室



簿記教室



エレクトーン教室

「いつでも、どこでも、どんなことでも」をモットーに、3年前にスタートしたトライの「大人の家庭教師」。趣味、スポーツ、資格、語学の4つのカテゴリがあり、約50講座を提供。「大人の家庭教師」の講師は全国で8万人登録。また、生徒と講師の間にはコンシェルジュが付き、様々な相談に応じてもらえる。

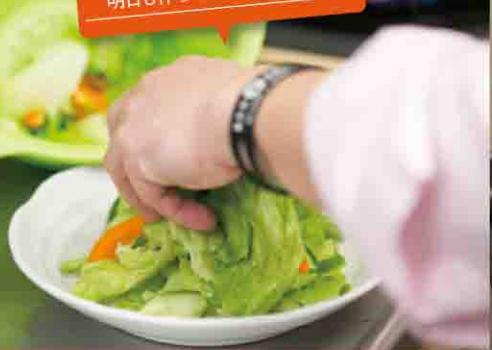
人気の傾向は、趣味では料理がいちばんで、次がピアノやギターなど音楽系。スポーツではゴルフ。資格では、宅建、簿記など、仕事で必要なものや、MOSなどのパソコン系が人気。語学ではやはり英会話。豊洲に新設した「MY VILLAGE」をはじめ、全国に500カ所ある個別教室を利用した英会話授業も利用が増えているとか。

<http://www.otonatry.com/>  
0120-017-984(9:00~22:00/土日祝も受付)

今日のナポリタンも

ミモザサラダも初トライ。

明日も作っておさらいしますよ



今では、こんな風に  
料理を作っている時間そのものが  
楽しくなりましたね

自分が食べたいもの、  
作れるようになりたいメニューを  
先生にお願いしています



授業の時間帯、回数、場所、予算など「大人の家庭教師」のコンシェルジュに具体的な希望を伝え、無理なく受けられるよう、自分のライフスタイルに合う学びのスタイルを提案してもらえる。

## 目的で選ぶ 学びのかたち

吉野さんの例でもわかるように、場所や時間帯、回数など、学ぶかたちは自分次第。「大人の家庭教師」の趣味で年齢、男女別を考慮しても断トツ人気なのが、やはり自宅でできる「料理」だそう。スポーツではゴルフ。「ピンポイントでフォームを修正してほしい」というマンツーマンならではの要望に応えられるから。そして最近は、英会話が人気上昇。オリンピックでのビジネスやボランティアを目的とする、アクティブなシニア世代が目立つとか。自分が何をどう得たいのか、明快な目的意識が、大人の学びを導いているようです。

たことが大きいです。料理にまつわるお話を聞けたり、ときには世間話をしたり。仕事以外で人と関わることがほとんどないので、貴重な時間です。振り返ると、20年以上上仕事ばかりの人生でした。これからもっと色々なことにチャレンジしたい、できると感じています」とのこと。

気持ちはあっても何から始めたらいいか迷いますね。

# スタートは直感を大切に!

自分の楽しみをもっと追求したい、そのためにしっかり学びたい、というニーズが高まっている“大人の学び”。何から始めたらいいか迷ったら、これまでに漠然と「いいな」と思っていたことをピックアップ。

## おすすめ資格取得

資格を取得することに、遅すぎることはありません。資格は自分自身をスキルアップさせ、人生に弾みを与えてくれるもの。「大人の家庭教師」の場合、簿記、宅建、パソコン系が人気。その内容を少しご紹介します。

### 簿記



家計や会計の基礎知識となる『簿記3級』から、実質的な経理実務をこなせる『簿記2級』まで短期間で取得可能。企業の経理部門の仕事だけではなく、事務職から管理職、企業経営までと、業種を問わず幅広く役立つ実質的な資格です。

### 宅地建物取引士



法律を初めて学ぶケースから再チャレンジまで幅広く対応。様々な場面で活用できる資格なので、キャリアアップや就職・転職に有利。

### パソコン



まったくの初心者から中上級者まで、短期間でPCが使えるように。どんな仕事の場合にも、基本的スキルを証明するのに必須の資格。筆記試験がなく実技試験だけなので、取得しやすいとか。



日々の生活がより深くなる  
もういちど読むシリーズ  
(山川出版社)

子ども時代に好きだったことに関心が高まり、『大人の学び』の幅は多種多様。直感を大切に「好き」なことにチャレンジ!

## 話題の趣味



が入っています。

旅好きの方は、訪れる土地の様々な歴史を知ることができ、より深く楽しむことができるし、時代劇を見る際にも様々な点で役立ちます。

2009年に発売以来、またたく間に人気を得た大人のための教科書。大人向けていろんな工夫が施されていて、カラーを白黒にしたり、受験勉強に必要な太字のキーなどを増やし、現代世界の理解に役立つテーマの解説

おもちゃ業界も参戦!  
大人向けレゴ教室もある!

レゴといえば子どもが大好きなブロック玩具ですが、実は大人のファンも多い。そんなレゴのテーマパークである東京・お台場の『レゴランド・ディスカバリー・センター東京』で

は毎月1回『大人のレゴ教室』が開かれています。5月は父の日編でネクタイを作ります





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)

# 乳酸菌を毎日の食卓に

利用者さまの健康と  
QOL向上を目指して

メイカル・ケア・サービスでは、毎日の食事に乳酸菌を取り入れて利用

者さまの健康維持をはかっています。グループ

ホーム愛の家足立加平の岩村ホーム長にお話を伺いました。

お味噌汁に入れています。愛の家では毎日のお食事を施設内の厨房で調理します。お椀ついだ後、スタッフが一人分ずつスプーンで計って入れています。

利用者のみなさんの体調はいかがですか？

昨年7月から導入していますが、この冬はどなたもインフルエンザにかかりませんでした。風邪をひかれた方は何名かいらっしゃいましたが、回復が早かったです。もともと当ホームの利用者さまは、みなさんよくご飯を召し上がりとてもお元気です。とはいっても、高齢になるとやはり抵抗力が弱くなりますが、集団生活なので、インフルエンザや胃腸炎などには気を使っています。

具体的にどのような変化がありましたか？

全入居者17名※中6名のお通じに良い変化がありました。毎週、訪問看護士が来所するのですが、乳酸菌摂取後に便秘が改善した方については主治医とも相談し、最終できて味や匂いはほとんどないので、



愛の家グループホーム足立加平 岩村ホーム長



聞き手  
ニチニチ製薬(株)  
広報部 伏木野

乳酸菌が合わない方もいらっしゃいますか？

改善しない方もいらっしゃいます。下剤も使われていますが、なかなかコントロールが難しくご本人も気にされているようです。主治医と相談しながら乳酸菌の量を増やしたり中止したり、無理はせず様子を見ています。

的に5名が定時の下剤の量を減らし中止しました。あと1名は下剤を服用していましたが、今までよりも便臭が気にならなくなりました。ご本人はもちろん他の方も気持ちよく過ごせるようになったと思います。

※昨年7月時点の人数。現在は18名全員が摂取。

お薬が減るのは嬉しいことですね。

内服薬が減ったことをご家族さまに説明すると大変喜んでいただけました。

ニチニチ製薬のフェカリス乳酸菌は、メディカル・ケア・サービスの施設で利用者さま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。

2015年7月から、ニチニチ製薬の乳酸菌(フェカリスFK-23)を事業所で試験導入し、入居者の健康状態への影響を検証しました。その結果、入院日数に顕著な差が見られ、乳酸菌の導入が未病の改善や感染症の抑制につながったとみています。



愛の家 グループホーム 足立加平  
〒121-0055 東京都足立区加平3-6-4  
☎03-5673-0600



二二二二製薬株式会社 三重県伊賀市富永239-1

お客様相談窓口

0120-171-868



# かづきれいこの元気が出るメイクレッスン

男性にも、女性にも  
おすすめ

## 医学的根拠に基づいた血流マッサージで表情豊かに

フェイシャルセラピストのかづきれいこさんが提唱するのは、メイクで元気な顔を作ることで、心も体も健康にすること。メイクの前にまず、顔の血流に沿って行う独自のマッサージ法で、素肌からイキイキと元気になります。凝り固まった筋肉もほぐれるので、表情豊かになります。

文／中村裕美(羊カンバード)

vol.3



【用意するもの】  
男女兼用 美容液  
スポンジ  
(目のまわりにも  
ぴったりフィット  
する五角形)



### かづきれいこ

フェイシャルセラピスト・歯学博士  
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5大学にて非常勤講師を務める。

### 1回わずか30秒。2ステップの血流マッサージ

※スポンジは必ず湿らせた後に美容液を含ませて使うのがポイント

#### Step2 耳の下からあご先



スポンジを耳の下からあご先まで一気にすべらせる。ここは気持ち良い程度の力で何度も繰り返す。Step1～2を顔の反対側も行う。

#### Step1 目のまわり



目の下の皮膚がたるまないよう反対の指でこめかみを引き上げながら、スポンジで目のまわりを一周し、耳の下までやさしくすべり下ろす。

# 白井貴子

眞の自分らしさを追求

『ロックの女王』のイメージを覆す  
新たな白井貴子さんの魅力が全開！



人生観を変えた  
可憐な野生の花

1980年代から、女性ポップ  
ロックシンガーとして存在感

を放ってきた白井貴子さん。  
デビュー35周年を迎える「人の  
人間として公私ともに充実し  
ている今が、一番幸せ！」若い  
頃は願望が強くて、そこに到

達できていない自分に不満ば  
かり。ゆっくり曲を書く時間  
もありませんでしたしね」  
はたから見ると、白井さん  
の20代は順風満帆のように思



最近の白井さんの活動風景

# 私の中に根付く野生のマーガレットを開花！

えますが、特にブームが去った27～28歳の頃は思い悩むことが多かったのだそうです。「大ヒットが生み出せないのはなぜだろう」という、音楽ビジネスならではの苛立ちがありました。アーティストとしての白井貴子に自分自身が疲れ果てていたんです」

そんなときに、考え方を新させてくれたのが、レコードイングで出かけたイギリスで目にした野生のマーガレットの花でした。

「ロンドンの郊外でCDジャケットの写真を撮っていたときに、野生のマーガレットが足元に咲いていたんです。

ふつとマーガレットに引き寄せられて『なんて素朴でかわいらしいんだろう』って思いました」同時に「私も元々はこんな感じだったのに、音楽業界のなかで眉間にシワを寄せて、大ヒットを求めて戦い過ぎたんだなって反省しました」忘れてしまっていた本来の自分の姿をマーガレットの花

に見いだし、「赤いバラの花にはなれなくとも、大地に根ざして凜と咲く野生の花のようにならなれるんじゃないかな」と思った白井さん。

## 充電中の経験が現在の私に影響

そこで1988年からの2

年間は充電のためにロンドンで生活。その間に、白井さんは自然体の自分を取り戻していくます。

「ロックの女王」として君臨し続けるより、野生のマーガレットのように、足元の幸せを見つめて生きて行くことができたの。ロンドンで過ごしたおかげ。

私も大好きなスージー・ケアトロという、それこそ世界的な『ロックの女王』がいるのですが、ロンドンでテレビを見ていると、彼女が急にお昼の料理番組に出てきたりするんです。そうやって地元に貢献している姿は、すごくいいなって思つたんです。考えて

みれば、これから時間のほうが長いんだから、若いときのイメージを守るよりも、その後の50年を幸せに生きたほうが自分も幸せだし、きっとまわりも幸せですよね。それがこそが、私が野生のマーガレットに教えてもらったメッセージだと思いました」

帰国後、再び活動を開始した白井さん。数字を追う

のではなく、身近な存在として多くの人に元気を与えるような曲を生み出すことに喜びを感じる、自然体の白井さんの誕生です。

「1996年の『ひるどき日本列島』（NHK）では、畑や温泉で歌つたりしました』『大地に根ざすミュージシャンでありたい』との思いの反映でした。

ほかにも、エコ活動、被災地の支援など、大地を大切にするからこそ活動の幅はふくらむばかり。「そういう中で沸きあがつてくる曲作りを今後も大切にしていきたい」と白井さん。

### PROFILE

## 白井貴子

神奈川県出身。1981年デビュー。「CHANCE」のヒットで「ロックの女王」の称号を得る。2014年ESD(持続発展教育)メッセージソング「僕らは大きな世界の一粒の命」のCDとダンスDVDが文部科学省より全国800校のユネスコスクールに配布された。また、フォーククルセダーズのきたやまおさむ氏より、自身の作詞楽曲を歌い継ぐ歌手に抜擢され、懐かしい名曲と共にきたやま氏と共に新曲3曲を含む全14曲のニューアルバム「涙河 NAMIDAGAWA 白井貴子 北山修 / きたやまおさむを歌う」が6月15日に発売される。

### 白井貴子デビュー35周年 アルバム&コンサート情報

#### ●白井貴子公式HP

[www.takako-shirai.jp](http://www.takako-shirai.jp)

#### ●イベント 5/29

NHK「みんなのうたコンサート」甲府

#### ●ニューアルバム 6/15発売

「涙河」NAMIDAGAWA 白井貴子  
「北山修 / きたやまおさむ」を歌う

#### ●アルバム発売記念コンサート

6/19……京都 都雅都雅

(問)075-744-1497

6/25……原宿ストホール

特別出演:きたやまおさむ

(問)キャピタルヴィレッジ

03-3478-9999

花を活かす道から、



その人らしさを活かす介護の道へ。

祖母の影響で、3歳から修業を開始した華道では、19歳から一番きれいだと思つています。ですから、切り花にする前の姿に近付けるという感覚を大切に、愛情を持つて活けています。一方で、華道を仕事にするつもりはなかつたので、大学は経済学部に進学して大手自動車メーカーに就職しました。販売戦略の部署で、部長秘書として海外出張に同行することもありました。上司や同僚に恵まれていたので、とても楽しく働かせていただきました。

た。ホーム長とお話しし、この人のもとで働きたいと思えたので入社しました。たくさんの仕事を経験してきましたが、グループホームでの仕事は、今までやつてきたこと全てが活きていると思います。

最近、入居者さまに向けてお花同好会というイベントを開催しています。お花を活けると香りや感触に入居者さまが喜んでくださるので、とても嬉しく感じ

カーデの販売戦略チームでの仕事をも、以前経験した介護施設でも、「こうしなければならない」「こうあるべき」というプレッシャーに、苦しく感じることがあります。でも、この介護の仕事は、一度も嫌だと感じたことがありません。それは、入居者さまの意思決定を尊重するため「こうしなければならない」というような決まりが最小限にとどまり、臨機



#### 入居者さまが楽しみにしているお花同好会



愛の家 グループホーム 西東京中町  
〒202-0013 東京都西東京市中町 6-5-12  
☎042-438-8811

応対に動くことができるからかもしれません。それは入居者さまだけでなく、働くスタッフにも良い影響を与える環境なのだと感じています。また、入居者さまに楽しんでいただくために、私自身も楽しむという姿勢を大切にしています。

これからも、入居者さまが大切にしていることを、一緒に大事にできる人でありたいですし、業務に追われず入居者さまの希望や訴えに耳を傾けられる存在でありたいと思います。

インタビューカラヒとこと  
華道、販売戦略、介護のかけはなれ  
た道を選んだことに迷いを持たず「自  
分の気持ちに正直にいたい」とおっ  
しゃる戸口さん。自分だけでなく、他  
者の気持ちに寄り添う素敵な方だ  
と感じました。



私が活けたお花です。  
太陽をイメージして爽やかな  
印象に仕上げました。

戸口 夏江さん

メディカル・ケア・サービス  
愛の家グループホーム西東京中町  
ケアスタッフ

# 百人百様 私の在り方

そろそろ考えてみない?

# 我が家 セカンド ライフプラン

介護は、家族だけで抱える問題? part2  
高齢者向け施設ってどんなところ?

Y:今日、ふみよさんのところに行ってきたのよ。落ち込んでいるかな、と思ったら元気そうで、だいぶ良くなっていたわ。

A:お隣に住んでる、ふみよおばさんね。階段で転んで、骨折して入院してから心配していたけど。それなら良かったわねえ。

Y:でも、ふみよさんって旦那さんが亡くなつてから一人暮らしでしょう? 一人息子のけんたくんも遠方で働いているから、転んで動けなくなつてもすぐに気付けないわ。それが心配でね。

A:確かに心配ねえ。

Y:ふみよさんは、私がここに引越してきてからお世話になってきた人だから、ずっと元気で長生きしてほしいと思っているのよ。

A:そうよね。私たちが決めることではないけど、高齢者向けの施設に入居するという選択もあると思うの。

Y:施設ねえ。でも、入ってしまったら、もう好き

なことができなくなっちゃうのじゃないかしら。

A:そんなことないわ。高齢者施設って言つたけど、母さんがイメージしているような昔の介護施設とは違う、様々なサービスが続々と増えているみたいなの。

Y:うーん、よくわからないわ。たとえば?

A:まずは「有料老人ホーム」。施設によつては元気な方から寝たきりの方まで入居できるわ。おいしいお食事とか、美容室完備とか、豊富なサービスから自分にぴったりのところを選ぶことができるの。

Y:それはあこがれるわね。

A:今の生活スタイルに近いということなら、「サービス付き高齢者向け住宅」も最近増えているわ。

Y:サービス付き? どういうこと?

A:高齢者の方向けの賃貸住宅よ。バリアフリー設計だし、安否の確認や生活の相談を受けてくれるスタッフがいるから安心



あいこさん(37)

しっかり者の長女。  
のんびりした性格の  
母親をいつも隠で見  
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。

よ。ただ、身の回りのことを自分でできる人が対象だから、介護が必要になると住み続けるのは難しいかも。

Y:安心できる一人暮らしのことね。

A:ええ。あと、認知症の方が今の「家」に近い生活ができる「グループホーム」かしら。認知症の症状があると、どうしても料理とか日常的な生活にサポートが必要になってくるけど、ここなら自分らしく、家庭的な環境で生活できるみたい。

Y:認知症になると、何もできなくなっちゃうと思っていたけど、自分らしく生活できるなんて、心強いわ。

A:ほかにも料金が比較的安くて、公的に運営されている介護施設もあるわ。

Y:私たちの世代は暮らしの選択肢がたくさんあるのね。ふみよさんに今の話、伝えてみるわ。お隣から引越してしまうのを想像すると、とても悲しいけど。

A:そのことなんだけどね、息子のけんたさんにはばったり会って聞いたんだけど、ふみよおばさん、もう少しリハビリしたら退院してお隣に帰って来られるんだって。けんたさんも転勤でこちらに戻れることになったから、何かあったときも安心ね。

Y:それを早く言ってよ! でも、良かったわ。ふみよさんとまた一緒にお茶したり、ランチしたり、お料理を持ち寄ってお食事会したりできるわー。

A:良かったわね。さて、食べてばっかりの母さん、散歩がてらスーパーに買い物に行きましょ。

Y:えー!



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



アンサンブル浦和  
ケアスタッフ  
木村 裕二さん

アンサンブル浦和  
利用者さま  
古原 類子さん

## 対談 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の方もかもしれません。

素敵な笑顔で迎えてくださった古原さん。これまでの人生や、アンサンブル浦和での暮らしを、ケアスタッフの木村さんがお聞きしました。

木村さん——この前の食事レクリエーションでは、厨房の方がラウンジで天ぷらを揚げてみなさんでいただきましたか？

古原さん——ええ。病気の関係で魚介類の天ぷらをいただけなかつたのは残念だったんだけど。でも、大好きな野菜の天ぷらをいただけたから、嬉しかったわ。

木村さん——良かったです。古原さんの得意料理はなんですか？

古原さん——何かしら、野菜の煮物かしらね。薄味だけど、たくさんの具を煮込むのよ。あとは私の作るお味噌汁を孫が喜んでくれてね「また作って」って言ってくれるの。

木村さん——お料理、得意なんですね。そういえば、お医者様から塩分を控えるように言われていますけど、昔から病気がちだったので、昔から病気がちだったので、

吉原さん——20代の頃からよ。心臓を悪くして手術をしたの。その後、結婚して、2人の子どもを育てたけ

れど、合計3回手術を受けて入退院を繰り返したわ。

木村さん——大変でしたね。今は体調も安定しているようで、良かつたで

すね。

古原さん——そうね。主人は他界してしまったけど、娘2人に、孫が5人いてすごく幸せよ。調子も安定しているわ。

木村さん——私は電話しかできないのよ。

木村さん——ここに入居されて2ヶ月ですね。最初は緊張されていたようと思いましてけど、最近はいつも笑顔で過ごされていて、素敵です。

古原さん——ありがとうございます。あなたにもいつも良くしていただき感謝しているわ。ここに来るまでは娘と一緒に暮らしていたのだけど。調子を悪くして家族に迷惑をかけてしまうと思って、施設を探すことになった。ほかにも数ヶ所見学したのだけど、一番素敵だったからここに決めたのよ。

木村さん——選んでくださったなんて嬉しいです。でも、お元気でいらっしゃるのは古原さんの努力のたまものですよ。理学療法士の先生のリハビリにもほぼ毎日参加していますし、廊下を歩いて運動されているのもよく見かけます。熱心ですね。

古原さん——朝早くからほかの入居者の方が廊下を歩いていらっしゃるから。負けてられない、と思って運動しているの。来年に孫が成人を迎えるから、もっと元気でいたいわ。

木村さん——それは楽しみですね。これからも、元気で過ごしましょう。



10代から続けている日記は、思い出を振り返ることが楽しい♪

私たちは、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。

介護業界で  
イキイキ働く人を  
増やしたい

家族の介護と  
仕事を両立できる  
社会を実現させたい



私たちは下記のような活動を通して、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 ●プ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 **トーコンヒューマンリソース** 介護  
グループ 〒103-0014  
東京都中央区日本橋蛎殻町1-36-5いちご箱崎ビル8階

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



「通販」でハッピーライフ!

# つながり マーケット

一緒にいると元気が出てくる!

毎日が笑顔になれる!

●「いっしょに笑おう! うなずきかぼちゃん」は、介護施設でのヒアリング調査を反映して開発されたコミュニケーションロボットです。話しかけたり、触ったりすることで、内蔵された5種類のセンサーヤスイッチが反応し、うなずきながらおしゃべりをしてくれます。【かぼちゃんの3つの特長】①ご高齢者でも聞き取りやすいように、明瞭なことばでゆっくり話します。②かぼちゃんの呼びかけにスキンシップやおしゃべりでこたえると、とても上手にお話を返します。つながる感じがすごくうれしい!③曜日や時間にあわせたおしゃべりをしたり、季節に合った歌を歌うことにより、日々の生活をサポートしてくれます。

## いっしょに笑おう! うなずきかぼちゃん

5月発売予定

価格 **27,000円(税込)**

- 単2アルカリ乾電池4本使用(別売) ●CR2032コイン型電池(付属)
- 標準お洋服セット1着 ●洋服の型紙2部(そよかぜTシャツ/えりつきおでかけシャツ)
- 取扱説明書1冊 ●スキンシップ早見表1枚

本気で腸活したい人に  
ヨーグルト30リットル分の  
乳酸菌を手軽に摂取

●腸内環境は毎日の食事や生活習慣、年齢とともに変化します。プロテサンBは加熱処理乳酸菌(エンテロコッカスフェカリスFK-23)を1包に3,000億個(一般的なヨーグルトに換算すると30リットル分に相当)含有しています。加熱処理乳酸菌はオナ力から健康をサポートする食品として、医療機関や介護施設でも採用されており、30年の実績があります。アレルゲンフリーなのでどなたでも安心してお召し上がりいただけます。

プロテサンB 45包入

価格 **4,860円(税込)**



ご注文はコチラまで

[www.kabo-chan.com](http://www.kabo-chan.com)

お問い合わせは [www.pipwiz.co.jp/contact.html](http://www.pipwiz.co.jp/contact.html)

ピップ&ウィズ株式会社

TEL:03-3534-3217 (9:30~18:00)  
月~金曜 (土曜・日曜・祝日を除く)



健康に不安のある方や、  
他の乳酸菌食品で  
ご満足いただけなかつた  
方にオススメです。

整腸作用、免疫力向上、  
アレルギー改善に!  
(特許取得)

高島屋百貨店やamazon、  
楽天などでご購入いただけます

【問い合わせ先】

ニチニチ製薬株式会社

TEL 0120-171-868 (お客様相談室:平日10:00~17:00)

# ノロウイルス・食中毒 インフルエンザ対策！

## 除菌・殺菌の水。

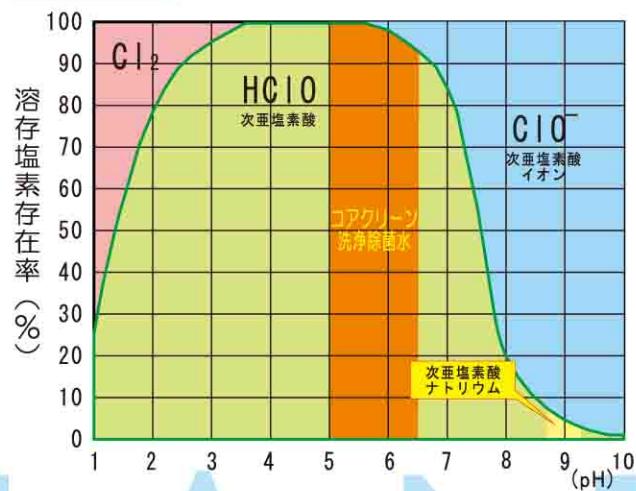
コアクリーンは、厚生労働省から食品添加物殺菌料として認められた成分規格の微酸性次亜塩素酸水の生成装置です。



**新発売**

微酸性次亜塩素酸水生成装置

**KOA CLEAN 50**  
コア・クリーン 50



**小型軽量、壁掛けもOK！**

コア・クリーン50は高い殺菌、除菌効果と安全  
・安心工コな微酸性次亜塩素酸水を生成

コア・クリーン50は主成分である次亜塩素酸(HClO)を含む次亜塩素酸水を生成します。(殺菌料に適合しています。)

一般的に殺菌料として使用されている次亜塩素酸ナトリウムは、200ppm(有効塩素濃度)で使用するのに対し、コア・クリーン50で生成される次亜塩素酸水は20ppm(有効塩素濃度)の濃度で同等以上の殺菌、除菌効果があります。

■製造元  
株式会社コア電子

■発売元  
株式会社コアテック

〒783-0092 高知県南国市田村字若宮乙 2040-1  
<http://www.kowa-tec.co.jp>

■商品についてのお問い合わせ■

**06-6690-5037**

担当：田村

# 皮付き新じゃがで、肌のハリや免疫力をアップ！

今月のおすすめ

**ジャーマン  
ポテト**



## 新じゃがの栄養

ビタミンCだけでなく、水分や塩分の排出を促すカリウムや、エネルギーの供給や代謝に関与するビタミンB群も含有。むくみや高血圧の予防などにも有効です。また、皮にはビタミンEやミネラル、食物繊維などが。

水分が多くてやわらかく、皮が薄い新じゃが。コラーゲン生成をサポートしたり、免疫力を高めてくれるビタミンCを豊富に含んでいます。通常は熱で壊れやすい成分ですが、いも類のビタミンCはでんぶんで守られているため、加熱調理に強いのが特徴。皮付きで調理すれば、一層ビタミンCは守られます。皮までおいしい新じゃがだから、しつかり洗って丸ごと調理すると良いでしょう。

調理法を選ばずに  
ビタミンCを摂取



手間いらず  
調理器

PRESNT  
抽選で1名様

## 自動かくはんで、おまかせ調理

材料を入れてスタートボタンを押すだけで“揚げる”“炒める”“煮込む”が行える自動かくはん調理器。



カットした食材を入れて、調理モードと調理時間を決定。

スタートボタンを押すだけで勝手に調理。

■商品に関するお問い合わせ先  
ティファール TEL.0570-077772

アクティフライ

## ジャーマンポテトの作り方

### ■材料（2人分）

新じゃが	2~3個	オリーブオイル	小さじ1
ベーコン（ブロック）	150g	おろしにんにく	小さじ1/4
ウインナーソーセージ	3本	塩	小さじ1/2弱
玉ねぎ	大1/4個	パセリ	適量

### ■作り方

- 新じゃがはよく洗ってから芽を取り除き、皮が付いたまま2~3cm大に切る。耐熱皿に新じゃがを乗せ、ラップをして、3~5分ほどレンジで加熱する。
- ベーコンは厚さが1cmほどになるように切る。ウインナーソーセージは斜めに切る。玉ねぎはくし形に切る。
- フライパンにオリーブオイルとおろしにんにくを入れて熱し、ベーコンとウインナーソーセージと玉ねぎを炒める。玉ねぎに透明感が出てきたら、新じゃがを加えて炒め、塩で味を調える。
- 器に盛りつけ、みじん切りにしたパセリを混ぜる。

# 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

骨密度が気になる方へ

# 骨密度キープで 骨粗しょう症 予防

骨を強くするには、  
食事に気を付けるだけでなく  
適度な運動も必要なのです。

アクティブライフのための  
筋活ヨガ  
『骨』



## Q ヨガで骨が強くなる？

**A** 食事でカルシウムなどを摂るだけでは、骨は強くなりません。運動で刺激を与えることで、細胞が活性化され丈夫な骨が作られます。だからといって、激しい運動を行うのではなく、体に無理のない運動を継続することが大切です。ヨガは自分の体力に合わせてできる運動なので、年齢問わずおすすめの運動といえます。

## Q 足腰が弱いと ヨガは できない？

**A** このコーナーで紹介しているのは椅子を使ったヨガです。『椅子ヨガ』は、体を動かすのが苦手な方や長時間立っているのが難しい方にも、気軽にできます。樂をするために座るのではなく、両足で床を踏みしめてお尻を椅子に付けることで土台の安定感を養います。ゆっくりと呼吸に合わせて体を動かし、脚にもアプローチすることで、筋力の強化・体力向上にも役立ちます。

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5/4アースデイ神戸、5/5アウトドアヨガ祭in中之島に出場。  
【癒しの種】  
<http://iyashinotane.com/>

ヨガには骨を強くする効果があります。年を重ねるにつれ、骨粗しょう症になる方も多くなります。骨粗しょう症とは、骨の強度が低下して骨折しやすくなる病気で、寝つきの原因にも。骨を作るカルシウムを食事で積極的に摂ることも大切ですが、同時に運動も必要です。運動量が少ないと骨密度が低下してしまい、骨折しやすいだけでなく、回復にも時間がかかります。骨を強くするには、運動で骨に刺激を与えましょう。ただし、ジョギングでは着地の衝撃が膝を痛める原因となることもあります。そこでおすすめなのがヨガなのです。ヨガを行うことで筋肉と骨に刺激を与え、骨密度を高めて筋力アップのトレーニングになります。さらに心身の調和が取れ、ストレスも軽減できます。

### 体幹と脚を強化する『立ち木のポーズ』

①椅子に座り両足を真ん中で揃える。②右足首を左ももの上に乗せ、左足でしっかり床を踏みしめる(脚を上げにくい場合は爪先をくるぶしに付ける)。③手を胸の前で合わせて息を吐いて坐骨を安定させたら、息を吸いながら手を軽く押し合い、両手を頭の上に伸ばす(腕を上げにくい場合は両手を開いて伸ばす)。④息を吐いて肩甲骨を下げる、肩の力を抜いて数呼吸キープ。⑤ポーズを終えてから、反対側も同じように行う。



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

■に入るアルファベットは?

O.T.T.F.F.S.S. ■

ヒント  
1、2、3…英語では?

8月英語でプレゼント  
ご応募:Eight

### 【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いまからでも間に合う大人の学び(P4~6)
- ③かづきれいこの元気が出るマイクレッスン(P9)
- ④Tsunagari Special Interview(P10~11)
- ⑤百人百様「私の在り方」(P12)
- ⑥我が家家の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筋ヨガ(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などご自由にご記入ください。

#### Q7. メディカル・ケア・サービスを知っていますか?

- A 名称も業種も知っている
- B 名前は知っている
- C 知らない

郵便はがき	3300852
19号プレゼント編集部	埼玉県さいたま市大宮区大成町1-212-3
つながり編集部	メディカル・ケア・サービス株式会社

- 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

アンケートの回答を  
ご記入ください

締め切り  
2016年6月30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・提供することはございません。(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

### ボタンひとつで自動かくはん調理

材料を入れてスタートボタンを押すだけで、揚げ物、炒め物、煮込みなど多彩な料理が簡単にできる便利な調理家電。少量の油で脂肪分ひかえめな料理ができ、熱風循環・自動かくはん調理方式で、食材をムラなく加熱し、混ぜ合わせます。

ティファール アクティフライ



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

# 「飯はうまいし身体が軽い。いいことずくめ」と、宮本さん

ここ数年、作家やタレントなどの間で話題もちきりの離煙パイプ。スポーツキャスターの宮本和也さんもその一人。

『いつかやめなくては』と思つていました

今まで通りに吸つていいの?

「実は、やめる前から離煙パイプが気になつて。タバコが好きで二十年以上吸つてたけど、だんだん世界的に喫煙が“ガッコ悪い”という風潮。狭い喫煙所で天井のや二汚れを見るたびに、自分の肺も同じような気がして、められるといふ

四十歳を過ぎたのを機に、

“やるなら今しかない！”と離煙パイプをスタート。

「とりあえず一ヶ月はそのまま吸つていいくのが

三十日後が楽しみになつてきましたね」結果たんだんタバコがおいしくなくなり、とにかく「飯がうまい! 嘘しくて皆に勧めてまわつてます」

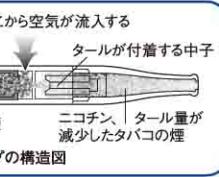
もうタバコを吸う勇気ない

いざパイプをつけてみると、余計な香りもない味も変わらない。それなのに毎日3%

すつニコチンが抜けていくのがなんとも不思議。「10日で30%でしょ。このあたりから

二十七日目ですっぽり離煙。

「あんまりラクで拍子抜けしない。身体は軽い歯のヤニ掃除はしなくていいし、とにかく「飯がうまい! 嘘しくて皆に勧めてまわつてます」



これが離煙パイプの3%マジック

## 「その日から断つ」はタブー

「四十五年吸つてきたタバコがやめられて驚いています」というのは千葉県に住む鈴木猛さん(写真下)69歳(取材当時)。かつては自他ともに認めるベビースモーカーだった。「でき

るならやめたい」という

が本音。でも本数を減らす

半疑で試したら、驚くほど

簡単にやめられた。もう吸

いたい気持ちも一切ありま

せん)

つまり、離煙パイプは自

然に煙を遠ざけて禁煙に誘

う方法だったのです。

も変らず、今まで通りに吸つていいと言うんで半信半疑で試したら、驚くほど簡単にやめられた。もう吸いたい気持ちも一切あります

「その日から断つ」なんでも絶対ムリ」。そんなとき奥様から勧められた離煙パイプ。「タバコの銘柄

私は絶対ムリ」。そんな

とき奥様から勧められた離煙パイプ。「タバコの銘柄

私は絶対ムリ」。



URAWA RED DIAMONDS

浦和レッズ

検索

