

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】

Tsunogari

vol.

22

2016 August

Tsunogari
Special Interview

女優、タレント

杉本 彩

犬・猫のための
福祉の充実を目指して

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

- つながりポスト
- 百人百様 「私の在り方」
- 季節の味わい旬レシピ
- アクティブライフのための筋活ヨガ

夏の夜は寝苦しい!
ぐっすり
眠れましたか?



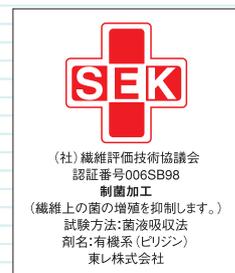
SEK 制菌加工 (特定用途) 生地

プールス

シリーズ

ロールスクリーン「ソフィー」
たて型ブラインド「アルペジオ」
たて型ブラインド「ソーラーV」

繊維上の細菌の増殖を防ぎ、いつも衛生的な環境に。
医療機関・介護施設、そして行政機関などが
必要と認めて指定した場所にも使用できます。



日本の技

伝統と培われてきた技術で 現代の生活に合った物作り 『公長齋小菅の京うちわ』



日本人になじみ深い『竹』を、生活の一部にする竹製品を作り続けてきた『公長齋小菅』。伝統は革新の連続と考え、現代に相応しい暮らしの道具として、古典と現代が融合した物作りに努めています。品質を第一に考え、竹の素材を活かした丁寧な作りの中に美しさもある製品が暮らしを彩ります。

『京うちわ』は、京都の工芸品であり、南北朝時代からの歴史あるもの。落ち着いた色合いの麻布を使用した、涼しげな印象の京うちわを、日常生活ではもちろん、浴衣姿や夕涼みなどのシーンにも取り入れてみてはいかがでしょうか。



こうちようさいこすが
公長齋小菅

<http://www.kohchosai.co.jp/>
〒604-8004
京都市中京区三条通河原町東入ル中島町74
ロイヤルパークホテル ザ 京都1F
団扇面と柄を別々に作り、後から差し込む「差し柄」という構造が特徴的な「京うちわ」。

Tsunagari 【つながり】 vol.22 2016 August

ウェブでもご覧いただけます。
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 『公長齋小菅の京うちわ』
- 4 特集 **ぐっすり眠れましたか？**
- 8 Tsunagari Special Interview **杉本彩**
- 10 つながりポスト
- 13 百人百様 「私の在り方」

- 15 かづきれいこの元気が出るメイクレッスン
- 17 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

ぐらすり

夏の夜は寝苦しい！ 眠れましたか？

睡眠の目的は脳に溜まった熱をクールダウンして休ませてあげること。
しかし、この暑さで、寝付くまでにひと苦労。
せっかく寝付いても自分の汗で目覚めてしまうこともあります。
暑いからといって、冷房をつけっぱなしにしていると、体に不調を起こすことも。
では、どのように眠ればいいのか、冷房を上手に使いこなした快眠のコツを紹介します。

出典：フランスベッド株式会社「眠リナビ」 <http://www.nemurinavi.com/>

夏の夜、眠りにくい理由

快眠には、寝るための環境作りが重要です。布団の中の温湿度のことを「寝床内気候しんしょうないきこう」といい、快適と感じる理想的な温湿度は温度33℃前後・湿度50%前後とされています。熱帯夜は25℃以上の夜のことをいい、さらに日本の夏は湿度が高いため、実際の気温よりも暑く感じて寝苦しくなります。それがストレスになり、体調を崩すことも。

夏の寝具選びは、吸湿性・放湿性・透湿性を考えて選びましょう。夏の掛布団は、吸湿性に優れた、綿（天然繊維）のタオルケットを。ただ放湿性が低いので、こまめに干す必要があります。吸湿性は発汗をスムーズに、放湿性は発汗作用の循環をスムーズに、透湿性は汗や湿気で布団が蒸れないために必要な性能です。最近では、接触冷感素材のタオルケットや敷きパッドも登場しています。寝返りを打つたびに冷感が得られ、汗や湿気も吸収・放散するので、快適な眠りが得られます。

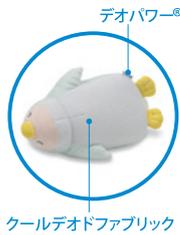
快眠応援

涼感寝具

寝苦しい夜をサポートする涼感寝具で熱帯夜を乗り切りましょう。

抱き枕

接触冷感と消臭機能を兼ね備えた抱き枕。お腹の部分に涼感素材『クールデオドファブリック』を使用。強力消臭テープ『デオパワー』で気になる臭いも抑えます。



抱き枕クールデオドラブちゃん：普通サイズ46×25×15cm 3,980円(税抜)／LLサイズ110×50×30cm 19,800円(税抜)

肌掛布団

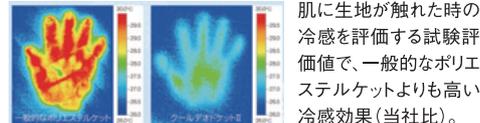
放熱性の高いポリエチレン糸を柔らかいニット地に編み込み、裏生地には高消臭機能繊維『デュウ®ホワイト』を採用。家庭で水洗いができ、衛生的。



デュウ®ホワイトアンモニアなどの臭いを消臭。通常の肌掛けとしても使用できる二重ガーゼ織

クールデオドケットII：シングル150×210cm 21,800円(税抜)／ハーフ150×100cm 10,800円(税抜)

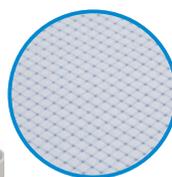
一般的なポリエステルケット クールデオドケットII



肌に生地が触れた時の冷感を評価する試験評価値で、一般的なポリエステルケットよりも高い冷感効果(当社比)。

敷布団

熱伝導率が高いポリエチレン素材のマイクロファイバーで、接触冷感効果を持たせ、本体を立体3層構造編物にすることで、熱をすばやく拡散・放熱します。



生地拡大

クールデオドパッド：小97×195cm 19,800円(税抜)／大140×195cm 26,000円(税抜)、クールデオドピロシート：小35×50cm 4,000円(税抜)／大40×60cm 4,500円(税抜)

画像提供：フランスベッド株式会社 <http://www.francebed.co.jp/>

温度・湿度



快適に眠るには、寝室内の温度と湿度も重要です。寝室内の環境は、夏なら25～27℃、冬は18℃前後に。湿度は50～60%が好ましいといわれています。

カーテン

遮光性のあるカーテンよりも、薄いカーテンの方が自然に目が覚めます。スッキリと目覚めるには、カーテンと窓を開けて、朝の光を浴び、新鮮な空気に触れましょう。

照明

就寝時は、暖色系の弱い光がリラックスできます。一般的には30ルクス以下の光(豆電球は約9ルクス)なら、トイレに行くときもつまづく心配がありません。

寝具

夏の掛布団選びのポイントは、汗や湿気を吸収して素早く放散するように、吸湿性・放湿性に優れていること。吸湿性に優れた、綿のタオルケットがベスト。吸湿性の低下を防ぐため、こまめに干して乾燥させましょう。接触冷感素材の寝具を選ぶのもおすすめです。

良質な眠りにつくための

知恵

生活の中での
ちょっとした工夫で
寝苦しい夜もぐっすり。

快眠のポイントはリラックス

寝苦しい夜をサポートする、様々な快眠法。
自分に合った方法を探してみてもいいでしょうか。

身近にある香りも 快眠アイテムに

眠るときにアロマを活用するように、香りも快眠のポイント。玉ねぎやコーヒーといった意外なものにも安眠効果があるといわれています。お気に入りの香りを枕元に添えてみましょう。

ヒノキ

緊張をほぐすといわれる香り物質セドロールで深い眠りへ誘います。

ラベンダー

鎮静効果の高い香り。生花が用意できない場合はエッセンシャルオイルを。

コーヒー豆

コーヒーの香りに誘眠効果が。(※マンデリンやハワイコナは不向き)

菊枕

睡眠の妨げとなる邪気を払うといわれています。乾燥させた花弁を布袋に詰めて。

青じそ茶

鎮静効果があるといわれています。千切りして熱湯を注ぐだけ。

玉ねぎ

におい成分の硫化アリルが血液の流れを良くして眠りを誘います。

部分浴(半身浴、足湯など)で 体の一部を温める



40℃位のお湯で、半身浴なら約20分、足湯なら約8分つかりましょう。血行が良くなって全身が汗ばむ位に温まることで、リラックスでき、汗と一緒に老廃物が排出される嬉しい効果も。

睡眠が足りないときは 翌日少し昼寝をする



眠れなかった翌日は、日中に眠くなる。そんなときは少し昼寝してみましょう。30分を目安に昼寝すると、脳と体の疲れが取れます。寝すぎないこと、夕方以降に寝ないことがポイントです。

鎮静効果の高い ミント風呂でさわやか気分



ミントの葉を煮だしたもの、なければミントオイルをお湯に入れるだけ。ミントに含まれるメントールで、お風呂上りに清涼感がありますが、体は血行が良くなり、温められています。

深呼吸で呼吸を整え 副交感神経を優位に



眠るときには、副交感神経が優位になるようにする必要があります。深呼吸をすると、呼吸が整えられ、自然とリラックスできて副交感神経が働くことで、良質な睡眠が得られます。

朝日を浴びて 睡眠ホルモンアップ



睡眠物質メラトニンは、朝日を浴びてから約15時間後に分泌されます。また、体内時計のリズムを調節でき、夜になると体をリラックスさせて眠りにつきやすい状態にしてくれます。

介護・福祉専門求人情報サイト



パソコンで表示されている実際のページです



スマホで表示されている実際のページです



パソコン・スマホでいつでも探せる！
介護福祉業界専門の求人サイト

求人折込・フリーペーパーには掲載されていない
オリジナル求人たくさん掲載中！

！あなたの**職場**・いますぐ**検索**！

e介護転職

検索



株式会社ベストパーソン

電話でのお問合せは [無料通話]0800-600-9580

杉本彩

犬・猫のための福祉の充実を目指して

動物保護活動を通じて 日本の社会の問題点も実感

かわいいだけでなく
動物への理解が大切

女優として唯一無二の妖艶な存在感を放っている杉本彩さん。愛猫家としても知られ

ており、自ら率いている公益財団法人動物環境・福祉協会Evaを通じ、動物愛護活動にも尽力しています。

「Evaは設立して2年ちょっとですが、動物愛護活動は24

年くらい続けています。きっかけは、病気の猫を保護したこと。病院で治療をし、しばらく世話をし、里親になつてくださる方を探したんです。今思えば、それがこの



人と動物がしあわせに 共生できる社会を目指して

公益財団法人動物環境・福祉協会Eva

啓発活動やセミナーによる動物愛護・福祉の向上、子どもへの命の教育を行っています。
公益財団法人動物環境・福祉協会Eva <http://www.eva.or.jp/>

『それでも命を買いますか？
ペットビジネスの闇を支えるのは誰だ』
ワニブックス (2016/3/9刊)

動物たちをめぐる悲惨で、おぞましく、そして世界に恥ずべき日本の現実は一方向に好転の兆しを見せていません。動物愛護に人生をかけて取り組む女優、杉本彩さん。杉本さんは公益財団法人動物環境・福祉協会Evaの理事長として、問題だらけの現状と、現在の取り組みを綴ります。



介護はネガティブな面だけじゃないと気づかされました！

活動の第一歩でした」

以来、個人で活動を行ってききましたが、より大きな力にするために組織化。Evaが目指すのは、人と動物がしあわせに共生できる社会です。

「日本は、動物に対する福祉が発展途上なんです。そこで国や各自自治体に法改正や規制を設けてほしいと働きかけた。整備に関する政策提言を行っていきます。それから、動物と暮らすための知識や覚悟を持っていただくために、動物愛護精神の向上のための活動も行っています」

最近では、ペット愛好家が増える一方で、安易にペットを購入する人も増加し、人間の無責任と身勝手の犠牲となる動物も少なくありません。

「動物との暮らしというのは、人を元気にすると私は感じます。でも、自分の年齢と体力、生活に合った犬や猫を迎えるというのが正しい選択。例えば、高齢者であれば、成犬を迎えることが大切です。運動量

が多く、しつけにも根気がいる子犬や中型犬以上の若い犬では、パワーバランスが取れなくなるのです。民間や行政の施設から譲り受ける場合は、そういうマッチングも行うので、飼い主も犬・猫もしあわせになれると思います」

動物を通じた気づきで、人と社会が成長

さらに、これからの社会を担う子どもたちに、犬や猫の命を通じた心の授業『いのち輝くこどもMIRAIプロジェクト』も行っています。

「子どもは心が柔軟なので、動物たちの目線に立って、思いやりの気持ちを持つということに気づき、すごく純粹に受け止めてくれるんです。これは、いじめの改善にもつながることだと思えます」

杉本さん自身も、障がいでも動くこともままならなかった愛猫さくららの介護を通じ、気づきがあったといいます。

「何時間かおきに寝返りをさせていたのですが、それが足

りなかったのか、ひどい床ずれになつてしまったんです。想像力が足りていなかったことに気づき、本当に反省しました。病院で治療をし、きれいに治ったときにはホッとしました」

2年前に眠るようになつたさくらですが、天寿を全うさせることができたことは自信にもつながりました。

「介護は本当に自分の真価を問われますよね。それに、さくらは自分で動くことができなくても、とてもたくましく生きていました。その姿を通じて、大きなメッセージをくれた気がします」

そこから、人の福祉に通じる問題点も見えてきました。「話せない動物は弱者だと思ふんです。その弱者がこんなかたちで扱われている日本の社会は、本当に未熟です。そういう社会で、人間の福祉だけがハイレベルになることはありえないと感じます。社会の成熟や、思いやり、やさしさなどの礎の上にしか成り立たないものですからね」

衣装協力 衣装 (パンツ・ベスト) 株式会社キャラバン <http://www.caravan-fashion.co.jp/> 問い合わせ先 043-276-8922



PROFILE

杉本彩

女優、タレント。1987年に東レ水着キャンペーンガールに選ばれ、芸能界デビュー。その後、女優に転身。数々のドラマや映画などで、セクシーな大人の女性を演じ、独特の存在感を放つ。アルゼンチンタンゴのダンサーや、化粧品などを扱う実業家としての顔も持つ。動物愛護活動にも力を注ぎ、2014年には一般財団法人動物環境・福祉協会Evaを設立。2015年に公益認定を受け、公益財団法人動物環境・福祉協会Evaに。理事長として動物愛護活動を精力的に行っている。



杉本さんの愛猫さくら

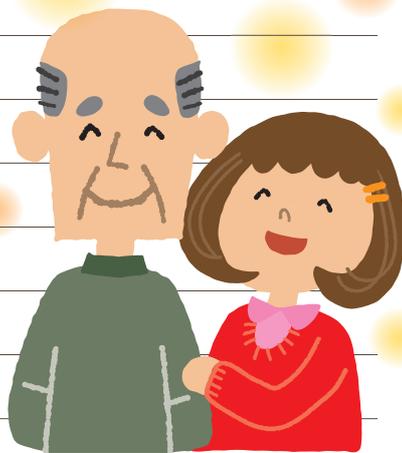
実際に体験した心温まるストーリーが
つながりポストに届きました。
みなさんの心にも届きますように…



仕事をしています。最近では、認知症についての理解や知識を地域や色々な方に伝え、
広げていく活動もしているんですよ。認知症を患っている
ご本人さまや、介護をしているご家族さまが自分を責めたり
しないように、少しでも安心して生活ができるように、幸
せと感じる時間があるように…私が力になることができれ
ばと思っています。

親 愛なる徳次様。「介護」という仕事を私に与えてくれ
て本当にありがとう。ちゃんと伝えることができなくてごめ
んね。いい孫ではなかったけれど、いつかおじいちゃんに
会ったとき「頑張ったね」と褒めてもらえたら嬉しいです。

私 はこれからも、自分のすべきことを全力で頑張りに続けるからね！いつか会えるその
ときまで天国から見ていてください。



愛の家グループホーム 南与野 ホーム長 荒山 愛

お手紙をくださった荒山さんが働いているホームのご紹介

愛の家 グループホーム 南与野

愛の家グループホーム南与野は、さいたま市「南与野駅」から徒歩
5分のアクセスの良い場所に位置しています。周辺には畑や小川
があり、緑豊かな環境です。少し歩くと別所沼公園があり、春には
桜、梅雨には紫陽花、秋には紅葉の見物客で賑わっています。
また、ホームの向かいにある保育園の行事にも参加させていただ
くなど、地域のご協力をいただきながら季節を感じる機会を創出し
ております。

入居者さまお一人お一人が主人公となるように「そのひとらしさ」
を大切にするホームです。

〒338-0013 埼玉県さいたま市中央区鈴谷 1-24-1 Tel: 048-851-6488





つながりポスト

TSUNAGARI POST

親 愛なる徳次様。いかがお過ごしですか？

あなたとの日々は、私の人生を大きく変えるとても有意義なものでした。

在 宅介護が必要になったあなたは、私に介護の世界に入るきっかけを与え、何も知らなかった私が、知識を得て経験を積み、色々な方と出会う機会を作ってくれました。

認 知症が進行し、周辺症状が色々あるということ、体を張って教えてくれましたね。お金が盗まれたと大騒ぎをして近所の方を驚かせたり、「俺には娘がない」と母を泣かせたり、かと思えば母が買い物に出掛けると「誘拐された!」と警察に通報したり。



そ ういえば、お金を持たずに買い物に行き、なぜかいつも「もやし」が冷蔵庫にあり

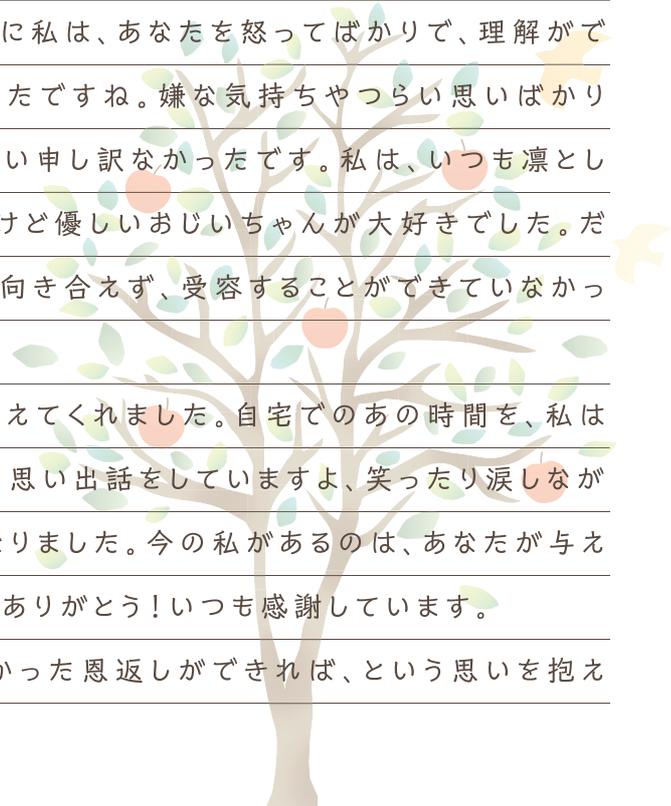


ましたね。まだ幼かった私のために「もやし焼きそば」を作ってくれたころのことをずっと覚えていてくれたんですね。それなのに私は、あなたを怒ってばかりで、理解ができていなかったですね。嫌な気持ちやつらい思いばかりをさせてしまい申し訳なかったです。私は、いつも凛として厳しく、だけど優しいおじいちゃんが大好きでした。だから余計に、向き合えず、受容することができていなかった

たのです。本当にごめんなさい。

あ なたは、最期のときまで身をもって教えてくれました。自宅でのあの時間を、私は今でも忘れることはありません。今でも母と思い出話をしていますよ、笑ったり涙しながら。あなたとの日々は、私のなかで宝物になりました。今の私があるのは、あなたが与えてくれた機会や経験のおかげです。本当にありがとう!いつも感謝しています。

伝 えられなかったこの気持ち、できなかった恩返しができれば、という思いを抱え



良いも 悪いも 菌次第。

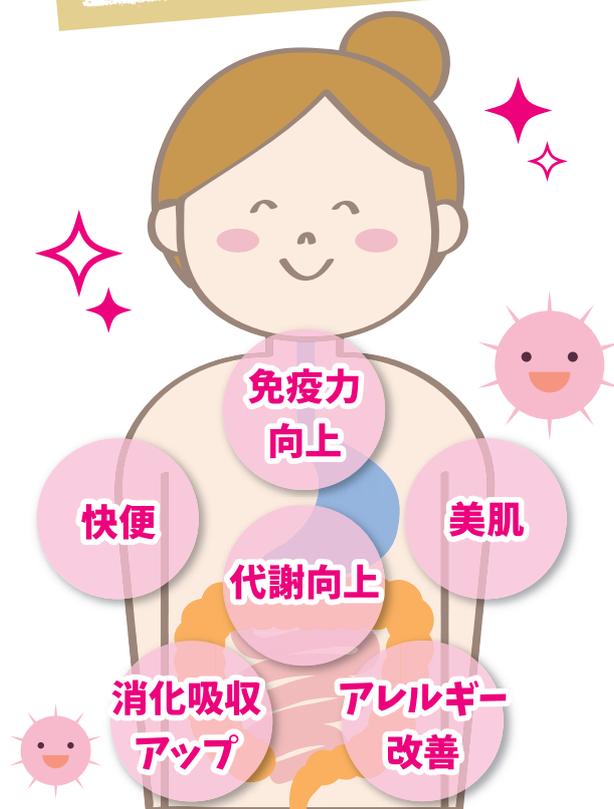
私のおなかの中には200~1000種類、100兆個の腸内細菌がすんでいるといわれ、これらが形成する「腸内フローラ(腸内細菌叢)」は、からだ全体の健康に大きく関わっています。腸内細菌のバランスは年齢や生活習慣、ストレスなどで大きく変化します。悪玉菌が増えると排泄がスムーズでなくなったり、風邪をひきやすくなったり、肌が荒れたりします。バランスの良い食事、適度な運動、リラックスする時間を大切にすることを心がけましょう。

悪玉菌増加 大腸菌、ウェルシュ菌など



腸には全身の免疫細胞の約60%が集中しており、悪玉菌が増えて腸内環境が悪化することで免疫力が低下します。腸内環境の悪化によって風邪をひきやすくなったり、栄養吸収力が低下して肌荒れにつながったりします。

善玉菌増加 ビフィズス菌・乳酸菌など



腸内細菌のバランスが適切な腸では、善玉菌がビタミンB群や乳酸、酢酸、酪酸などの有益な物質をつくり、これらが体内に吸収されます。また、ぜん動運動が促進され、スムーズな排泄を促進しますさらに、腸壁からとりこまれた乳酸菌の菌体成分は免疫細胞を活性化させることがわかっています。

介護施設に導入されている乳酸菌
年齢と共に変化する腸内環境を考えています。

全国に277箇所の介護施設を運営するメディカル・ケア・サービスでは、腸内の善玉菌の栄養分として優れる加熱処理乳酸菌(フェカリスFK-23)を毎日の食事に取り入れています(未導入施設もあります)。下剤の使用や入院日数が減るといった嬉しい変化が見られるほか、便臭の緩和などの声も聞かれ、入居者様のQOL向上に役立っています。

乳酸菌フェカリスFK-23

ニチニチ製薬が発見した、11種類の美と健康に関する特許取得実績を持つ乳酸菌。特殊な加熱処理をする事で、その働きを3倍高める事に成功しました。



ニチニチ製薬株式会社

三重県伊賀市富永239-1

お客さま相談窓口

0120-171-868





音楽と介護の両立。 介護の仕事が、私の音楽の 可能性を広げました。

高校生の頃からの夢は、音楽で生活していくこと。中学の頃に興味を持ったバンドに没頭し、高校卒業と同時にアルバイトで生活費を稼ぎながらバンド活動をしていました。25歳のとき、そのバンドが解散。どう生きていこうかと途方にくれたとき、「愛の家グループホーム 市原国分寺台」のホーム長(当時のユニットリーダー)に誘われ、何もわからない介護の道に、恐る恐る飛び込んでみました。最初は、入居者さまとの接し方がわからず、怒られることもありましたが、でも、入居者さまや長年働いている先輩社員の支えで、介護のやりがいや面白さを感じるようになりました。

そんな生活に慣れてきた頃、もう一度バンドをやってみないかと仲間を誘われたのです。この仕事を辞めるつもりはなかった私は、ずいぶん悩みましたが、職場の人々、バンドメンバーに両立することを理解してもらった上

で、もう一度音楽活動をするこ
とになりました。

今、介護を始めて8年経ちました。1年半前から9名の入居者さまのケアに責任を持つ、重要な役割を担わせていただきながらも、バンド活動を続けていきます。最近では、千葉県の大手商業施設で音楽フェスイベントを主催、300名以上のお客さんと一緒に盛り上がりました。アメリカでバンド演奏をしたこと
もあります。

早番や夜勤など勤務に入り



5Piec Power POP Orchestra the audio pool

ながらバンドの練習やライブ出演の時間を作するためには睡眠時間を削らなければならないことも…。ですが、人生でやれることを全てやりたい、それが私の原動力です。



この仕事を経験し、介護ほど人に関わり、生死を含めてこんなにも人の人生に携わらせていただける仕事はほかにないと思います。毎日、感情の動かされ方がさまざまいのです。その経験が、自分の作る歌にも表れてくる。きつと、音楽一本で活動をしている人には経験できないことを、日々学んでいると思います。音楽活動は、私にとって生きることにそのもの。自分の存在や生き方を、音楽を通して届

きたい。一生、何らかの形で続けていくのだと思っています。なにより介護も音楽も両立できたのは、一緒に働く職員に信頼関係を築けたからこそ。入居者さまの人生の最終章ともいべき時間を良いものにするためにも、そこで働く職員も充実した人生を送ることが大切だと思っています。これからも介護と音楽の両立を続けていきたいと思えますし、私にとっての「音楽」のように、誰もが介護の仕事と「やりたいこと」を両立できる環境づくりに貢献していきたいです。



愛の家 グループホーム
市原国分寺台
〒290-0073 千葉県市原市国分寺台中央 4-1-5
☎0436-44-8830



大森 剣作さん
メディカル・ケア・サービス
愛の家 グループホーム
市原国分寺台
ユニットリーダー



世界で一番小さいギターボーカルが歌っているバンド
the audiopool
New Album "Escape from the World"
哀愁漂う歌詞、実直に聴き手の心をストレートに打つ歌声。
2016年の音楽シーンで注目すべき存在。
今日も音楽を響かせ続ける。

百人百様 私の在り方

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。



家族の介護と仕事を両立できる社会を実現させたい。
介護業界でイキイキ働く人を増やしたい。

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。

肌作りのキーワードは 透明感とくずれにくさ



かづきれいこの
元気が出るメイクレックス

文／中村裕美羊カバリー

vol.6



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。老人ホームなど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。

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、心も体も健康にすることです。元気な顔を作る基本は“肌作り”にあり!くすみやシミが目立たず、透明感のある肌は、疲れて見えません。そのコツを教えてください。

透明感とツヤ、くずれにくさで 夏の肌を元気に!

気になるくすみやシミは
イエローを味方につけて

若々しい肌は、それだけで元気な顔的印象づけることができます。では、若々しいってどんな肌?といえば、透明感やツヤがある肌でしょう。加齢とともに肌は徐々にくすみ、ツヤもなくなりカサついてしまいます。下地やファンデーションによる肌作りで、くすみをはらい、透明感やツヤを引き出すことが大切です。

実は、肌のくすみはもちろん、シミや赤みもカバーするのに効果的な色は、明るめのイエロー。イエロー

の下地はくすみや赤みを抑え、さっとひと塗りするだけで、肌に透明感を与えるので、薄くナチュラルに仕上がり、時間が経っても疲れて見えません。年齢や肌質に関係なく、どんな方にもおすすめですよ。

そして、この時期気になるのは化粧くずれですよね。せつかくのべーメイクをキープするためにもファンデーションの後は、フェイスパウダーをはたきましましょう。キメも整え、肌をサラサラにし、くずれにくくします。汗や皮脂の多いこの時期は特にしっかりと。紫外線予防にもなりますよ。

元気な顔に見える肌作りのポイント



フェイスパウダーをはたく。キメを整え肌をサラサラにし、くずれにくくする。仕上げに大きめブラシで余分な粉をはらう。



下地やファンデーションに明るめのイエローを使うことで、くすみや赤みを抑え、透明感やツヤを引き出す。

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)



本日の「きれい」とは何か、また顔が心や体にも与える影響について語りつくした一冊です。
<http://www.kazki.co.jp>

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！ 日本全国どこ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。）

アイケアカンパニー宣言！



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

詳しくはWEBへ

このクーポンご持参の方

¥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10月31日(月) 割引コード：90-144134



キリトリ

ビタミンACEを摂取できる 優秀エイジングケア食材

今月のおすすめ
マンゴース
ヨナナス



マンゴースの栄養

ビタミンA・C・EやビタミンB群の一つである葉酸のほかに、カリウムも豊富。体内の余分なナトリウムの排出を促したり、血圧を低下させたりする作用があるため、動脈硬化や高血圧などを予防したい人にもおすすめです。

ビタミンACE(エース)で、若々しさをキープ
5~8月頃に旬を迎える国内産マンゴースは、濃密な甘みが評判。紫外線が強い地域で育つため、体内でビタミンAに変わるβカロテンや、ビタミンC・Eなどの抗酸化成分をたっぷり含んでいます。そのため、肌荒れや老化を防止し、免疫力を高める効果が期待できます。また、赤血球の産生をサポートする葉酸も含むので、貧血の予防や改善も。マンゴースのスイーツで、夏に増える紫外線ダメージや貧血に負けない肌と体を手に入れませんか。



手間いらず調理器

パワフルカッターでなめらかな仕上り。

独自の「ブラックハードチタンコート ファイバークッター」でより細かく切削。氷^(※)の粉碎も可能です。
※家庭用冷蔵庫で製氷されたもののみ。



①のこぎり状の大型刃の鋭い切れ味。



②食感を残したいときは最後に「アレンジホール」へ。



③ふたを開けずにブレンドできる「スムージーバー」。



■商品に関するお問い合わせ先

パナソニックお客様ご相談センター 0120-878-365 9:00~20:00 年中無休

パナソニック ファイバークミサー MX-X301

マンゴースのヨナナスの作り方

■材料 (2人分)

マンゴース	1個	リンゴ	適量
バナナ	3本	ハーブ(ミントなど)	適宜
コーンフレーク	適量	さくらんぼ	適宜

■作り方

- ①マンゴースは皮をむいて種を取る。バナナは皮をむく。それぞれ食べやすいサイズにカットし、冷凍する。(飾り用のバナナは取っておく。)
- ②凍ったマンゴースとバナナをフードプロセッサーに入れ、クリーム状になるまで攪拌する。
- ③器の下層にコーンフレークを入れ、その上に2~3mm程度の厚さのくし型に切ったリンゴを並べ、②を盛り付ける。最後にミントやさくらんぼ、バナナなどを飾る。

吸いながら禁煙



禁煙グッズの超ロングセラー『離煙パイプ』

31本のパイプを使うことで、タバコを吸いながら段階的にニコチン依存が解消できる離煙パイプ。当然、吸いながらなので、禁煙に付き物のイライラやソワソワや「ああ、吸いたい」という苦しい気持ちがおきません。タバコがやめられないとお嘆きのあなた!タバコをやめる勇気が湧かないあなた! 離煙パイプで「楽な禁煙」始めてみませんか?



元スポーツ選手も!

「あんまりラクで拍子抜け(笑)」

スポーツキャスター
宮本和知 様

娘にカッコイイところ見せようと思ってチャレンジ。香りも味も変わらないのに確実にニコチンは減っていくのが不思議でね。27番目くらいでもうタバコがおいしいと思えず「なんか面倒くせえな」ってそのままやめちゃった。あんまりラクで拍子抜けしたくらい(笑)

団塊世代も!

「まったく吸いたくありません」

佐伯周一 様

(禁煙後は)家中のタバコ、ライター、灰皿を処分してと言われるが、私の家には、今でも新しいタバコが6箱、ライターも灰皿もそのままあります。タバコをやめて2週間程はいつもタバコと離煙パイプを持っていました。しかしまったく吸いたくありませんでした。



やめる気がなかった人も!

「まさか吸わないですむとは」

菅野正 様

離煙パイプを使い50日かけてゆっくりとタバコから離れました。現在、丁度5カ月です。1日40本。吸いすぎはわかってはいたけど、少しでも減らしたいとの思いからパイプを購入したのです。まさか吸わないですむとは思いませんでした。



女性も!

「タバコに興味が、、、」

武田静枝 様

離煙パイプを使ったらタバコに興味がなくなりました。これも離煙パイプのおかげだと思っております。



お医者さんも!

「パッチも、ガムもすべて試しました」

I-H様(佐賀・内科医)

スムーズにタバコから離れることができました。(中略)この離煙法の利点は、過去に心筋梗塞や、脳卒中を起こした方にも安心して勧められるということです。ニコチンパッチやニコチンガムではかえって体に入るニコチンが増え、血管の病変を悪化させる恐れがあり、使えない方も多くいるのです。



禁煙外来がダメだった人も!

「何本吸ってもいいのが気楽で良かった」

ミューちゃん 様

1日30~40本約27年吸ってました。禁煙外来3回失敗。(中略)無理やりやめるんじゃなくてパイプをつければ何本吸ってもいいのが気楽で良かった感じがします。毎日、朝のどが焼けるような感じで起きてましたがお別れしました。



半信半疑の人も!

「ウソのようでした」

時任正和 様

(先輩が離煙パイプでタバコをやめて)私も前々からやめたかったのですが、中々やめられなかったので、半信半疑で離煙パイプを購入しました。ウソのようでした。スッパリとやめることができました。



※皆様のコメントはなるべくそのまま載せていますが、スペースの都合上、一部を抜粋させていただきます。

11周年 付属のお試しパイプでお試しできます!!

今だけ 送料無料!

2016年9月末迄/通常643円



まずは3日間 お試しを!

付属のお試し用パイプ(3本)

※お試しパイプだけのご注文はできません。

『離煙パイプ』

1番から31番まで 31段階31本セット

12,000円+消費税 (税込12,960円)

※お試しパイプでご試用後、お気に召さない場合、7日間以内であれば返品できます(本品未開封の場合に限る)。その際の送料は申込者負担となります。 ※商品は申し込み後、通常2日~7日でお届けします。 ※お支払いは代金引換、もしくは商品に同封する振替用紙で、郵便局・コンビニから ※お申し込みの際、ご記入いただきました個人情報は商品やお得な情報をお届けする目的のみで使用させていただきます。 ※お支払いは第三者への提供はいたしません。 ※本文中の体験談は、あくまで個人の感想です。 体験には個人差があります。

サイズは『GR』と『GS』の2種類

- GR** 普通サイズのタバコ
商品番号 1010
グローバル・レギュラー
- GS** スリムサイズのタバコ
商品番号 2010
グローバル・スリム



←サイズについて詳しくはコチラで確認ください

※どちらのサイズかご不明の場合は離煙パイプ公式サイトにアクセスいただくか、お客様相談室までお気軽にお問い合わせください(0120-500-422)

申込番号 **FP1608**係 特許取得済 **第4671601**号

●お申し込みは、電話・ファックス・ハガキ・ネットで

フリーダイヤル **0120-4989-38**

[24時間受付/年中無休] ※携帯電話・PHSでもOK!

FAX **(03) 3365-6374**

[24時間受付/年中無休] ※ハガキうら面内容を送信ください。

離煙パイプ公式 www.rienpipe.jp

ハガキでもお受けします

ハガキの宛先▼

株式会社マジカル〒169-0075 東京都新宿区高田馬場3-3-1

スタイルで選ぶ“介護”

3つの

介護付有料老人ホーム

医療体制の充実

150室



アンサンブル大宮日進



コンセプトは「介護ホテル」です。昼夜を問わず看護師を配置し健康管理を徹底、周辺医療施設との連携で24時間体制の医療サポートを行います。介護だけではなく、ラグジュアリーホテルを思わせる上質なサービスで、老人ホームのイメージを一新しました。

埼玉県さいたま市北区日進町2-1914-1

[お車で] 首都高速埼玉大宮線と野インターより約15分
[電車、徒歩で] 大宮駅から1駅のJR川越線日進駅より徒歩4分

介護付有料老人ホーム

[一般型特定施設入居者生活介護]



アンサンブル

老人ホームを選ぶのに、何を基準に決めますか？ どれも同じで迷っていませんか？ 介護を選ぶ人の数だけ、サービスの数も必要はず。あなたにぴったりの3つのホームから選んでください。アンサンブル、あなたと「調和」のとれたホームです。

[好評] 入居一時金 0円プラン

その他プランもございます。
お気軽にご相談ください。

アンサンブル浦和



77室

リハビリの充実

「いつまでも歩ける、いつまでも食べられる、自立した生活を」送れるよう、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が、お一人おひとりに合わせて個別のリハビリテーションを行います。ご自宅では難しい、身体機能の維持や変化も期待できます。

埼玉県さいたま市緑区大門1605-3

[お車で] 東北道浦和インターより3分
[電車、徒歩で] 東川口駅よりバス乗車7分、徒歩4分

アンサンブル大宮



99室

アクティビティの充実

お誕生会、お花見、納涼祭などイベントが盛りだくさん、ここでの暮らしは楽しさがいっぱいです。フラワーアレンジメントや麻雀、囲碁・将棋、ダンスなど、さまざまなサークルもご用意。日々の外出も楽しみのひとつ、お芝居を見に出かけたり外食したりと楽しみを上げていきましょう。

埼玉県さいたま市大宮区上小町960-5

[お車で] 首都高速埼玉大宮線と野インターより約5分
[電車、徒歩で] 大宮駅からバス乗車5分、徒歩2分



入居者募集中

資料請求、見学予約などお気軽にお電話ください
[入居相談室] 午前9時～午後7時(土・日・祝日も受付)

フリーコール 0800-919-5489

全国に介護施設200以上の事業所を運営 メディカル・ケア・サービス株式会社

<http://mcs-ensemble.com>

アンサンブル大宮日進

検索

埼玉県さいたま市大宮区大成町1-212-3
TEL.048-651-6700

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

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。

通話料無料

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、
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

生活習慣病が気になる方へ

代謝のアップと 内臓の活性化で 生活習慣病予防

生活習慣病予防には毎日の食生活と
適度な運動を習慣にしましょう。

Q 生活習慣病予防に ヨガは効果があるの？

A 生活習慣病は、高血圧や糖尿病など、その名の通り
普段の生活習慣が原因になるといわれています。予
防には毎日の食生活が大切ですが、適度な運動も必要で
す。ヨガは、ゆっくりとした動作で代謝をアップして脂肪燃焼
を促す効果があります。そのため、脂肪がつきにくく、血流も
アップして生活習慣病の予防にもつながります。

Q ヨガで 痩せられ ますか？

A ヨガで呼吸を深める習慣を付
けることで、基礎代謝があがり、
太りにくい体質へ変化することは可
能です。しかし、ヨガは痩せるための
ものではなく、『心地良い体の状態』を
作ることにあります。これは、見た目では
なく、自分自身にしかわからない感覚な
ので、ヨガを続けることで、体を心地良
い状態に合わせていくことができるよ
うになります。

監修・指導



profile

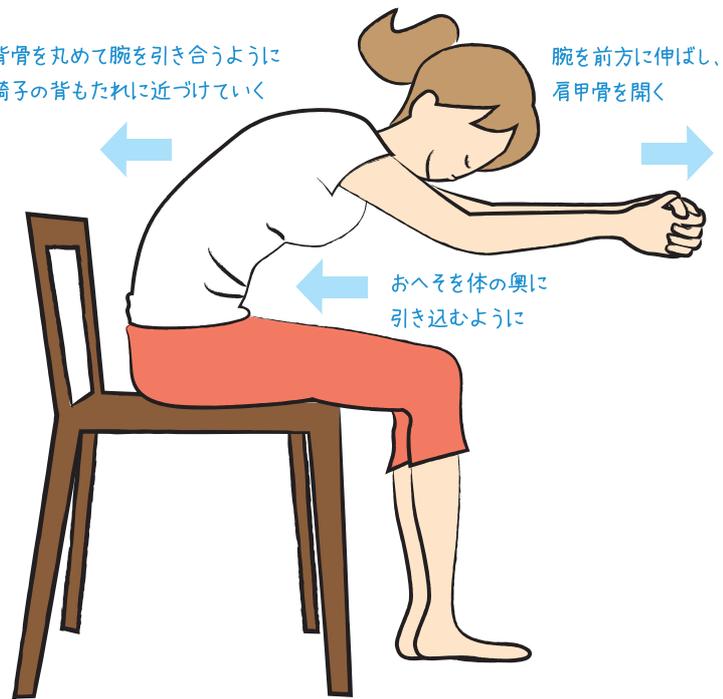
富田あかりさん

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。
椅子ヨガ指導者養成講習随
時開催。お問い合わせください。
著書『いつでもどこでも、だれ
でも 座ってできる椅子ヨガ』
【癒しの種】
<http://iyashinotane.com/>

動的な体作りを行います。健康
筋を燃焼させることができま
す。ヨガを毎日の習慣にし、健康
化にも効果があるので、内臓脂
肪を燃焼させることができま
す。ヨガを毎日の習慣にし、健康
的な体作りを行います。

背骨を丸めて腕を引き合うように
椅子の背もたれに近づけていく

腕を前方に伸ばし、
肩甲骨を開く



おへそを体の奥に
引き込むように

代謝をアップする『猫のポーズ』

①椅子に浅く座り、両手を胸の前で組む。②息を吐きながら組んだ両
手を前方に押し出し、お腹を引き込んで背中を丸め、椅子の背もたれ
に近づけていく。③肺や肋骨の後ろ側を膨らませるように息を吸う。
④呼吸が背中全体に広がり、肩甲骨周りや背骨が開いていくのを感じながら数呼吸キープ。⑤ポーズの終わりには、息を吸いながら体を
起こし、息を吐いて力を抜く。

あります。

心と体を健康に保ち
生活習慣病を予防

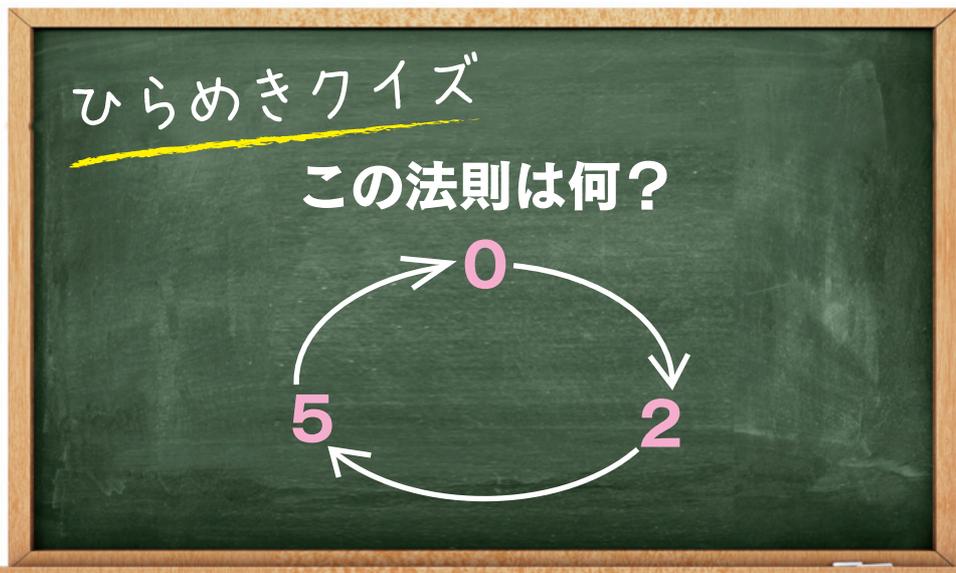
生活習慣病とは、食事や運
動、ストレスなど生活の状態が
進行に深く関わる病気で、糖
尿病や高血圧症、脂質異常
症、肥満、脳卒中などがあり
ます。放置すると、命の危険も
あります。

予防するには、ライフスタイル
の改善が重要です。特に運動不
足は、代謝が悪くなり肥満にな
りやすいもの。運動不足の解消
にもヨガがおすすめです。ヨガは体調
に合わせて二人ひとりに合った運
動ができるだけでなく、代謝を
アップさせ、脂肪のつきにくい体
作りができます。今回のポーズ
は、特に代謝アップに効果的な
ポーズです。さらに内臓の活性
化にも効果があるので、内臓脂
肪を燃焼させることができま
す。ヨガを毎日の習慣にし、健康
的な体作りを行います。



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/>



ヒント

矢印でループしている関係で
勝敗が決まる。

ひらめきクイズ
: 2742

【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賞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。当選者の発表は賞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夏の夜は寝苦しい!ぐっすり眠れましたか?(P4~6) ③Tsunagari Special Interview(P8~9)
- ④つながりポスト(P10~11) ⑤百人百様「私の在り方」(P13) ⑥かづきれいこの元気が出るメイクレッスン(P15) ⑦季節の味わい旬レシピ(P17)
- ⑧アクティブライフのための筋活ヨガ(P21) ⑨Tsunagari 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。

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 名前を知っている C 知らない



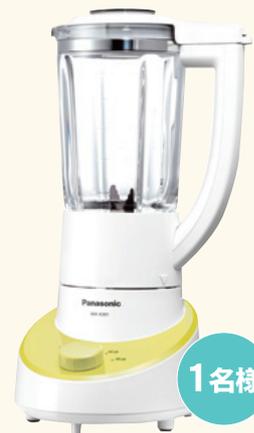
PRESENT

01 17ページ参照

「アレンジホール」で 違った食感を楽しめる

パナソニック独自の、「ブラックハードチタンコート ファイバーカッター」を搭載。刃先がのこぎり状の大型刃の鋭い切れ味で、パワフルに切削できます。食感を残したい食材は、仕上げ時に「アレンジホール」より投入し、食感の違いを楽しむことも。フタを閉めたままかくはんできる「スムージーバー」も便利。

パナソニック ファイバーミキサー MX-X301



1名様

02

全国共通おこめ券 (440円相当×2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。



2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中から抽選で、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

郵便はがき
〒330-0852
埼玉県さいたま市
大宮区大成町1-212-3
メディカルケアサービス株式会社
「22号」プレゼント係行

- 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9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。

トッパンの、変革と挑戦。

これまで、世界地図が幾度も刷り直されてきたように、
私たちトッパンも、印刷の枠組みを超え、世界の在り方の変革に貢献してきました。

その背景には、トッパンならではの「印刷テクノロジー」の存在があります。

印刷を核に挑戦を続け、体系化してきたさまざまな技術。
社員一人ひとりに刻み込まれた知識、ノウハウ、おもい。
これらを包含したものを、私たちは「印刷テクノロジー」と呼んでいます。

この「印刷テクノロジー」を軸に、
分野の壁を越え、あなたのおもいに応えるパートナーに。
人々の生活に、健康や安全、安心を届け、より心豊かなものに。
情報やメディアの変化への対応、地球環境保全など、
社会の課題解決の一翼を担う企業に。

私たちはお約束します。
あなたの立場で考える、豊かで美しい感性を持つ多彩な「人財」が、
トータルソリューションを生み出し、世界を変えていくことを。
その変革を、決して止めないことを。

印刷テクノロジーで、 世界を変える。

TOPPAN

www.toppan.co.jp

凸版印刷株式会社 〒101-0024 東京都千代田区神田和泉町1番地

URAWA RED DIAMONDS



URAWA RED DIAMONDS

浦和レッズ

検索

