

生活創造の

光

通巻

133  
号

2018年 夏号

特集

素敵に歳を重ねる  
生き生きの原動力

3月に開設した「ライフ&シニアハウス湘南辻堂」のラウンジで語らう入居者。ハウスという「みんなの大きな家」での生活が始まりました。



## 役割とネットワークで 活き生きとした暮らしを

株式会社 長谷工シニアホールディングス  
代表取締役副社長執行役員

幸谷 登

義母の一周忌で下関に行ってきました。法要の後、関門海峡に面して、海がペランダの下一メートルに迫る立派な料亭でお齋をいただきました。日差しがさわやかなうえに、水面がきらきら光って、とても素敵な時間を過ごすことができました。ですが、「やはり」というか「いつものこと」というか、参加者約二十名のうち男性は義弟と私だけで、他は全員女性、あらためて女性の生命力の強さを感じた次第です。

わが国の平均寿命は、男性八〇・九八歳、女性八七・二四歳となり、女性は男性より約六歳長命です。世界保健統計二〇一七によると、WHO加盟国百八十三カ国の平均寿命は日本が第一位となっていて、男女別に見ると、日本女性は一位で男性は六位。女性が男性より長生きするのはわが国だけではなく全世界的な現象で、すべての国において女性は男性より長生きしています。

どうして女性は長寿なのか。誰もが抱くこの疑問に対していくつかの答えがあるようです。生物学的要因としては、ホルモンの違いでかかりやすい病気が異なっていて、男性のほうが大病を患う可能性が高いこと。また、そもそも女性のほうが生きていくために必要な最低限のエネルギーが少なくすむので、環境の変化に適応しやすいことが理由に挙げられています。一方、社会的要因としては、女性のほうが食事や体調管理等自らの健康に気を配り生活習慣を正しくしようとする傾向があります。地域や趣味等を通じてネットワーク

を形成し、会話や外出の機会を作って気分転換を図っていることが長寿に結びついているといわれています。

私は、この社会的要因こそが平均寿命を延ばし、いくつになっても自分らしく、活き生きと暮らしていくキーポイントなのではないかと考えております。日々の暮らしの中で役割を担い、生活のリズムをつくりだす。そして、気軽な会話、笑顔の交換を通じてネットワークを築き、繋がりを広めていく。女性たちがもつ自己管理や社会性を学び、励行していくことができれば平均寿命の男女差は縮小していくのではないのでしょうか。

「高齢期の住まいと暮らしを提案する」という考えのもと、有料老人ホームの運営を始めて三十年以上の歳月が流れました。今では、グループホーム、訪問介護サービス、認知症対応型デイサービス等、一〇八拠点で四千名を超える方々にサービスを提供させていただいております。

ご入居者やご利用者には男女を問わず、お会いするたびにますますお元気で、毎日を楽しみ過ごしていただける方がたくさんいらっしゃいます。どうすればそのような暮らしができるのか。それが今号の特集のテーマです。

今後とも、健康寿命を延ばすことや自立支援の取り組みを進めて、ご入居者やご利用者が笑顔で、活き生きと暮らしていけるように支援を続けていきたいと考えております。

二〇一七年十二月に開設した、「ライフハウス新所沢」と「ライフハウス鶴舞公園」で導入している「ライフリズムナビ®+Dr.」。居室内に温湿度センサー、ベッドマットに睡眠センサーを設置することで、シニアがかかりやすい熱中症や脱水症状、認知症の初期症状の一つである睡眠リズムの乱れなどを予兆の段階で感知し、毎月健康アドバイス付きレポートでお知らせします。今回は「ライフリズムナビ」の開発者であり、東京疲労・睡眠クリニックの院長 梶本修身先生にお話を伺いました。

しているだけでも緊張状態に陥る機会が多いのです。

「身体が疲れている」ということは、脳の中にある自律神経の中枢が疲れている状態です。この疲れが長く続くと、生活習慣病につながって老化が進行し短命になりやすい。ですから疲れを放置している状況が一番良くありません。疲れをとるためにはしっかりと睡眠をとることが大切になりますね。

先生はなぜ「ライフリズムナビ」を開発しようと思ったのですか？

理由の一つは、両親の在宅介護の経験です。認知症を患っていた父親が行方不明となり、長く見つからないまま亡くなりました。その時に救えなかった罪責感があるなかで、母親が一人自宅に残ったので、「同じような死に方をさせ

特集

## 素敵に歳を重ねる 活き生きの原動力

長谷工シニアグループには、自分らしく歳を重ね、活き生きと生活する人、生きがいをもって働く人がたくさんいます。一体なぜだろうかと、その原動力を探ってみました。

クリニックで診察をする傍ら、テレビ出演もされる梶本先生。昨今、メディアでも睡眠についてとり上げられる場面が増えていますが、なぜでしょうか？

成人の場合、五人に一人が睡眠に悩んでいるという回答をしていて、実際に睡眠薬の市場も大きくなっています。理由は、現代人が疲れているから。人類五十年の歴史をふりかえると、人間は一つの集落のなかで生活をし、一日数時間の農作業や狩りで生計をたてていたの、知らない人に会う機会は滅多にありませんでした。ところがここ百年ほどの間に、普通のサラリーマンが通勤するだけでも数千人と接するような時代になりました。遺伝子的には五十年前と変わらないなか、普通に生活



も楽しく話すと、お話を聞いてくださる方が、スタッフの皆さんと、お話を聞いてくださる方が、田中さん(左)と、一ディナーの高橋知也

### ライフリズムナビという見守り

二〇一七年十二月に「ライフハウス新所沢」に入居された堀田文子さん(77歳)。これまで同じ町内の一軒家に約五十年お住まいになり、家族の介護を経験してきました。堀田さんは、「父と母と主人の三人を私が看取ってきたので、自分の老後は周りに迷惑をかけないようにきちんとしておきたいと考えていました。そんなとき、地域のフリーペーパーで『新所沢』の開設を知りました」と、入居の経緯を振り返ります。

入居前に体調を崩し、救急搬送されたことがあったという堀田さん。現在はハウスの居室で「ライフリズムナビ」を使用されています。「正直使い始めたときはどこ

私たちにとって身近な病気には、どんな予兆があるのでしょうか。

まず認知症の場合は、睡眠時間が変化してきます。初期症状は個人差がありますが、たいてい睡眠時間がだらだらと長くなり、途中で目覚めることが増え、ひどくなると日中の行動量が落ちたりといった変化がみられます。特に、急変(心不全や脳卒中)や、夜間の異常行動が起こる一週間前には、睡眠時間がばらばらになるなどの予兆が見られます。

脳梗塞は日本においては六月に発症することが一番多く、理由は気候による熱中症や脱水が増えるからです。梅雨の時期というのは湿度が多いので、自分が乾いている実感がなく、積極的に水分をとらない。それによって熱中症が起こりやすくなります。トイレの回数が減ると、脱水の目安にもなりますね。

「ライフリズムナビ」は画期的なシステムですが、「ずっと見張られている気がする」と感じる方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

見守りシステムというのは生活

か他人事で、使用している感覚がありませんでした。一カ月間の生活リズムがレポート(上段)として届いたことで『何気なく生活していたけれど、ちゃんと見守ってくれているんだな』と実感できるようになりました。

「ライフリズムナビ」のレポートには、居室の温度や湿度、平均の睡眠時間などとともに、梶本先生からの生活アドバイスが記載されています。

### 安心して活動的になれる

「ハウスでの生活は自由だけれど、いざというときにサポートしてくれるという安心感があります。だからよく眠れるし、活動的でいられるのかもしれないね」と話す堀田さん。現在、近所のスポーツジムやハウスのゆうゆう体操、折り紙サークルなどに参加し、活動的な生活をされています。

の邪魔にならないことが大切ですが、監視カメラはもつてのほかに、両親の介護の経験上、「自発的に何かしてもらうシステム」も長く続かないかと思っています。たとえば携帯を充電してもらうとか、手首に時計をつけてもらうとかですね。

「ライフリズムナビ」はカメラもなく、データの数字だけをひそかに取っているという状況で、あくまで何かが起こる予兆があったときにお知らせしますというシステムです。ですから、元気な方につけていただくことに価値があります。本人が気づかない微細な変化をお知らせして、予兆の段階で防止するというのが目的です。「ライフリズムナビ」で自分の状態を客観的にモニタリングすることで、生活習慣の見直しに役立てていただければと思います。

先生のお考えになる、「活き生きとした生活」とは、どのようなものなのでしょうか？

私自身は、楽しんで健康、というのが実は理想だと思っています(笑)。節制して健康なのは、ある種当たり前のこと。「お酒を飲み

### 認知機能を活性化させるコグニバイクとは？



「新所沢」「鶴舞公園」では「ライフリズムナビ」のほかにも、健康長寿を支える仕組みを導入しています。その一つが、「コグニバイク」。国立長寿医療研究センターが研究している最先端の認知トレーニングプログラム「コグニサイズ®」を、バイク運動をしながら行うものです。ゲーム形式で問題を解いていくことで、認知機能の活性化に繋げることができます。

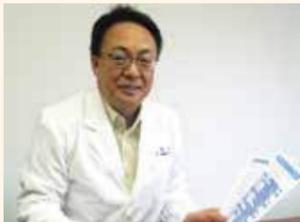
飽きずに楽しく、無理なく続けられる

ゲームのプログラムは初級〜師範級までレベル別に分かれ、計算や図形問題、パズルなどバラエティが豊富なので、飽きずに続けることができます。バイク本体は一見大型ですが、使う人の体格に合



大画面のタッチパネルで見やすく、操作も簡単なコグニバイク

わせて座面が自動調整され、身体に余分な負荷をかけることなく運動することができます。ハウスで実際に使用されている80代の女性からは、「テストが刺激になって、なんだか眠っていた脳がよみがえりそう！ 足も動かすので全身運動になりますね。私は脊柱管狭窄症の持病があります。運動は十五分程度と短時間です。腰や背中にも負担はかかりません。これからも続けていきたいです」との感想が聞かれました。



梶本 修身 氏  
東京疲労・睡眠クリニック院長。大阪市立大学大学院医学研究科 疲労医学講座特任教授。疲労のスペシャリストとして、NHK「あさイチ」などのテレビに出演。著書に「すべての疲労は脳が原因」「なぜあなたの疲れはとれないのか」など多数。

たい」「タバコが吸いたい」「できるだけ健康でいたい」という人は多いと思いますし、それも人間らしさではないのでしょうか。しかし楽しく生きるためには、病気になってしまったらその後の人生の過ごし方が変わってしまいますよね。

日頃から健康に関心があり、血圧や体調を記録している方は自分で予兆に気づくことができます。逆に「ライフリズムナビ」は、「節制はしたくないけど寝たきりは嫌だ」という方に適していると思います。決して生活の邪魔はせず、プライバシーも守り、何か起こりそうな一週間前にそっと知らせてあげる。それによって起こるはずだった事故がなくなり、健康な生活を続けていただけることが理想だと思っています。

# 素敵年齢は入居者がお手本

共に住む仲間からの  
刺激が大きな学びになる

二〇一八年に開設十周年を迎える「ライフハウス京都醒ヶ井」。開設から現在まで、入居者自らがコミュニティを創り、活気ある運営を続けています。

ハウスでは二〇一六年の三月、「醒游会」という茶道サークルが発足。塚原悠紀子さん（77歳）が先生となり、会員にお点前を教えています。

会のはじまりは、「京都の和菓子を楽しむ会を開催します」と話すスタッフに、「それならお抹茶ね」と、塚原さんが提案したことがきっかけ。塚原さんは、「ハウスのある醒ヶ井は、『京の三名水』で有名な土地。この水でお茶を楽しめることも、発足の理由のひとつでした。いつも近隣から湧き出る名水を汲んできてお茶を点でているんですよ」と話します。「醒游会」の場には、シンボル

の野点傘をしつらえます。これはハウスの入居者からいただいたもので、傷んだ部分はみんなが修復しました。茶花には入居者が育てた花や、路端や公園で摘んだりしたものを利用しています。秋の文化祭の茶会では、入居者や近隣の方々にも楽しんでいただきます。

## 世界が広がる喜び

四季の移ろいを、お茶を通して楽しむ「醒游会」の皆さん。メンバーの一人で、ハウス開設前から立ち上げ人として尽力してきた向田貞子さん（83歳）は、「ハウスに入居して良かったことは、他の入居者から学ぶことが想像以上に多いということ。その学びが、自分の原動力になっています。例えば同郷の友人だと、育ってきた環境が近すぎて刺激を受けることは少ないですが、ハウスでは歩んできた道が異なる人たちが、私が知らなかった世界をぱっとひらいてくれます」。同じく、開設時から

ひとりがコーラスの楽譜を眺めて自主練習をしたり、保育園の階段を登るために足上げ運動を行ったりと、日々準備をされています。それぞれが役割を持ち、「子どもたちのために！」というやる



劇の後は園児と交流。その愛らしさに思わず目が潤む八木さん(写真右)



入居者による朗読劇にじっと聞き入る子どもたち

ハウスにお住まいの岩永啓子さん（75歳）は、「ある大雪が降った日に、『三千院に積もる雪を見に行こう!』と、入居者数人で出かけることがありました。ハウス長は心配そうな顔をして見送っていましたが（笑）、ここでは入居者同



塚原さん(左から2番目)が丁寧に  
お点前を教えます



2018年5月にハウス長として着任したばかりの  
福島健吾(写真右)が初めてお稽古に参加

気に満ち溢れていましたね」と話します。「相手を喜ばせたい」という気持ちが生み出すパワーを実感した、今回の保育園訪問。暮らしの中で役割を持つことは、活き生きの秘訣と言えるでしょう。無事大役を終えた八木さんは、「次回はどうか？」と、次の企画を前向きに計画中です。

## 自分を律して 自立生活を続ける

入居二十年目を迎えた「ライフハウス浦和」の小池テルさん（92歳）。現在は一人住まいですが、夫の春夫さんが100歳を迎えるまで、ライフハウスでもともに生活をされています。夫は「俺が決めたことにはとやかく言うな」という、典型的な明治の人でしたね」と振り返ります。

## 道端の花に希望をもらい

明るく朗らかな性格の小池さんですが、九十余年の人生のなかで、思い悩んだ時期もあったと言います。「入居した当初のことで、昔から心臓が弱く、病院通い

士で気軽に、一緒に出かけられる良さがありますね。普通のマンションに住んでいるような自由さがありながら、仲間が近くにいる。見守ってくれるスタッフがいて、それが安心に繋がっています」と、ハウスで暮らす魅力を語ってくれました。

## 「喜んでほしい」 その気持ちで原動力

「センチキュリーシティ常盤台」にお住まいの八木光生さん（88歳）は役者・声優として約六十年間活躍。数多くの作品に出演してきました。当時の素敵なお写真は、前回の「生活創造のM132号」の表紙でも紹介させていただいています。

八木さんは自身の幼少期について、「父が国語教師だったこともあり、言葉に関しては厳しく教育を受けました。小学校の授業参観では先生よりもなめらかに教科書を読むことができたので、誇らしかったですね！ 今思えば、その経験が役者の原点です」と当時を振り返ります。

まさに言葉と共に人生を歩んできた八木さん。現在もホームでもにも疲れてしまい、いっそ死んでしまおうかなと思ったことがありました。そんな時、ハウス近くの目立たない場所で懸命に咲いている花が目にとまり、励まされたんです。当時『浦和』に来ていた押し花の先生に教わり、作品にすることにしました。

それからすっかり押し花にのめりこんだ小池さん。数々の作品が居室を飾っています。「押し花は五キロほどの重しをのせるなど、意外と体力が必要なので、もうできませんけどね。今は藤沢周平の小説を読むことと、BS放送の西部劇を見ることが楽しみです」と最近の「マイブーム」を教えてくださいました。

## 自分の心身と向き合う

小池さんの座右の銘はずばり、「自立」だと言います。「当たり前のことですが、自分の身体のことには自分が一番よくわかっています。私が特に気をつけているのは食事の量で、腹八分目になるよう体調を考えながら調整しています。朝夕はハウスの食事を注文して、昼は自宅でスープなど軽めにし、お腹が空いたら干し芋や果物など、

## 役割を持ち続けること

八木さんとともに今回の訪問を企画してきたスタッフの山本万里と荻田ヨシ子は、「訪問までの間、八木さんはもちろん、入居者一人



開設記念式典で謡曲を披露する新井さん。ホームのムードメーカーです

後の生活や住まいについて考えていたときに「王子」の開設前説明会に参加。バリアフリーで食事提供がある暮らしに魅力を感じ入居を決めました。

「健康で明るく楽しく！」がモットーの新井さん。65歳からはじめた水泳は、マスターズに出場するほどの実力となりました。「昔は全く泳げなかつたので、友だちとプールに行ったときも恥ずかしい思いをしました。現役時代は家業や家族の介護で忙しい日々でしたので、今は自分の時間を思う存分楽しみたいと思っています」と話します。



繊細で、色鮮やかな小池さんの押し花

「蛭田ハウス長(左)とはざつぱらんに話ができる間柄です」と小池さん

ビタミンがあるものを積極的に摂るようにしています。そうはいっても我慢はよくないので、おいしいものを食べたいときは同じ年代の入居者と浦和のホテルに行っています。これも楽しみの一つですね。

持病で左目が見えづらいう小池さん。現在は訪問介護や往診、ハウスの食事や、居室への配膳などを利用し、ライフハウスでの生活を続けています。「私たちの世代は家族の介護で苦労した人ばかり。

夫は最終的にシニアハウスに住みかえて亡くなりましたが、転ばぬ先の杖で早く入居して良かったと思っています。

小池さんは日々自分の心身と向き合い、必要な部分は他者の力を借りながら、自らを律し、自立した生活を続けています。

**一念発起のリハビリで歩けるように！**

「メディカルケアセンチュリーハウス玉川上水」にお住まいの川原智恵子さん(76歳)は、4年前にホームに入居されたとき、圧迫骨折の後遺症などがあり、自力での歩行ができない状態でした。川原さんは当時のことを「入居前に医師から『もう歩くことは難しいのでは』と言われていました。長年連れ添った夫に先立たれたショックもあり、すっかりふさぎこんでしまっていましたね」と振り返ります。

**落ち込む日々から少しずつ**

入居した後も気がわかず、笑顔も全く見られなかつた川原さん。そんななか、居室に訪れるス

**ホームの暮らしを、明るく楽しく**

水泳以外にも、英会話や能の鼓を習っている新井さん。開設記念式典では、謡曲の「狸(ねこ)々」を披露してくださいました。「友だちと出会って、お酒を酌み交わし、末永くこのお宿で過ごしましょう」という内容は、ホームの門出にぴったり。この話のように出会った人と仲良く過ごすことは、私の人生のテーマでもあります。

ホームでは朝・夕のお食事を注文中にいますが、味はとても美味しいし、レストランでのコミュニケーションは楽しみのひとつです。みんなで名前を呼び合って、『今日はどこに行ったの?』なんて話をしていますね。

まだ開設したばかりの「王子」での生活について新井さんは、「学童保育や貸貸マンションが併設していることで、多世代と交流できることも魅力です。学童保育の先生からは、『夏になったら浴衣の着付けを教えてください。』と声をかけてもらいました。ぜひ積極的に交流していきたいですね!』と期待が高まっています。

タッフたちに声をかけられるうちに、少しずつ気持ちがほぐれていったと言います。ある時「このままでは私はダメになる! なんとかしなくちゃ」と一念発起し、ホームに訪問しているほほえみ訪問治療院の小池克昌先生からリハビリを受けることにしました。「週に二回、薬にもする思いで取り組みました。平行棒での歩行練習やバイク運動、ストレッチなど行いながら、小池先生が『いずれはひとりでするよ』と励ましてくれて、気持ちの面でも支えられましたね。」

小池先生の訪問がない日は、スタッフとリハビリを実施。地道な努力の甲斐あって、現在はシルバーカーで歩行ができるまでに回復しました。「歩けるようになったことが本当に嬉しい!」と喜ぶ川原さん。現在はホームの折り紙教室にも参加し、ご自身の作品を壁にレイアウトして飾るなど、日々の生活を楽しくしています。

**ホームで笑顔を取り戻せた**

これまでの生活について川原さんは、「辛いことがいっぱいあったけれど、ホームに入居して笑

**自分らしく働く、スタッフの活力**

**“想い”を共感できる喜び**

二〇一八年三月に開設した「ライフ&シニアハウス湘南辻堂」のハウス長・大澤由美子。生活科学運営に長く在籍し、ハウス運営の統括である運営部長を経験したベテランでありながら、今回新規ハウスの立ち上げに携わり新たな地域コミュニティを築きつつあります。65歳を越えた現在、ハウスの誰よりもエネルギーが豊富な大澤に、その想いを聞きました。

生活クラブ運動グループの職員だった大澤は、「NPO法人福祉マンションをつくる会」での活動を経て、生活科学運営に入社。もともと『良い』と思ったものにはのめりこむタイプで、高齢期の暮らしに必要なハードやソフトを提案したり、地域でコミュニティを創造するといった考えをもった生活科学運営に、強く共感したと言います。「入居者もスタッフも、その考え



小池先生の励ましと指導でリハビリを続ける川原さん(左)

顔を取り戻すことができました。私以外にも、自身の身体のことでも落ち込んでいる人は多いと思います。伝えたいことは、今できることをコツコツ続けて、よく身体を動かし、笑うこと。そうすれば、自然と気持ちも上向きになっていきますよ」と、優しい笑顔でエールを送ってくれました。

**ホームでの新しい出会いに期待**

二〇一八年四月にオープンした「センチュリーシティ王子」。ホームと同じ東京都北区にお住まいだった新井昭代さん(77歳)は、今

に共感してハウスを選んでくれる人がいると本当に嬉しいです。新しくご入居する方との面談では、お話しすることでその方の人生の一端に触れて、『この人とうしたら楽しく暮らしていけるか?』どうしたらハウスに住んでよかったと思ってもらえるか?』と考えるとワクワクします!』と自身の原動力を語ります。

**共創への想い**

生活クラブ運動グループ時代に、湘南で活動することが多かった大澤。「湘南辻堂」はワーカーズ・コレクティブ(※)と共働するハウスなので、昔からの顔なじみが多く在籍します。「所属する団体が違っても、私たちに共通している想いは、共創です。有益なものやサービスを地域の人に提供するため、誰か一人が旗をふるのではなく、共に創り上げていく。意見が違っても思いの軸は一緒だから、良いサービスを産みだすことができる。それ

※ワーカーズ・コレクティブ 生活クラブ生協を母体とする団体。メンバー全員が出資し、予算をたて事業計画をつくり、それに基づいて責任を持って運営。雇われていないので、良いことも悪いことも全員で話しあい、自分たちで決めていく働き方



大澤(左から3番目)の呼びかけで、入居者も地域交流室の「ともだちひろば」に参加

が、共働の魅力ですね」。

**理念をハウスで具現化する**

ハウス開設から約四カ月経った現在、スタッフの子どもが放課後に遊びに来たり、ライブ(自立型)の入居者が、併設する倶楽部(小規模多機能型住宅介護)を訪れて囲碁を楽しむなど、多様な交流が生まれています。今後のハウスについて大澤は、「地域コミュニティを創造するという生活科学運営の理念を色濃く打ち出していきたいです。しかし、ハウスや地域によっては実現の仕方が分からずに、模索している人がいるかもしれない。『湘南辻堂』で具現化することで、『私たちもこんなふうなやつてみよう!』

得し、その専門知識はもちろん、持ち前の明るい性格でホームの運営を支えてきました。

「大宮公園」に勤める前は専業主婦をしていた西澤。娘さんが高校生になった47歳の時に働くことを考えはじめたと言います。「入社当初は介護スタッフのアシスタントとして買い物や洗濯、お茶出しなどを担当していました。そのうちに研修に参加する機会をいただき、働きながら資格をとることができました」と当時を振り返ります。

ホームでの仕事については「毎日楽しいですよ! 例えば、体操のとき。私がちょっとおどけてみせると入居者がユーモラスに返答してくださって、こちらが笑顔をいだけます。スタッフ同士も仲が良いので働きやすいですね。特に、若いスタッフの誠実な対応や機敏さは、本当に頼りになります。お互いにフォローしあって楽しみながら仕事をしているので、ホームの雰囲気はいつも明るいんです。仕事が終わると『今日も楽しかった!』と言って家に帰るので、留守番役の夫は、『凄いね』と感心しています」。

「と思ってもらえたら嬉しいですね」と、力強く語ってくれました。

**多世代ハウスでのダブルワーク**

高齢者だけでなく多世代が暮らす「日暮里コミュニティ」では、スタッフの働き方も多様です。勤続十四年を迎える岡田博子は、ハウスで週一回二時間、植栽の手入れや生け花を行うほか、テナントのキッズガーデン保育園で平日の朝七時半から九時間半まで勤務しています。

友人に誘われ56歳で生活科学運営に入社した岡田。生活コーディネートとしてフロント業務を担当していました。「フロントは生活の困りごとにお応えするところでもあるので、リーダーからは



ハウスと保育園の両方で働く岡田。双方に刺激になることが多い



手先の器用さを生かし、入居者の誕生日カードも作成しています

**ホームは社会とのつながり**

ホームで働き続けるのは、自分の将来のためでもあると西澤は話します。「年齢を重ねると、『フレイル』という心身の虚弱状態に陥りやすいと言われています。これを防ぐために社会参加が有効だと思うのですが、私はまさに、仕事で社会との繋がりを得ています。ホームにいと楽しいことが多くて自然と笑顔になります。笑顔は身体に免疫をつくる効果があるそうです。私にとって働くことは、自分自身の『フレイル』を予防することです。ですから、死ぬまでホームで働きたいのだけど、ダメかしら?」(笑)将来的にボランティアとか、働く形が変わったとしても、ホームと関われば嬉しいなあと思っています」。



介護館の入居者に笑顔で寄り添う西澤(左)

『入居者から聞かれてわからないことがあったら、あとできちんと調べてお答えするようにね』と言われていました。ある日入居者から『電車の窓からキレイな花を見たのだけど、名前が分からないから知りたい』と尋ねられたことがありました。写真も無い状態だったのでとても困ってしまったのですが(笑)、そのときの季節から三つの花を候補にあげ、図鑑を持っていきお見せしたところ、とても喜んでいただけました」と振り返ります。

小さなことも誠実に対応することで、周囲の信頼を得ていた岡田ですが、年齢的に退職を考えていた時期もあったと言います。そんな時、キッズガーデン保育園の園長から声をかけられ、保育園でも働くことになりました。毎朝二時間の勤務で、規則正しい生活のり

ズムを作っています。若い保育士にフォローしてもらうこともあるそうですが、得意の植栽の手入れについては岡田がアドバイスするなど、お互いに補いあって仕事をしています。

**二つの経験があるからこそできること**

「日暮里コミュニティ」で働き続ける魅力について岡田は、「ハウスでお花を生けているときに入居者とお話することが多いのですが、話の流れで『金柑が好き』ということをお聞きし、保育園の園庭にあった金柑の木までお連れしたことがあります。フロントと保育園、両方での勤務経験があるからこそできるアプローチがあった、嬉しく思っています」。

**勤続二十一年 いつまでも働き続けたい**

「センチユリーシティ大宮公園」のケアスタッフである西澤陽子は、今年で勤続二十一年を迎えます。これまでにホームヘルパー二級、介護福祉士、ケアマネジャー、認知症ケア専門士の資格を取

**活き生きを支える、長谷工シニアの取り組み**

**頭と身体を刺激する デイサービスふるさと**

認知症の方専門の「デイサービスふるさと」は、レクリエーションや体操など活動の豊富さが、特徴のひとつです。スタッフが利用者一人ひとりのことを考えて工夫したプログラムが日々行われ、活気に満ちています。

認知症の方を対象とするため、レクリエーションの理解度合いには個人差があります。例えば「カルタ」をするとき、ルールどおり行う方がいる一方、札を集めて袋にしまひ続ける方もいます。

このように「カルタ」の楽しみ方も十人十色。この対応について、横浜北西ブロック長の照井啓泰は、「認知症の方は、自分の発言を否定されたり、何もできないと決めつけられたり、団体行動についていけず、取り残されてしまいうなど、自信をなくす経験」をたくさんしています。私たちは、

その方のありのままを受け入れることで、『ここでは、自分らしく過ごして良いんだ』と想っていただけのように務めています」と話します。

その方らしさを引き出すために、いろいろな場面で工夫をしています。例えば、耳が遠くて集団で話しをすると聞きとりづらい方の場合は、突然大きな声で話しかけるとびっくりしてしまうのでさりげなく隣に座り、家事を手伝ってもらいながらコミュニケーションを図ります。ウトウトと眠る時間が多い方に対しては、春の季節なら「こどもの日」に向けて新聞の兜を作り、目で見たり、一緒に手を動かすことで目覚めるように働きかけることも。定員十二名の少人数デイサービスだからこそ、一人ひとりに合わせて対応したり、臨機応変に接することができます。

川崎南ブロック長の稲葉清美は、「お客さまにとって、自宅が安らぎの場だとしたら、『ふるさと』は活動の場だと考えていま



「新子安」にて、音楽教諭の資格を持つスタッフによる歌唱の時間。多様な活動やコミュニケーションから、「その方らしさ」を引き出します

す。『ふるさと』に來所されたら頭と身体に刺激を受けていただき、家に帰ったらゆっくり休む。そうやって生活のリズムを整えて、オン・オフの切りかえがうまくできることが、認知症の方が自宅で生活を長く続けるコツです」と話します。

安心して自分らしさが出せる環境の中にも、少しだけ「難しい」と感じるレクリエーションを行うことで脳の刺激になります。これが、利用者の元気の「スイッチ」となっているのです。

**体操で、生活に“一笑”を**

「シニアハウス長居公園」のサ

しく「元気」の考えをもとに、食事のポイントや自宅でできる簡単レシピを紹介。粗食になったり栄養が偏ったりしがちなシニア世代に寄り添った内容で、参加者からは「わかりやすい！」と大好評でした。講師を勤めた、長谷工シニアホールディングス運営部の栄養士・矢部晃子は、自身の祖母と一緒に暮らしていた際、食事の形態など家族とともに苦慮したことをきっかけに、栄養士の勉強を始めました。矢部は今後の長谷工シニアグループの食事について、次のように話します。『おいしく元気宣言』

**栄養士・矢部の自宅でできるおすすめ簡単レシピ 豚肉となすのトマト煮**

電子レンジを活用

- 【材料 1人分】
- 豚肉 30g
  - 茄子 1/2 本
  - トマト 小1個
  - 塩胡椒 適量
  - ケチャップ 大2
  - 醤油 小1
- 【作り方】
- ①豚肉・茄子・トマトを1口大に
  - ②耐熱の器に①を入れ、塩胡椒・ケチャップ・醤油を混ぜる
  - ③②にラップをして500wの電子レンジで5分ほど加熱する

ービス提供責任者兼フロントリーダーで、介護予防体操を担当する米田桂子。七年前にパート社員として入社してすぐに体操担当となり、現在は介護予防運動スペシャリストの資格を取得。地域向けのゆうゆう体操教室や、棒を用いて座って行うサッカークールなど、新たに運動の幅を広げ、ハウス内外で介護予防の普及に努めています。米田は、「実際に自分がやってみたことで、『ゆうゆう体操』が心身にとっても良い体操だと実感し、のめりこんでいきました。参加する方に合わせて動きや内容をアレンジしていますが、ゆうゆう体操の基礎は脱しないように心がけています」と話します。

「ゆうゆう体操」は、生活の質向上を目的とし、動く身体を取り戻して、生きがいに繋げるための体操です。体操を行う際、スタッフが「この動きは何に効く」という根拠をきちんと説明し、参加する方に意識してもらうことで効果がアップします。また、小さくても目的をもってもらうことが大切です。例えば、「お腹を空かせておやつを美味しく食べたい」「便秘を治したい」ということも、体

は、センチユリーライフの『老化遅延』と、生活科学運営の食部門が掲げていた『おいしい力宣言』の考えを融合した、新たな食指針です。入居者に提供する食事献立も、指針に合わせて進化していきます。今後は、作り手の厨房スタッフと共に、食べる側の入居者への指針の内容を共有していくことが大切だと考えています。シニア世代は、三度の食事で栄養素をしっかりとることが大切です。『おいしく元気』な食生活を続けていただくために、食事や献立の役割をきちんと理解していただいで、一緒に『健康長寿』を目指していきたいですね。』

**食べる力を維持するために**

「おいしく元気」に食べ続けるためには、「食べる力」を維持することが不可欠です。「ライフ&シニアハウス神宮南井田」の看護職員・高橋美和は、食べる力と飲み下す力（摂食と嚥下）について次のように話します。「摂食嚥下」は、食べ物を認識して胃の中に送り込むまでを『五期』と呼ば

操をする十分な目的となります。入居者がより良い生活をおくれるよう、体操の時間以外でも介護予防のアプローチを続ける米田。「腕が上がりづらい方に声をかけてハイタッチをしたり、足腰が弱い気味の方には、見守りをしながら水撒きをお願いしたり。生活の中でお声かけすると、びっくりするくらいスムーズにできることも



地域向けのゆうゆう体操教室は満員御礼！終始笑いが絶えません



水やりをする入居者を見守る米田。入居者はなんと今年101歳

**摂食嚥下の五期モデル**

- ① 先行期…食べ物を認識し口に取り込む
- ② 準備期…口の中で食べ物を保つ、噛む
- ③ 口腔期…舌で食べ物を送り込む
- ④ 咽頭期…飲み込む
- ⑤ 食道期…胃へ食べ物を送る

**ハウスでのアプローチ例**

- ◎ 背中が丸まり、首が前に傾いてしまうことから、食べ物を口に溜めこんでしまう方（口腔期の障害）  
→リクライニング車椅子で姿勢を整えることで飲み込みやすくなる
- ◎ 食べ物が飲み込めない方（咽頭期の障害）  
→氷水に浸したスプーンで口腔内のマッサージを行ったり、食事に温冷のメリハリをつけることで刺激になり、飲み込みが進むことがある

ことが、「おいしく元気」に食べ続けるための大前提です。ハウスでは、専門スタッフが医療的根拠をもとに、入居者の食生活を支えています。



「日頃から会話することで、体調の変化もスムーズに聞けるようにしています」と、入居者と談笑する高橋(右)

あるんですよ。米田の座右の銘は「一笑懸命」だと言います。「入居者に生活の中で一笑してほしい。そのために介護予防をはじめ、できることを懸命に続けていきたいですね」。

**新たな食の指針 おいしく元気宣言**

長谷工シニアグループでは「おいしく元気」を合言葉に、食事とおして健康寿命を延ばすことを目指し、食べて元気になるおいしい食事を提供しています。

健康寿命を延ばすためには、良質なたんぱく質と栄養バランスの良い食事で、からだの栄養状態を良好に保つことが重要です。加えて、食事は「おいしさ」を欠かすことはできません。味や香りはもちろんのこと、自然の恵みを受けた旬の食材や、食事を楽しむ食卓の演出を通して、入居者の元気の源になる食事を届けたいと考えています。

二〇一八年四月、「センチユリーシテイ西千葉」にて、「おいしく食べるためのシニアの食環境セミナー」を開催しました。「おい



## ハウスだより

### 関東 赤いパラソルが目印 ライフ&シニアハウス 湘南辻堂

二〇一八年三月に開設した「湘南辻堂」では、地域の拠点となるべく、連携するワーカーズ・コレクティブ（※）や湘南生活クラブ生協とともに運営委員会を立ち上げて名称を決めた、地域交流室「ばらそる」の開放を行っています。

開設前は、この地域にどういったものがあるか、意図すべきこと、地域住民から意見を集め、協議を重ねてきました。百名近くが集まった「ライフ&シニアハウス湘南辻堂を拠点としたまちづくり検討プロジェクト」では、現在ハウスの清掃を担う「せつけんライフプロデュース ワーカーズ・コレクティブおれんじ」が誕生。新しい仕事の創設にとどまらず、地域住民へ向けた健康相談や子育て支援など開設後も地域のためにできることはやっていこうと、多様な形の地域交流が実現していくこととなり



遊びに来た小学生に将棋の手ほどきをする入居者の小椋さん(右)



「ばらそる」で「あんず薬局」によるハンドマッサージ教室を開催

ました。

開設後、近隣の住宅と接する地域交流室のデッキテラスには赤いパラソルが置かれ、このパラソルが開いている日はカフェやイベントを開催している合図になっています。六月まではお試し期間として週五日、カフェを開催したり、映画鑑賞会、体操の会などを行い、今後の方向性を模索。老若男女が

### 中部 シニアハウスの 生活を知る

ライフハウス千種2

「千種2」は元気な高齢者が悠々自適に生活できる自立型のハウスです。とはいえ、将来介護が必要になり、その生活が続けられなくなる可能性は誰にでも起こりうること。そんなときのために、介護型のシニアハウスへの住みかえ制度があります。千種2の入居者は、普段シニアハウスを見られている方がいるのも事実です。

「千種2」の生活コーディネーター・山内博詞は次のように話します。「元気なうちは介護のことを考えず暮らせるのが『千種2』の魅力。ですから、私たちはこれ



半年にわたり開催した勉強会。「シニアハウスを知ろう」には43名が参加

まで、シニアハウスのことを積極的に伝えてきませんでした。しかし、入居者にそれとなく伺ってみると、介護になったときのことを考えておられる方が多くいらっしゃることがわかりました。いつまで「千種2」で暮らせるのか、もう少し詳しく知りたいという声もあります。

このような声にこたえるべく、「千種2」では半年にわたり勉強会を開催。その中のひとつ、「シニアハウスを知ろう」では、実際に近隣のシニアハウス見学ツアーを実施。参加できなかった方にも動画を使って生活イメージをお伝えしました。

サービス内容や費用、引っ越し手順、身元引受人への連絡等、手続きはすべてスタッフに任せれば大丈夫ということを知った入居者からは、「不安に思っていたけど、シニアハウスを見学した時、『千種2』から住みかえした人の表情が明るかった。それが一番の安心材料。私も介護になったらお願いするわ」といった感想が聞かれました。

今後も勉強会を開催し、入居者の理解を深めていきます。

集う地域の拠点としてどんどん活用していく予定です。

### 関東 開設十五周年を 記念して

ライフハウス友だち村

二〇一八年四月、「ライフハウス友だち村」は開設十五周年を迎え、記念式典を開催しました。

会場である食堂「清流庵」は、紅白の垂れ幕にスタッフ手づくりのくす玉でお祝いの装いに。日頃の感謝の気持ちをこめて、ハウス運営にご協力くださった三名の方に感謝状を贈呈しました。代表の小笠原次雄さん（92歳）からは、「お互いに気を引き締めて仲良く、この土地に住んでいきたいですね。私も近くに住んでいきたいから、困ったことがあればいつでも相談にのります」とあたたかい言葉が。対して住まい手からは、「小笠原さんには土地探しの時代からお世話になり、本当に感謝しています。これからも自分たちに合った心地よい生活を求めていきたいです」と、返答がありました。

会の後半には、「住まい手の会



厨房スタッフ手づくりのお菓子と、大吟醸の酒粕で作った甘酒で乾杯！



「小笠原さん(右)は、ハウスや私にとって、父のような存在」と話すハウス長の奥村(左)

### 関西 介護予防 ポイント事業で 地域コミュニティを

ライフ&シニアハウス緑橋  
ライフハウス緑橋2

「緑橋2」にお住まいの鈴木佳代子さん（75歳）は、大阪市主催の「介護予防ポイント事業（※）」の研修を受講し、ご近所である「緑橋」のシニア（介護）フロアにて、お茶だしやおやつ準備などといったボランティアを行っています。

鈴木さんは前回の「生活創造のM132号」を読み「緑橋」で「介護予防ポイント事業」に取り組んでいることを知り、興味を持ったそうです。「実際に自分がボランティア活動を行うことで、介護スタッフは入居者の立場にたち、まごこ

による十五周年記念事業の計画発表があり、自立・共助の住まいである「友だち村」らしい式典となりました。

ハウス長の奥村進からは「ハウスが発展し続けていけるよう、時代の流れや変化に適応する勇気とおやかさをもっていきたい。良い運営を行っていくためには、みなさんの協力が不可欠です。今後ともよろしくお願ひします」と抱負が語られました。

ろを込めて接していると感じます。また、シニアでの生活を知る良い機会にもなりました」と話します。

「緑橋」のハウス長・大久保和徳は、この事業のもつ可能性に期待を寄せています。「ライフ（自立）の方にとっては、身体を動かす機会となりますし、シニアの生活を見てもらうことで、将来の安心に繋がると思います」。

「介護予防ポイント事業」は、入社二年目の介護スタッフが担当し、ボランティアを行ってくれる入居者への説明を行っています。今後は地域住民の方にもボランティアに参加してもらい、「地域コミュニティづくり」の推進を目指しています。今後の発展が楽しみです。



「緑橋」のシニアフロアでお茶だしをする「緑橋2」の入居者・鈴木さん(左)



鈴木さんに業務内容を説明する「緑橋」の介護スタッフ・二階堂豪紀(左)

※介護予防ポイント事業 大阪市社会福祉協議会が管轄している事業。65歳以上の方が介護保険施設で30分以上の業務協力をするとポイントが付与され、それを貯めて換金できる

※ワーカーズ・コレクティブ 9P参照



# 長谷工シニアグループの事業所

## 東京都

- ライフ&シニアハウス井草** / SKU 自立 介護  
〒167-0021 東京都杉並区井草4-6-20
- ライフ&シニアハウス日暮里** / SKU 自立 介護  
〒116-0014 東京都荒川区東日暮里3-9-21
- 上目黒つどいの家** / SKU GH  
〒153-0051 東京都目黒区上目黒4-11-2
- センチュリーシティ常盤台** / CL 介護  
〒174-0063 東京都板橋区前野町5-27-7
- センチュリーシティ王子** / CL 自立 介護  
〒114-0002 東京都北区王子5-1-49
- メディカルケアセンチュリーハウス玉川上水** / CL 介護  
〒207-0022 東京都東大和市桜が丘4-29-4
- 長谷工ケアガーデン ラベンダー砂町** / CL 在宅  
〒136-0073 東京都江東区北砂5-14-5
- 長谷工ケアガーデン ラベンダー住吉** / CL 在宅  
〒135-0013 東京都江東区千田11-13
- 長谷工ケアガーデン ラベンダー王子** / CL 在宅  
〒115-0043 東京都北区神谷1-10-16 ヴィオクレスト神谷101

## 埼玉県

- ライフハウス浦和** / SKU 自立  
〒336-0031 埼玉県さいたま市南区鹿手袋4-31-10
- ライフハウス浦和2** / SKU 自立  
〒336-0031 埼玉県さいたま市南区鹿手袋5-3-5
- ライフ&シニアハウス南浦和** / SKU 自立 介護  
〒336-0018 埼玉県さいたま市南区南本町1-4-12
- ライフ&シニアハウス所沢** / SKU 自立 介護  
〒359-1115 埼玉県所沢市御幸町5-15 (東館)  
〒359-1115 埼玉県所沢市御幸町5-8 (西館)
- ライフハウス新所沢** / SKU 自立  
〒359-1111 埼玉県所沢市緑町4-45-7
- ライフ&シニアハウス川越南七彩の街** / SKU 自立 介護  
〒356-0045 埼玉県ふじみ野市鶴ヶ岡4-16-15
- ライフ&シニアハウスリボンシティ川口** / SKU 自立 介護  
〒332-0033 埼玉県川口市並木元町1-65
- センチュリーシティ大宮公園** / CL 自立 介護 在宅  
〒337-0053 埼玉県さいたま市見沼区大和田町1-1275
- センチュリーシティ北浦和** / CL 介護  
〒330-0072 埼玉県さいたま市浦和区領家6-3-14
- センチュリーハウス武蔵浦和** / CL 介護
- デイサービス オリーブ** / CL デイ  
〒336-0031 埼玉県さいたま市南区鹿手袋4-32-30

## 千葉県

- ライフ&シニアハウス市川** / SKU 自立 介護  
〒272-0033 千葉県市川市市川南1-1-1
- 高根台つどいの家** / SKU 自立 介護 GH 小規模  
〒274-0065 千葉県船橋市高根台2-2-17
- センチュリーシティ西千葉** / CL 介護  
〒260-0044 千葉県千葉市中央区松波2-21-16
- 長谷工ケアガーデン ラベンダー西千葉** / CL 在宅  
〒260-0044 千葉県千葉市中央区松波2-1-13

## 神奈川県

- ライフ&シニアハウス港北** / SKU 自立 介護  
〒224-0003 神奈川県横浜市都筑区中川中央1-39-11
- ライフ&シニアハウス港北2** / SKU 自立 介護  
〒224-0037 神奈川県横浜市都筑区茅ヶ崎南2-18-7
- ライフ&シニアハウス湘南辻堂** / SKU 自立 介護 小規模  
〒251-0056 神奈川県藤沢市羽鳥1-1-60

入居に関する相談・お問い合わせ

ライフハウス®、シニアハウス®は、生活科学運営の登録商標です。

長谷工シニアホールディングス (関東) 0120-580-731 (中部) 0120-864-194 (関西) 0120-784-177

SKU=生活科学運営 CL=センチュリーライフ FR=ふるさと  
在宅=在宅介護サービス 小規模=小規模多機能型居宅介護 GH=グループホーム  
デイ=デイサービス 看護小規模=看護小規模多機能型居宅介護

- SOL星が丘** / SKU 介護  
〒214-0004 神奈川県川崎市多摩区菅馬場3-22-1
- 上布田つどいの家** / SKU 賃貸 GH 小規模  
〒214-0011 神奈川県川崎市多摩区布田29-10
- 宮崎台つどいの家** / SKU GH 看護小規模  
〒213-0035 神奈川県川崎市高津区向ヶ丘136-7
- ひまわり南加瀬つどいの家** / SKU GH  
〒212-0055 神奈川県川崎市幸区南加瀬3-3-1
- メディカルケアセンチュリーハウス藤沢** / CL 自立 介護 在宅  
〒251-0002 神奈川県藤沢市大鋸1-1-5
- メディカルケアセンチュリーハウス溝の口** / CL 自立 介護 在宅  
溝の口倶楽部 / SKU 小規模  
〒213-0033 神奈川県川崎市高津区下作延4-23-13
- デイサービスふるさと** / FR  
川崎市 17カ所、横浜市 34カ所
- ショートステイふるさと** / FR  
川崎市 2カ所

## 静岡県

- ライフハウス友だち村** / SKU 自立  
〒410-2518 静岡県伊豆市姫之湯584-1

## 愛知県

- シニアハウス瑞豊** / SKU 自立  
〒467-0012 愛知県名古屋市瑞穂区豊岡通2-69-5
- ライフ&シニアハウス神宮南井田** / SKU 自立 介護  
〒457-0861 愛知県名古屋市南区明治1-14-53
- ライフ&シニアハウス千種** / SKU 自立 介護  
〒460-0007 愛知県名古屋市市中区新栄3-20-28
- ライフハウス千種2** / SKU 自立  
〒460-0007 愛知県名古屋市市中区新栄3-17-7
- ライフハウス鶴舞公園** / SKU 自立  
〒460-0012 愛知県名古屋市市中区千代田4-5-3

## 京都府

- ライフハウス京都醒ヶ井** / SKU 自立  
〒600-8335 京都府京都市下京区醒ヶ井通高辻下ル 住吉町504

## 大阪府

- シニアハウス新町** / SKU 自立  
〒550-0013 大阪府大阪市西区新町1-34-5
- ライフ&シニアハウス緑橋** / SKU 自立 介護  
〒537-0021 大阪府大阪市東成区東中本2-1-17
- ライフハウス緑橋2** / SKU 自立  
〒537-0021 大阪府大阪市東成区東中本3-2-4
- シニアハウス長居公園** / SKU 介護  
〒558-0004 大阪府大阪市住吉区長居東1-27-20
- ライフ&シニアハウス千里中央** / SKU 自立 介護  
〒560-0083 大阪府豊中市新千里西町2-24-18
- センチュリーシティ都島** / CL 自立 介護 在宅  
〒534-0015 大阪府大阪市都島区善源寺町2-2-88

## 兵庫県

- ライフ&シニアハウス神戸北野** / SKU 自立 介護  
〒650-0001 兵庫県神戸市中央区加納町2-7-11
- 長谷工ケアガーデン ラベンダー宝塚ラビスタ** / CL 在宅  
〒665-0847 兵庫県宝塚市すみれが丘2-5-1  
ラ・ビスタ宝塚プラーザコムズ1F



さまざまな世代が集まったブース。高齢者住宅に関心を持っていただく機会にもなりました

貸マンション、子育て支援施設を併設して開設しました。お隣にはスーパーマーケットもあり、地域の方が多く集まるエリアです。四月には、開設を記念した「街びらきフェスティバル」が開催され、約二千人が来場。以前、長谷工の住優師(※1)として働いていた、プロボクサーで元WBC世界フライ級チャンピオンの内藤大助さんも参加して、会場を沸かせました。長谷工のグループ会社が集い、それぞれの事業を地域の方々へアピールする中、シニアグループは、脳の健康チェックをする認知機能検査や、レストランでのピザづくり教室、ロボットを使った体操や子どもを対象とした認知症講座などを行い、高齢者から子どもまで多くの方に参加いただきました。

「王子」のレストランは、毎日昼食二十食に限り地域にも開放をしており、この日のランチタイムにも赤ちゃんを連れた若い世代の方々が多く訪れました。「気になっていたのよ」「一度食べてみたかった」といった声も寄せられ、地域の人が気軽に立ち寄れる場所であることを伝えられた一日でした。

## ベトナム技能訓練講習

「生活創造のM132号」で紹介した、ベトナム人の介護技能実習生採用に向けて、四月にベトナム・ハノイ市で、介護技能訓練講習を開講しました。現地の公募により集まった、十代〜三十代、九名の実習生が、約十カ月間の研修を受けています。

現在は、朝から夕方まで日本語を勉強中。お昼休みには日本の映画を見て、楽しみながら学んでいます。日本で介護スタッフとして働くためには、入国時に初級レベルの日本語能力試験に合格する必要があります。さらには、入国後一年以内に中級レベルへの合格が必要となります。もし不合格の場合は、帰国、という大変厳しいものです。



授業を受けるベトナムの実習生



親睦のために行われたキャンプ。実習生と講師の三野輪(右から3番目)・植木(左から2番目)

ベトナムで講師を務める三野輪 惇一は、「実習生は、簡単な単語、文法、会話はできるようにってきています。普段から明るく素直で勤勉な生徒が多いので、全員が日本で働くことができるよう、全力でサポートしたい」と話します。

八月からは介護実技や日本の風習、文化などを学ぶ講義も始まります。同じく講師を務める植木陽子は、「ベトナムでは浴槽に入る習慣がないので、研修室に実際の浴室を作りました。日本特有の文化を体験することによって、介護の実技を身につけてほしい」と言

います。

今後の展望について、講師である二人は、「実習生には、介護という仕事のすばらしさと大変さを感じてほしい。介護を好きになってほしい。いつかベトナムに戻ったときに、日本の介護を伝えられるような人材が育成できれば嬉しいですね」と思いを語ります。

## にやりほっとキャラクター誕生!

長谷工シニアグループの「にやりほっと(※2)」のアプリと普及のため、社員アンケートをもとにキャラクターが誕生しました! 名前は「にやりん」と「ほっとん」です。これからはさまざまな場所で活躍し、普及に努めていきます。ご期待ください!



2人は幼馴染で、小さいころからずっと仲良し。いつも人の良いところを見つけたり、人を喜ばせることを考えています

※1住優師 マンションの設計・管理・修繕・改修などの実務経験者であり、知識と経験を備えた、調査診断の専門職員  
 ※2にやりほっと スタッフが入居者のプラス面(できることや生活歴)に目を向け、にやりとしたり、ほっとしたりしたことを共有する、長谷工シニアグループの取り組み



表紙の写真を撮影したのは、長年プロカメラマンとして活躍されている近藤喜男さん(70歳)。

実は、「ライフ&シニアハウス南浦和」の当直スタッフでもあります。

当直の仕事について、近藤さんは「人生の先輩方と親しくお話をすることで、自分にとって無知な部分が少しずつ埋まっていくような感覚です」と話します。

撮影にあたっては、「地域交流室から入居者と子どもたちが紙飛行機を一緒に飛ばす」という“理想の1枚”を狙っていましたが、チャンスは訪れず…(写真左下)。

近藤さんの優しい眼差しを通して、入居者やスタッフ、  
地域の方々の素敵な笑顔が映し出されました。

人はみな自分の人生の編集長。MAGAZINE(雑誌)のM、MIND(心)のM、MOVEMENT(運動)のM、MATURITY(円熟)のM、  
「生活創造のM」は長谷工シニアホールディングスが編集発行する交流誌です。



株式会社 生活科学運営



株式会社 センチュリーライフ



株式会社 ふるさと

発行元



株式会社 長谷工 シニアホールディングス

〒108-0014 東京都港区芝4-2-3 NMF芝ビル3階  
広報部 TEL.03-5427-3176 FAX.03-5427-3171