

人がつなぐ今を生きるライフスタイルマガジン。

# Long Life

★★★★★  
Vol.29  
—  
2019

陽春に迎える、新たな試み。



Long Life

ロングライフ 2019 Vol.29

2019年4月1日発行(年3回発行) 発行/ロングライフホールディングス株式会社 編集/W.G.B Graphics



人生は、まだまだ素直になる。

ロングライフホールディングス

Resort &  
1986 LongLife



ロングライフホールディングス  
証券コード: 4355

北海道/宮城/東京/神奈川/千葉/静岡/愛知/大阪/兵庫/京都/奈良/広島/大分/沖縄/  
中国(青島)/インドネシア(ジャカルタ)/韓国

0120-550-294 [受付時間/9:00~18:00]  
365日受付

人がつなぐ命を生きるライフスタイルマガジン。

# Long Life

★★★★★  
Vol.29  
—  
2019

陽春に迎える、新たな試み。

## Contents

- 04 Good Feeling 桜井ひろみの素適な対談  
〈美容家〉佐伯チズさん
- 09 命の台所。～発酵・薬膳のチカラ～
- 10 静岡市と官民一体プロジェクト  
ロングライフ・クイーンズ静岡呉服町
- 14 ロングライフのお客様！ Vol.29 大島 光子様
- 17 とき ホリデー & ヴィラステイ  
春、穏やかな風を感じながらリゾートを楽しむ。  
ヒルズテラス函館 / 箱根別邸 / 由布院別邸 / コーラルテラス石垣島
- 22 ロングライフグループのご紹介
- 32 LONG LIFE GROUP NEWS



## 一期一会の 今日を生きる。

今日という日は、一生に一度しかありません。生涯に一回だけです。  
だからこそ、行きたいところへ行き、会いたい人に会い、楽しみたいことを楽しむ。  
素適な今日の積み重ねが、きっと素適な人生をつくれます。  
あなたの人生に、また一つ収穫がありますように。



佐伯 ありがとうございます。私はゲラン／ディオールで様々な経験を積んだ後に、現在まで美容家として衣食住に関する様々なお仕事をさせていただいています。私の生活の中で日々、心がけている事として大事な五原則があります。一つ目は、食べることに。人間は生きるためには食べないといけない。肌も体の中からもらっているもの。化粧品を使っているだけでは綺麗になりません！日本には四季があり、私たちは元々、農耕民族でもありますので、

旬の食べ物をしっかりといただき、五臓六腑に元気を送り込む。そうすると次の季節に肌を負けないように体がちゃんと作ってくれるんです。二つ目は、よく噛むこと。左右交互にしっかりと噛むことで、栄養を身体にしっかりといただくことができます。

佐伯 ありがとうございます。私は、美容家として主に活動していますが、「衣食住」に昔から関心を持ち、やることを全てやってきました。衣は私が若い頃に学びましたし、住についても私自身とても好きなこと。私の夢やこ



都内にある佐伯チズさんの事務所の窓辺にて。自分を大切にしたり、周りの人を幸せにすることがエネルギーの素と語る佐伯さん。緩やかな時間の中、貴重なお話を聞いていると、私も元気になりました。

桜井 先生は美容の世界にとどまらず様々な分野でご活躍され、性別・年齢を問わず先生の生き方に、たくさんの方が共感されて、たくさんの方の影響を与えていると感じます。普段どのような事を心がけ、美と健康について実践されているかなどお聞かせください。

佐伯 そうだったんですね。良いご縁で本日お話ができる事を嬉しく思います。

佐伯 ありがとうございます。私は、美容家として主に活動していますが、「衣食住」に昔から関心を持ち、やることを全てやってきました。衣は私が若い頃に学びましたし、住についても私自身とても好きなこと。私の夢やこ

佐伯 ありがとうございます。私は、美容家として主に活動していますが、「衣食住」に昔から関心を持ち、やることを全てやってきました。衣は私が若い頃に学びましたし、住についても私自身とても好きなこと。私の夢やこ

桜井 ありがとうございます。私は、美容家として主に活動していますが、「衣食住」に昔から関心を持ち、やることを全てやってきました。衣は私が若い頃に学びましたし、住についても私自身とても好きなこと。私の夢やこ

佐伯 ありがとうございます。私は、美容家として主に活動していますが、「衣食住」に昔から関心を持ち、やることを全てやってきました。衣は私が若い頃に学びましたし、住についても私自身とても好きなこと。私の夢やこ

佐伯 ありがとうございます。私は、美容家として主に活動していますが、「衣食住」に昔から関心を持ち、やることを全てやってきました。衣は私が若い頃に学びましたし、住についても私自身とても好きなこと。私の夢やこ

佐伯 ありがとうございます。私は、美容家として主に活動していますが、「衣食住」に昔から関心を持ち、やることを全てやってきました。衣は私が若い頃に学びましたし、住についても私自身とても好きなこと。私の夢やこ



# Good Feeling

桜井ひろみの素適な対談

## 佐伯チズさん

TVや雑誌、ラジオや講演会さらには教育など美容家として、さまざまな分野でご活躍されている佐伯チズさん。長年の経験と技術、人を惹きつける人間性に溢れ、76歳になられても輝き続ける佐伯さんに「美」とは何か？「素適な生き方」とは何かなど五感識を基本とする健康やライフスタイルについて、日々の取り組みや思い、人生観についてお話を伺いました。

# Good Feeling



桜井 仕事に誇りを持つ。サービス業

佐伯 意識を変えようという意味でも、色々な部分で気を配りましたね。ディオールにいた時も当時、美容部員のことを「BT」とか「BA」と略称で呼ぶことが多かったのですが、なんでも省略していまう希薄さに対する疑念から、もっと誇りを持って仕事をする意識に変えたいと考えました。それからは、職業名や呼称を《ビューティスト》に変えました(笑)。

佐伯 日本には素晴らしい材木が沢山あります。私自身、昔から藁葺きや茅葺きなど、飛騨高山の古民家が大好きなんです(笑)。日本のものだけで作られたおうち。自然の木に恵まれた日本ですから、住まいにも素材にこだわった生活空間を作ることができる、とても素晴らしい文化だと思うんです。人間にも「気」があります。木にも「気」があると思うんです。木が持つ不思議なパワーが宿る、それぞれの家族が大切な時間を過ごせる場所。そんな素適な空間づくりができたと思います。

桜井 中の作りはどのようなことなのでしょう？きつと先生のこと

佐伯 そうですね(笑)。私は、家の中心にお母さんがいて欲しい。なので真ん中にはキッチン、その周りにリビング・ダイニングがあり、それら大事な素材は全部、それぞれの場所に適した日本の木材を使用しました。夏涼しく冬暖かい。こだわりのポイントとしては、お風呂や洗面所に併設しているトイレもドアを2つ作り、両方から入れるようにしました。子供からお年寄りまで、機能性を持つことで、長い暮らしの中で、不自由なく過ごせる家づくりに取り組みました。

桜井 私ども、ロングライフグループが全国で運営するホームもすべて住空間

佐伯 昔は「デパートの化粧品売り子か」って言われてた時代でしたからね(笑)。そこに甘んじるのではなく、仕事をしていく上で、働く人自身の意識改革によって、「人を綺麗にする素適な仕事だね！」って言われるようになる。自分が満足いく状況でない時こそ、不満を持った悲観するのではなく、自分自身の考え方一つでポジティブに捉え、より良い環境を作り出すことが素晴らしい生き方だと思います。私自身、人材育成や企業のサービストレーニングなどのお仕事に取り組むことはお金じゃないんです。肩書きでもないんです。私は、独自の理論でやりたかったのだから、自分も自分なりに納得のいく方法でみなさんにお伝えしています。

桜井 素晴らしいお考えですね！私も仕事においても、自身の普段の生活でも先生の教えを参考にさせていただきます！企業も歴史があって、時が経てば創始者の思いといいますか、ズレのようなものが生じてしまう場合がありますがどのようにお考えですか？

佐伯 確かに、企業も百年経てば変わっていく部分はあると思うんですが、

(次ページへ続く)



## Good Feeling

桜井 素適ですね。仲の良い、暖かい家族の住むおうちが浮かびますね！

佐伯 日本には素晴らしい材木が沢山あります。私自身、昔から藁葺きや茅葺きなど、飛騨高山の古民家が大好きなんです(笑)。日本のものだけで作られたおうち。自然の木に恵まれた日本ですから、住まいにも素材にこだわった生活空間を作ることができる、とても素晴らしい文化だと思うんです。人間にも「気」があります。木にも「気」があると思うんです。木が持つ不思議なパワーが宿る、それぞれの家族が大切な時間を過ごせる場所。そんな素適な空間づくりができたと思います。

佐伯 そうですね(笑)。私は、家の中心にお母さんがいて欲しい。なので真ん中にはキッチン、その周りにリビング・ダイニングがあり、それら大事な素材は全部、それぞれの場所に適した日本の木材を使用しました。夏涼しく冬暖かい。こだわりのポイントとしては、お風呂や洗面所に併設しているトイレもドアを2つ作り、両方から入れるようにしました。子供からお年寄りまで、機能性を持つことで、長い暮らしの中で、不自由なく過ごせる家づくりに取り組みました。

佐伯 そうですね(笑)。私は、家の中心にお母さんがいて欲しい。なので真ん中にはキッチン、その周りにリビング・ダイニングがあり、それら大事な素材は全部、それぞれの場所に適した日本の木材を使用しました。夏涼しく冬暖かい。こだわりのポイントとしては、お風呂や洗面所に併設しているトイレもドアを2つ作り、両方から入れるようにしました。子供からお年寄りまで、機能性を持つことで、長い暮らしの中で、不自由なく過ごせる家づくりに取り組みました。

桜井 私ども、ロングライフグループが全国で運営するホームもすべて住空間

## 「五感識を育み、自分自身を大切にする」

佐伯 観点から、お客様に気持ち良く過ごしていただけるよう、常に環境づくりに気を配っております。その中に先生のおっしゃる、お母さんが中心となる、つまりはキッチンの場所が非常に大事だという考え方がオーストラリアにあるんです。私どものホームもお客様にとつての安心できる「おうち」であり続けられるように励んで参ります。先生のお話は、とても勉強になります。

意識改革と理念

桜井 数多くの著書をはじめ、寝具のプロデュースや講演会、テレビ・ラジオと大活躍されておられますが、様々な企業でのトレーニングなども行われていますよね！

佐伯 今まで、サービスに関するトレーニングや人材育成のお仕事にも数多く携わらせていただきましたが、マニュアル化された、売り上げる為だけのサービスや教育に私は疑問を持ちます。人は職業や役職、肩書きを見て善し悪しを決めるべきではなく、働く人それぞれの本質を見て判断されるべき。各々がそのことをちゃんと意識することと素晴らしいサービス、パフォーマンスに繋がるということを今日まで伝えてきました。その為には、その人自身の人間性を磨き、本当の意味でちゃんと伝える教育が大切だと思うんです。

(次ページへ続く)



佐伯 感性を育てる上で、その人の資質を見極めて、正しいアドバイスや指導を行うことがとても大事です。褒められて伸びる人、厳しくして伸びる人、良いところも悪いところも解れば、育て方や、どの部署に適した人材かも自然と見えてくるんです。比べるのではなく、相手を認めることも大事。愚痴を言うのではなく意見を言う方が良いですし、前向きな働き方、生き方を

桜井 これまで多くの人を育ててこれれたと思うのですが、様々な意識の違いがある多種多様な人に対して、どのようなポイントで指導されているのでしょうか？是非教えてください。

## 「美しさとは中から作りだすこと」





その企業の素晴らしい理念と言うものは、創始者の深い想いと色々な苦勞を経て、生まれたものだと思うんですね。

佐伯 でもそういった創始者の想いを理解すれば、元々の企業の本質自体は決して変わっていないことがよくわかります。だから私は、創始者の方の本などはすぐ読んでます(笑)。そうすると、創始者の想いを理解することができ、その会社自体が好きになるんです。しかし今は、その会社の理念や思い、技術などをきちんと伝え、適材適所でその人を活かせる様に育成できる指導者、特にサービスマンとして必要とされているのですが、そういった良いトレーナーが少ないと感じます。

## 継続とチャレンジ。 これからの夢。

桜井 季刊誌で、今回の取材の記事が載る四月というと、日本で生活する上では、他の国にはない日本特有の節目の季節だと思えます。年齢も様々な人が色々な環境が変わって新生活が始まったりと、チャレンジの時期というか。そこで日々の努力を継続していくことも当然大事だと思うのですが、チャレンジするということについてのお話を先生にもお聞きしたいです。

佐伯 私は、この四月から所属する事務所も変わり、新しい環境でお仕事をさせていただくのですが、そこで私から事務所に希望していることがあるんです。これからはできたなら、メディア関係、特にラジオのお仕事を通して、皆さんに元気を届けたい。歳を重ねた方も、男の人も、年齢も性別も関係なく私のラジオを聞いていただきた方が、楽しいと思っていきたい、リスナーの方々に元気を与えることができればいいと思っています。今までもテレビやラジオなど、メディアのお仕事をさせていただきましたが、もっとたくさんの方の幸せに繋がる活動をしていきたい！皆さんが楽しい人生を過ごされるように願っています。そして、将来はアフリカなどに行き、私らしい取り組み方で、ボランティアの活動にもチャレンジしたいと考えています。

桜井 まずは先生のご活躍を楽しみにしております。先生のポジティブな素直なライフスタイル、是非、私も参考にさせていただきたいと思えます。

佐伯 ありがとうございます。日々の継続とチャレンジが、きっと皆さんにもポジティブな意識を生み、本当の意味で自然で自由な生き方ができると信じています。色々な環境があり、一人の方でも、ご夫婦でも様々なライフスタイルがあると思うんですが、歳を重ね、自分に合った方法を見つけることで、

もつと日々の生活が楽しくなると思います。一人一人が思いやり、五感を大切にすると、きっと今までよりも素敵な世界になるのではないのでしょうか。

桜井 先生を見てみると、本当に心が潤っているというか、お肌もすけども気持ちもそうですよ。素直な生き方をされているのがよくわかります。

佐伯 歳も性別も関係ない、人はいつからでも変われる。自分を大事にして、綺麗にならなければ損。夢と目標があれば楽しくないですよ。一つづつ、やっていけばいいと思います。人を愛することも大事ですね。先日、銀座とかを歩いていると、手を繋いで歩いているカップルを見かけたのですが、そんな幸せな光景を見ると私も自然と嬉しくなるんです。手を繋いだり、ハグをしたりするのってとても素敵なこと。どんなハグをしていくことを、講演会などでも、私はみなさんにオススメしています。自然とコミュニケーションが深まることで、心にも健康にも良い効果があるんですよ。私も、亡くなった主人と楽しい時間を過ごしたり、主人に褒められたことに喜んだり、たくさん愛を育みました。私にとつて、主人はとても優しく素直な人でしたので、次の人生でも、また主人と一緒にいられたらと願っています(笑)。それまでは、これからも今を楽しんで、元気に生きていきたいですね(笑)。

## Good Feeling

● 今回、インタビューさせていただいた佐伯チズさんに関する様々な情報などは、下記 URL などからも知ることができます。ページ構成の関係上、今回は書籍に関する情報を割愛させていただきましたことをご了承ください。次回の対談記事も、是非お楽しみにいただきたいと思います。

佐伯チズ オフィシャルサイト: <http://www.saekichizu.com>  
佐伯チズ オフィシャルブログ: <https://ameblo.jp/saeki-chizu/>

その他に、「佐伯チズ」「おすすめ」「本」「美容」などで検索すると、様々な情報を得ることができます。是非、ご覧になってください。

桜井 本日は、貴重なお時間と素直なお話、誠にありがとうございました。今後とも、私もロングライフのことでも、先生のお力をお借りしたいと思えますので、その時はどうぞよろしくお願いたします。

佐伯 こちらこそ、ありがとうございます。私のお話が皆さまにとって、何か良いヒントになれば幸いです。今後も、私にできることであれば是非、ご協力したいと思えますのでよろしくお願いたします。

# いのち 生命の台所。 〜発酵・薬膳のチカラ〜

医食同源の観点から  
発酵・薬膳を使った調理法により、  
美と健康を保つ美味しい料理を知る。

古来より、食材には薬と同じような効能があるとされてきました。季節や自分の体質・体調によって、食材を組み合わせて料理することが毎日により健康に過すことに繋がるのではないのでしょうか。薬膳で、基本となる考え方の一つに「五行」というものがあります。五行とは、自然界に存在する物質「木・火・土・金・水」の5つの性質に分けたものであり、それは「五臓(肝・心・脾・腎)」、「五味(酸・苦・甘・辛・鹹)」、「季節(春・夏・梅雨・秋・冬)」がそれぞれ対応しています。五行は互いにバランスを維持し、どれかが強くても弱くてもよくありません。料理を考える上でも、非常に注目すべきことではないでしょうか。そして、その他にも現在、注目されているのが「発酵」です。発酵とは、酵母や細菌などの持つ酵素を活かし、人に有益な、様々な効果をもたらすこ

とができます。保存や旨味、食材の成分が増すなど、理にかなった調理法として注目されています。普段の生活の中で「薬膳」や「発酵」のチカラを使い、体に良いものを取り入れて、より健康で、素直なライフスタイルをお過ごしください。

今回は、旬の野菜を使った前菜の一品として、「焼き鯖と納豆、セリ、新玉ねぎのポテトサラダ」をご紹介します。鯖の旬は、秋から冬とされていますが、一年を通して美味しくいただくことができます。鯖の代わりに、他の白身魚やオイルサーディン・鯖味噌缶などを使っても良いですね。今回はセリを使いましたが、こちらも季節に合わせた旬菜を入れても美味しいと思います。薬膳や発酵のチカラを意識し、美味しく体に取り入れてみてください。

(文)料理 フードデザイナー YUKI



## 焼き鯖と納豆、セリ、 新玉ねぎのポテトサラダ

1. 焼き鯖をほぐし、じゃがいもを茹でて、ボールの中で潰します。
2. セリはよく洗い、根も一緒にさっと湯通しして2cmほどに切る。
3. 新玉ねぎは、薄くスライスして水にさらす。
4. すりごま以外の材料をボールに入れて、調味料と一緒によく混ぜ合わせます。
5. お好みで、すりごまを適量入れて完成。

### 〈材 料〉 (4人分)

焼き鯖 切り身 1/2 (60g)  
じゃがいも 1~2個 (200g)  
納豆 1パック  
セリ 3本 (45g)  
新玉ねぎ 大 1/4 (100g)  
すりごま 少々

### 〈合わせ調味料〉

マヨネーズ 50g  
味噌(西京味噌) 40g  
塩麹(生) 2g  
昆布茶(粉末) 3g  
和からし 4g  
醤油(濃口) 5g  
EXヴァージン・オリーブオイル 5g  
ブラックペッパー 2g





# 「立地」

ランドマークが日常となる贅沢。  
日本一の富士山が観える幸せ。

静岡市呉服町



## 静岡県・静岡市葵区呉服町

JR静岡駅から徒歩11分。周囲にはデパート等の商業施設、区役所や銀行、総合病院、歴史に彩られた公園など、生活に必要な施設、心を潤してくれる要素があふれています。家康公ゆかりのこの地は、まさに第二の人生を過ごすにふさわしい環境です。



介護が必要な方に、  
安心のお部屋。  
ユニットケアタイプ  
13階には、介護に特化したフロアを  
設けて、ご自身にあった介護サービス  
をお選びいただくことができます。お  
客様のプライバシーは大切にしながら、  
家庭的な雰囲気と、スタッフのケアや  
サービスなどの素早い対応が可能な空  
間になっています。

ロングライフ・クイーンズ静岡呉服町  
では、様々なつろぎを味わえる設備  
とサービスを、ご用意しております。開  
放感のある大浴場（クロック完備）で  
は心も体も癒すことができ、最新の設  
備を誇るリラクゼーションルームで  
ゆったりとリフレッシュすることがで  
きるでしょう。シアタールームやライ  
ブラリルームで自由な時間を過ごし  
たり、天気の良い日は、見晴らしの良  
いテラスのベンチで光や風、自然を感  
じることが出来る。そんな贅沢な日常  
をぜひお楽しみください。

## 静岡市との官民一体プロジェクト

[住宅型有料老人ホーム]

# ロングライフ・クイーンズ 静岡呉服町

生涯活躍のまち静岡 (CCRC) で、  
悠々自適のセカンドライフを。

ロングライフ・クイーンズ静岡呉服町は、静岡市が  
推進する「生涯活躍のまち静岡 (CCRC)」構想における  
官民一体プロジェクトの中心です。

## 生涯活躍のまちづくり

家康公が晩年に選んだ静岡の中心市街  
地である静岡市葵区の呉服町。静岡県  
屈指の利便性と環境を整えるこの地で、  
豊かな生活拠点としても、セカンドラ  
イフを送る永住の地としても、誰もが  
満足のいく素晴らしい場所であると思  
います。長い歴史の中で培われた都市  
基盤はとも安心感に満ち溢れ、静岡  
市の推進する生涯活躍を実現するため  
のプロジェクトは、郊外型の老人ホー  
ムにはない、新たな都市型の福祉事業  
として挑戦していると感じます。これ  
からの地方都市の福祉のあり方として  
良いモデルケースとなるのではないで  
しょうか？そんな静岡呉服町にてきた  
住宅型有料老人ホーム「ロングライフ・  
クイーンズ静岡呉服町」を今回は、ご  
紹介したいと思います。

## 「居室」

### マンションタイプ

8階〜12階はマンションタイプと  
なっており、毎日を快適に過ごすのに  
ぴったりの広さ。シンプルなつくりな  
がら、日々安心して暮らすための工夫  
が施されています。生活スタイルや、ご  
趣味、同居者様の有無などに合わせ、  
カスタマイズしていただくことも可能  
です。





# Beautiful Life...

## 「静岡呉服町」って、どんなところ？

家康公が晩年に選んだ静岡の中心市街地。  
静岡市が協力のもと、生涯活躍のまちとしての環境づくりが進んでいます。  
【CCRC】で悠々自適のセカンドライフを実現いたします。

### 【CCRC】Continuing Care Retirement Community とは？

● 仕事をリタイアした人が健康で活動的に暮らし、必要な場合は介護などのケアも継続的に受けられるようなまちづくりのこと。

### 元気な高齢者を中心とする魅力あるまちづくりの取り組み

駿府城公園を中心に広がるコンパクトな街並み。

- ・ 静岡市役所・葵区役所・静岡銀行本店・静岡伊勢丹
- ・ 静岡赤十字病院・駿府城公園・常盤公園など

富士山や自然を楽しみながらも、豊かな生活を満たすことができる  
利便性と過ごしやすさが共存する素敵なまち。



### ロングライフ・クイーンズ静岡呉服町

- 住所：静岡県静岡市葵区呉服町1丁目30番 札の辻クロス8～13階
- アクセス：JR東海道本線「静岡駅」より徒歩11分

#### 【ロングライフ・クイーンズ静岡呉服町 概要】

##### 住宅型有料老人ホーム

- 規模：地上13階建(8階～13階) ■ 延床面積：5,286.26㎡(賃貸借物件)
- 居室数：84室 ■ 居室面積：19.2㎡～45.8㎡
- 開設日：平成30年10月18日
- 共有設備：エントランスホール、ロビー、ラウンジ、レストラン(和・洋)、シアタールーム、リラクゼーションルーム、ライブラリールーム、クラフトルーム、ファミリールーム、大浴場(2室)、特浴(1室)



一枚板のバーカウンターは優美で、モダンの中に木の温もりを感じる。全体的にとっても計算された“高級ホテル”のような佇まいとなっている。

「集い」上質な、場所と時間が  
絆を深める。

エントランスに足を一歩踏み入れると、そこはまるで高級ホテルのような趣きを感じる。そこに住む人やゲストを優雅に迎えてくれるエントランスフロアとロビー。我が家となるホームのエントランス部分を抜け、各階に繋がるエレベーターを上がると、8階には受付やメインホールなど、清潔感とラグジュアリー感に溢れたスペースが広がり、訪れた人々を暖かく迎えます。外の景色が一望でき、光を感じる事ができるラウンジスペースはとても気持ちが良い。上質なインテリアには落ち着きがあり、光が差し込む窓からは呉服町の町並みと、晴れた日には富士山を観ることが出来ます。全ての人を繋ぐ通路の床は、常に磨かれ美しい。そうした細かい配慮が開放感あるフロアをさらに引き立たせているという印象を受けました。また大切なゲストを招くための特別な場所として、通常利用するレストラン(ダイニングスペース)以外にも、貸切・予約制として併設されている和食レストラン(ふじ別邸)やファミリールームなども完備している。「集い」をテーマに、人と人が時を忘れてくつろげる。さらに絆が深まる場所として、きっと誰もがここに訪れたいかなる、そんな場所ではないでしょうか。

(取材／文：行政フミト)

### ふじ別邸 <予約制・和食レストラン>



木や竹に赤の壁色がとても映える(ふじ別邸)は、“和”の佇まいを存分に感じさせる。貸切・予約制となっており、ご家族様やご友人様ともゆっくりと寛いでいただけます。ご予約など、お気軽にお尋ねください。



眺めの良い景色を堪能できる和食レストランには、美しいカウンターテーブルと奥にゆっくりとくつろげる座敷をご用意。茶会など幅広くご利用できます。



### 大島光子様



普段はロングライフ長居公園にご入居されている大島様。本日は長居公園からもとても近くにあるロングライフ阿倍野にて取材をお受けいただきました。日頃の暮らしぶりや思い出話など色々とお聞きし、楽しいロングライフ生活をお過ごしのお客様の声を届けたいと思います。

### 毎日が 楽しいんです。

——大島様が、ロングライフにご入居されたきっかけを教えてください。

**大島** 6年前、一人暮らしの自宅にて急に倒れ、意識不明でそのまま27時間。通報用のボタンにも手が届かず、様子を見に来た警察の方に助けられました。当時、開業医の医院で勤めており、半日ぐらいの時間で、週2〜3回通っていましたので、病气などの知識は比較的あつたんですけど、さすがに救急車で運ばれてしまった時はどうしようもなかったですね。その後、二度の心臓手術。退院後は歩くこともままならない要介護認定3の状態、ロングライフに入居しました。

——普段は長居公園のホームにお住まいなんですか？ 別のホームにもお出かけされたりするんですか？

**大島** そうですね。楽しいですよ。よそのホームを見るのは楽しいです。でも、やっぱり自分の入居しているホームに帰るとなんだかホッとしますけどね(笑)。今日は阿倍野に来ています。私のいる長居もアットホームなところでもとても良いところです。私は入居してから、お正月は6回迎え、今年の夏で7年になります。

——そうなんです。そうすると気心の知れたお友達もたくさんできたのではないのでしょうか？

**大島** はい。私は普段、外に出かけることが多いんですけど、たまに他のホームの方といろんなイベントの時に会えると楽しいですね。尊敬できるお友達にも出逢えて良い見本にさせてもらっています。よく出かけていない時間も多いため、長居のホームでは『出たきり老人』なんて言われています(笑)。

——素直ですね(笑)。先日、他のホームも含めて三箇所伺ったのですが、ご入居されている皆さんが、それぞれ自由に楽しく過ごされている印象を受けました。大島様はどのような理由で当ホームに決められたのでしょうか？

**大島** 皆さん、ご入居される時には様々な理由があると思うのですが、私は今の所を選んだ理由の一つとして、職場や自宅が長居のホームにとっても近かったこともあり。そんな時に突然倒れてしまい、迷うことなく、すぐにロングライフに入居しました。はじめは少し戸惑いましたが、2年目ぐらいには、出入りするたびに『いつてらっしゃい』とか『おかえり』を聞くと、あつーここの私の家やと思うようになりましたけど(笑)。一人っていると、なかなか出ないその言葉。それはやっぱり嬉しいもんですよ。

——趣味やお出かけなど、普段の生活についてお聞かせください。

**大島** ホームから自宅がとても近く、お稽古事もあるため、土日は自宅の方に帰ります。買い物で商店街に出かけたり、好きな旅行などアクティブに行動しています。お仕事に行っている時からの生活リズムなんですが、朝は5時半に起きて夜は10時に寝ます。ラジオを聞きながらゆっくり起きて、ストレッチをたっぷり1時間半。歳をとると動きがだんだん悪くなるから、ストレッチはとても大切なんです。テレビなどを観て覚えたストレッチも自然と増えて(笑)。最初は30分が1時間、1時間が1時間半みたいな。手抜きすることきないから増えていきますね。それから体操行つて、ホームに帰つてお昼ご飯！昼からは何か1つお稽古事がありますから、ないときは部屋で練習を書いたり、ちぎり絵をしています。それからなんかいろいろやっています。

——お出掛けが多いようですが、日によってホームの部屋で過ごされる時間もあるんでしょうか？

**大島** ありますよ！いつも出てるから、みんなに今日はいてるのね？って冗談で言われたりしますが、週のはじめは“出たきり”じゃないんですよ(笑)。

——お稽古は何されてるんですか？



**大島** いろいろ(笑)。長いのがお習字。洋裁、ちぎり絵とか、プールも行っていました。毎朝『カーブス』で女性だけの体操をやっています。カーブスには3つのNOがあつてノーマイク、ノーマン、ノーマシラー。30分間、自由にマシンを使って体操をするんです。あとは詩吟と踊りもここ2年ほど頑張っていますね。

——すごい！色々なことにチャレンジされておられるんですね。

**大島** それこそロングライフに入つて、したいと思うことだけはしようと思つて詩吟を習つてるんですが、詩吟に続いて踊りつてというのがあつて、これがまた紋付袴でカッコイイんですよ！踊りは盆踊りもできなかつたんですが、紋付と袴に惚れて何がなんでもしたいと思つて、踊りを続けることができています。月に2回、3時間ほど取り組んでいます。発表会などもあるんですよ。

——ロングライフでは発表されないんですか？

**大島** それはちょっと恥かしいかな(笑)。趣味の世界が広がりに、入居した当初と比べて元気になったんですよ。今では、自宅や習い事、外出など、自由な時間を過ごして晩にはホームに帰つて来る感じなんです。ちよつと珍しいタイプかもしれません。お客さんが家やホームにもよく来てくれるので、食べて喋つて1日中楽しく過ごす時もあります。私は、甘いものや食パンも大好きで、お友達が時々、色々な美味しい食パンを持ってきてくれて嬉しいです。

——なんか家が2つあるみたいな感じですね！

**大島** そうです。どっちが本宅？つていう感じですね(笑)。自宅やホーム、外出など、自由に過ごして晩には帰つて来る感じなのです。ホームのスタッフの方ととても仲良くさせていただいており、仲良く談笑している場面も多いのですが、部分的にはキツチリ引いてくれるからバランス良く接することができ、とても助かっています。でも仲良くなった頃に、スタッフの方が転倒になることもあるのでそんな時は少し寂しくなりますよ。

——そうですね。良いお付き合いになればなるほど、尚更寂しいですね。



「文の里駅」からすぐにある阿倍野のホーム。広い庭からは心地よい風が入る。

**大島** 3年くらいお付き合いがあると、はじめ入つた時と比べて皆さん成長して次の職場に移られるので、その成長を感じるを見ていて面白いですよ。入居した時は余裕もなかつたので、ただただ働いている皆さんが天使に見えた。今はなるべく自立した生活をさせてくださつてるのですが、その代わり体調が悪い時などはキツチリ言うことを聞いています(笑)。

——とても良い関係ですね。

**大島** 夜、寝る前はちよつとだけテレビを見るけど、テレビはあまり好きじゃないから。ラジオは大好きでよく聞いていますね。他の方もみんな結構聞いておられるみたいですよ？ラジオで得られる情報も結構多いですよ。

——遠出や旅行などには行かれたりするんですか？

**大島** 一人で広島のお家にお家に行く

(次ページへ続く)



神秘の光景を求めて

Yufuin

北の自然に抱かれる

Hakodate

春、穏やかな風を感じながら  
リゾートを楽しむ。

五感が悦ぶ南国の楽園

Ishigaki

聖なる湖を眼下に

Hakone



- ◆由布院別邸  
大分県由布市湯布院町川北字桃木 1615-1
- ◆コーラルテラス石垣島  
沖縄県石垣市字榕海 511

- ◆ヒルズテラス函館  
北海道茅部郡森町字駒ヶ岳 515-11
- ◆箱根別邸  
神奈川県足柄下郡箱根町元箱根字大芝 93-46

◆お問い合わせ先 ロングライフリゾート

☎ 0120-140-142

ました。広島で1週間くらい綺麗な景色の中で自由にさせていただきました。朝起きたらお友達が地図を書いてくれて、自転車でずーっと回るんですよ！しかも自分一人です！それまでは一人でよう出ませんでしたけど、それ以来、なんでも挑戦することに自信が持てるようになりました。

—— 一番印象に残っている所は？

大島 広島で過ごした中で、海に沈む夕日。瀬戸内海は気候も海も穏やかで、それはもう、とっても素晴らしい景色でした。あの夕日が浮かぶ情景に今でも勇気もらっていますし、私の目に焼き付いています。それからなんでも自分でしようと思っ、挑戦しています。やりたいことを増やしていくとか、目標を持つということが今ではすごく楽しい。



今回の取材地(ロングライフ阿倍野) リゾートホテルのようなホームはラグジュアリー感と温かみを感じる。

—— 素晴らしい体験ですね。景色が良い場所って癒されますよね。

大島 季節の移り変わりなど、訪れた場所それぞれで、いつも自然には感動させられますね。私は山が好きで、歩いて登る山では、山菜を積んで帰って来たり、春になったら三つ葉なんかもとても良い香りがあるんですよ。山も季節ごとで色々な楽しみがある。冬、寒いところはあまり好きじゃないので暖かい場所も良いですね。

—— 近いうちに行ってみたいところなどございますか？

大島 ハワイや東南アジアの方へも訪れましたが、その中でも沖縄がやっぱり好き。特に小浜島などの離島なんかは素晴らしい！隠岐の島や北海道の利尻島も素敵な場所でした。陸続きじゃないところの方が、開放感もあって好きなのかも(笑)。旅行以外で最近ハマっているのが、読書。昔から活字が大好きで、本は欠かさず読んでいます。本って読んでいくうちに、違う世界に入り込めるところがとても魅力的。最近では、特に時代物をよく読んでいますね。知人にお借りしている本なんですけど、ものすごく良いんです！ホロリと来たり、笑ってみたりと楽しく読める。年末に38冊貸していただき、現在は30冊まで読み終えました。きっと私にすごく合ってるんですね(笑)。

—— 最後に、これからの夢や続けていきたいことなどお聞かせください。

大島 私はこれまで、普通の暮らしを送ってきましたので、あまり趣味も多くなかったんですけど、ロングライフに入ってから趣味が増え、色々なことに対して時間を作るようになりました。今では考えられないくらい自由を感じ、自分でもかなりアクティブに活動していると思います。あの時、もしかしたら死んでいたかもしれないと考えると、なんでもできるんです。現在、習い事が7つあるので、これはできる限り続けていきたい。発表会もあるし、プールもある。それぞれで全部やりがいがある。あと、昔やりたかったバンジージャンプは、心臓に悪いので反対

されますが、いつか馬には乗ってみたいなあ。馬の上から見える景色はきっと変わるところです。私は、自分の夢が叶うのを楽しみに、これからも楽しく過ごしていこうと思います。こうして日々楽しく過ごしているのも、きつとお友達や習い事の先生に恵まれているからだと思います。周りの皆様にも感謝ですね。

—— 本日はとても素敵なお話、誠にありがとうございました。

(取材/文:行政フミト)







※写真は箱根イメージです。箱根別邸からは富士山は見る事ができません。

## 聖なる湖を眼下に

目の前に広がるのは、周囲の山々の美しい稜線と眼下に広がる芦ノ湖の景色だけ。刻々と変化する大パノラマに圧倒され、いつしか時が経つのも忘れてしまう。本来の自分に戻れる、かけがえのない時間——。そんな贅沢を、とても愛おしく思う。

# 箱根別邸

歴史ある温泉街に箱根随一の広さのリゾートを。神々の山として多くの神話が残る箱根。そうした箱根連山の山岳信仰を束ねるのが芦ノ湖畔の箱根神社であり、芦ノ湖は江戸時代までその境内の一部として「箱根権現御手洗」と呼ばれ、祭祀を執り行う聖なる湖だったという。箱根別邸は、この湖を登った丘陵地にある。敷地面積は約2500坪で8棟の日本旅館風の離れが点在する。全てのリビングとテラス、浴室から芦ノ湖が眼下に広がり、それを囲む山々を見渡せるように追求して作られたという。箱根火山のカルデラ湖である芦ノ湖は、四季折々の自然が楽しめる。春は瑞々しい新緑が一面に芽吹き、夏には初夏の風が涼しげに水面を揺らす。秋には紅葉が湖面を飾り、冬は山々が雪化粧をする。箱根ならではの大自然の営みを感じさせる時の移ろいは、ずっと眺めていても飽きることがない。木立から聞こえる鳥のさえずりを目を覚まし、開放的な露天風呂でくつろぐ。リビングやテラスで芦ノ湖の風景を目の前にして食事を探ったら周辺の散策に出かけてみるのもいい。湖畔の遊歩道からは霊峰・富士山が雄大な姿を覗かせ、澄んだ水面に映る芦ノ湖の夕暮れ時もまた幻想的な美しさだ。あえて、何も無いという選択——。日常の喧騒から離れ、ゆっくりと明日を生きるエネルギーをチャージする。ここではきつと、そんな贅沢も許される。



目指したのは、日本のリゾート初の

# 世界基準

## 北の大自然に抱かれる

北海道駒ヶ岳を臨む8つのヴィラ、その目の前に広がるのは約7万坪の敷地。草原を抜け、静けさが漂う木漏れ日の中を進む途中で小川のせせらぎに癒され、清々しい樹木の香りに驚く。その広大な庭は、北の大地そのものです。

# ヒルズテラス 函館



北海道の大自然に包まれ心休まる時間を。

無数のきらめく光が、この地方のシンボルとなっている北海道駒ヶ岳の上に覆いかぶさっていた。空気が澄み切っていて、手を伸ばせば届きそうなほど星が近い。それは夢の景色のように、ただひたすら美しい眺めだった。ここヒルズテラス函館は、そんな駒ヶ岳の見渡す限りの大自然の中にあります。8棟のヴィラが佇むのは、広大な敷地の西端に位置する丘の上。木の温もりを生かした部屋に入ると窓いっぱい駒ヶ岳の優美な姿が広がり、張り出したテラスからは山の裾野がきれいに見えた。中にも自然を感じ、外にいても部屋のように安らげる。そんな境界のない空間が、非日常の感覚へ誘う。朝、クマゲラが木を叩く音が目覚めた。凜とした外の冷気に当たりたくなくて、散策に出かける。ここは大沼国定公園に近く、少し足を延ばせば、春から秋にかけては乗馬やボート、サイクリング、冬はスノーモービルやワカサギ釣りなど、多彩なアクティビティが楽しめる。木々に囲まれた敷地内の小道を進むと突然、目の前が開け、池のほとりに辿り着いた。カヌーが岸に係留してあり、その先には冬になると渡り鳥が飛来する池があるという。樹木の爽やかな香りを味わうように生まれたこの空気を大きく吸い込む。すると、細胞の隅々まできれいになっていく気がした。





## コラルテラス 石垣島



沖繩本島から南西に約410キロメートルの海上に浮かぶ八重山列島。その中心となるのが石垣島で、サンゴ礁に囲まれたこの島は、希少な野生生物や固有の生態系、亜熱帯特有の景観に恵まれた自然の宝庫。まさに地上の楽園と呼ぶにふさわしい。約1万坪の敷地に8つのヴィラ。潮風の匂いと波の音に誘われて、敷地から続く小道を進む。南国の木々に覆われた茂みを抜け、坂道を下っていくと急に視界が開け、目の前にコバルトブルーの海が広がった。ひっそりと秘密の場所のように佇むここは、施設から歩いていけるいちばん近いビーチ。決して広くはないが、プライベート空間のようなサイズが心地いい。砂浜から沖に向かって続く美しい青のグラデーションは、太陽が沈むころには、神秘的なオレンジ色に染まる。刻々と変化する空と海の色をじっと見つめていると、ロマンティックな気分を通り越して、なんだか心が洗われるような気持ちになってくるから不思議だ。漆黒の闇があたりを包んだら、プールから夜空を眺めてみよう。石垣島は、日本で唯一、南十字星が見られる奇跡の島。88ある星座のうち84の星座を観測することができる。都会では絶対に見ることのできない無数の星空。さあ、今夜はどんな願いをかけようか。

五感が悦ぶ南国の楽園  
島に降り立ったら、まずはゆっくりと流れる「島時間」に身を委ねてみましょう。青い空とどこまでも続くコバルトブルーの海、潮風の匂いと波の音——。ありのままの自然に包まれて、どんだん五感が研ぎ澄まされていきます。

自然あふれる楽園をゆったり楽しむ極上の別荘。

暮らすように旅するジャパニーズリゾート

# TOKI Holiday & Villa Stay

～何もしない、が許される場所～



## 由布院別邸

由布院の一日は、荘厳な由布岳を仰ぎ見ることから始まる。双耳の岸峰を東西に突き上げられるように屹立する姿は、古くから信仰の対象として崇められ、『古事記』には「木綿山」として、『豊後風土記』には「袖富峰」としてその名が記されるなど、この地に暮らす人々の心に深く根を下ろしている。由布院別邸は、湯布院インターチェンジを出てすぐであり、敷地面積は約2200坪。ここにわずか7棟の離れが、肩を寄せ合うように佇んでいる。中庭には、石組から水が流れ落ちる滝と趣のある池があり、それを横目に見ながら飛び石の上を歩く。清らかな水のせせらぎと緑のざわめき。細やかな刺激に溢れ、部屋に辿り着くまでのわずかな時間にも気持ちが高ぶる。リビングに足を踏み入れると、そこで目に飛び込んてくるのが美しく雄大な由布岳の姿だ。テラスに出てみると、今度は麓に広がる由布院の町並みまで見える。ここでは早朝、特別な景色に出合えるという。



露天風呂に浸りながら由布岳をぼうつと眺めていると、東の空が徐々に赤く染まり、山かげから太陽が昇っていく。由布院盆地が、赤く幻想的な世界に包まれる瞬間だ。見ているだけで、ゆっくりと体の中が満たされていくのがわかる。さらに運が良ければ、秋から冬、そして春にかけてキンと冷えた日、由布院の街を雲海が覆い尽くす珍しい現象が見られるという。大自然の力が織りなす神秘のひと時。次に訪れるときには、どんな感動が待っているのだろう。

由布院の町並みを眼下に楽しむ温泉リゾート。



神秘的な光景を求めて  
「豊後富士」の名でも親しまれる由布岳の姿を眺めながら、温泉に浸かって心身を整える。ふと目を下に向けてみると、キラキラと輝く由布院の夜景を望むことができます。







# 住むことが誇りになる。ロングライフはすべて

より豊かで満ち足りた時間を感じていただくために。本物の休暇の過ごし方をご提案します。

## ロングライフリゾート株式会社 [会員制リゾート]

ホテルや旅館とは異なる、他のどのリゾート施設とも違う、本当の価値ある休暇をご提案するため、会員制リゾート「とき」の運営を行っております。単純にリゾート地に豪華な建物を建てるのではなく、忙しい日常から解放され、自然に包まれた空間で、予定は決めずに暮らすように過ごしてみること。それこそが本物の休暇と考え、プライベートを重視した別荘タイプのリゾートで、お客様一人おひとりに心のこもったおもてなしをご提供し、毎日をより豊かに過ごしていただくために、1年のうち「30日間のプチ移住」をご提案しております。



## たった100人の会員様だけが ご体験いただける、贅沢なリゾートです。

北は北海道、南は石垣島まで、人気のリゾート地に会員様だけが楽しみいただける特別な空間をご用意しました。夏はグランピングやカヌー、冬はスキーと、四季を五感で体験していただける、魅力的なアクティビティの数々で、日常の忙しさを忘れ、自然の中で癒しの時を感じていただけます。「とき」にしかない贅沢な時間をお楽しみください。



<http://www.longlife-resort.co.jp>

# の方々に「生涯リゾート生活」をお約束します。

もっと豊かに満ちたセカンドライフを送るために。五つ星品質のケアサービスをご提供します。

## 日本ロングライフ株式会社 [有料老人ホーム事業]

1990年、大阪市に一つの有料老人ホーム「ロングライフ長居公園I号館」が誕生しました。部屋数わずか17室、日本一小さな有料老人ホームから介護サービスの理想をめざすロングライフの挑戦の第一歩がスタートしました。以来、質の高いセカンドライフのご提供とケアサービスを追求し続け、「癒し」と「くつろぎ」に満たされた、まるでリゾートのような有料老人ホーム「グランドエイジホーム」を全国22カ所で運営しております。



## ロングライフならではの充実したサポート&サービス

### 24時間365日ヘルスケア

常勤の看護師や各居室のナースコールなど、24時間体制で緊急トラブルにも対応します。

### 食へのこだわり

ロングライフダイニング(株)の経験豊富な料理人が、旬の食材を使って作る料理は、栄養面にも配慮。

### コンシェルジュ

体調不良の際の身の回りのお手伝いからお買い物などの外出まで、お客様のご要望にお応えします。

### 多彩なイベント

人生にもっと楽しみや喜びを発見していただくために、多彩なイベントをご用意。

## 各分野のプロスタッフが、お客様の生活から外出までサポートいたします。

ライフコーディネーターの現場力、営業スタッフの営業力、本社社員のマネジメント能力など、ロングライフグループが誇る専門スタッフの力を活かし、ご入居者様の毎日をサポートします。

## ◎ケアサービス一筋34年の実績、国内外213のサービスステーションを展開!!

首都圏	ロングライフ葛西 / ロングライフ成城 / ロングライフ梶ヶ谷 / ロングライフ・クイーンズ宮崎台
東海	ロングライフ・クイーンズ静岡呉服町
大阪府内	ロングライフ阿倍野 / ロングライフ高槻 / ラビアンローズ高槻 / ロングライフ上野芝 / ロングライフみなせ / ロングライフうつぼ公園 / ラビアンローズ千里山 / グループホームみなせ / ロングライフ長居公園 / ラビアンローズ緑地公園 / ラビアンローズ上野芝
兵庫県内	ロングライフ苦楽園 芦屋別邸 / ロングライフ・クイーンズ塩屋 / ロングライフ甲子園口 / ロングライフ神戸青谷 / ロングライフ芦屋
京都府内	ロングライフ京都嵐山
新設予定	ロングライフ越谷(仮) / ロングライフタウン寝屋川公園(仮) / ロングライフ池田旭丘(仮)



<http://www.j-longlife.co.jp>



毎日を快適に、安心して暮らすために。お客様のニーズに適した福祉用具をお届けします。

## カシダ株式会社 [福祉用具レンタル・販売事業 / 改修リフォーム事業]

福祉用具のレンタル・販売を始め住宅改修の提案、福祉機器の輸入販売など福祉用具の総合サービス業を展開。介護福祉のノウハウとスキルを持つ専門員がお客様のより良い暮らしのお手伝いをさせていただきます。



お客様お一人おひとりの「福祉用具を利用する先にある目的の達成」のために。カシダは万全のサポート体制で、お客様のニーズにきめ細かく応えます。

「一本の手すりでこんな暮らしやすくなった!」「この歩行器があれば一人で大丈夫!」ご提案先でいただく感動の声、満足の声をサービスの原点に。より快適な生活を必要とされている全てのお客様へ、福祉用具を通して最高のサービスを提供させていただきたい。カシダは福祉用具のレンタル・販売、住宅改修の専門サービス企業として、万全のサポート体制でお客様の「快適な暮らし」のお手伝いをいたします。



グッドデザイン賞受賞



●折りたたみ式電動車いす [ラスレル]

### 福祉用具レンタル・販売

お客様の生活環境や身体状況に合わせて、最適な商品提案をいたします。

- ・介護ベッド
- ・ベッドマットレス
- ・車いす
- ・手すり
- ・歩行器
- ・入浴およびトイレ用品
- ・段差解消機 など

### 住宅改修・施設リフォーム工事

手すり一本から大規模改修、リフォームまで、専門員による暮らしのご提案をいたします。

- ・各種手すり取り付け工事
- ・壁からフローリングへの改修
- ・玄関や階段の段差解消
- ・トイレやお風呂場
- ・引き戸の改修

### 介護用品の輸入・輸出販売

スウェーデン製の介護ベッド(コンフォート・ベッド)の輸入販売や、アジアに向けた日本製介護用品の輸出など、日本での流通のみならず、素晴らしい商品をより多くの皆さまへご提供する橋渡しをしております。

### 全国へ向けたオリジナル商品の販売

折りたたみ式電動車いす『RASREL(ラスレル)』や次世代型ナースコールシステム『Nシステム TSUNGU(つなぐ)』など、時代を先取りしたアイテムを全国展開しております。



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

お一人おひとりのニーズに細やかな気遣いを。最適で多彩な住宅ケアをご提供します。

## エルケア株式会社 [総合在宅介護サービス事業 / 教育事業]

個々のお客様に合った様々な在宅介護サービスをご用意。訪問介護、デイサービス、居宅介護支援をはじめとした質の高いサービスをご提供し、安心して快適な日常生活をサポートいたします。またロングライフ医療福祉専門学院にて福祉教育にも注力してまいります。



### 訪問介護サービス

生活援助、身体介護、通院介助など、生活の様々なシーンをプロのケアサービスでサポートします。

### 訪問入浴サービス

お一人では入浴が困難な方のために、3人組みのスタッフが安心して快適な入浴サービスを提供します。

### サービス付き高齢者向け住宅

日常生活のケアサービスから訪問医療まで、24時間・365日昼夜を問わず、スタッフが安心して快適な生活をサポートします。

### 障がい福祉サービス

家事援助、身体介護、外出支援などで、年齢を問わず、障がいのある方の生活と社会参加をサポートします。

### デイサービス

朝夕のご送迎から入浴やお食事、その他、機能訓練や多彩なアクティビティで、お客様の1日をサポートします。

### 特定相談支援(計画相談支援)

心身の状況や、生活環境に応じて、適切なサービスをご利用いただけるようサービス等利用計画書を作成します。

### 居宅介護支援サービス

お客様やご家族様の希望をお聞きし、自立支援に向け、ライフスタイルに合わせた最適なケアプランを作成します。

### 小規模多機能型居宅介護サービス

住み慣れた自宅を拠点に、訪問介護・デイサービス・ショートステイの3つのサービスで生活をサポートします。

### 保険外サービス

専門的な掃除や修理などの便利紹介サービス、家事育児などの生活サポートサービスで、介護保険外の決め細やかなサービスを提供します。

## ロングライフ医療福祉専門学院

ロングライフグループの理念に基づき、これからの福祉の現場を担う人材の育成に尽力し、社内外の皆様にご心地よい学びの空間をご提供しています。

### 開講講座

- 介護職員初任者研修(旧ホームヘルパー2級)
- 実務者研修
- 移動支援従事者研修(全身性障がい過程・精神障がい過程)
- 同行援護講座
- 福祉用具専門相談員指定講習
- ケアマネージャー・介護福祉士受験対策講座
- 難病患者等ホームヘルパー養成研修 基礎過程 I
- GFC カレッジ



[エルケア株式会社]

<http://l-care.jp>



[ロングライフ医療福祉専門学院]

[http://www.j-longlife.co.jp/longlife\\_welfare\\_education](http://www.j-longlife.co.jp/longlife_welfare_education)



体も心も、いつまでも健やかであるために。「食」を通じて、心豊かな時間と安心をお届けします。

## ロングライフダイニング株式会社 [フード事業]

ロングライフグループ施設への食事提供やデイサービスへの配食等、「食」の提供をメインに、外部施設へのケータリング・商品開発及び販売業務を行っています。「美味しく」「楽しく」「健康的」に食事をしていただけるよう、経験豊かなシェフ・管理栄養士との連携により食を通して、お客様に人生の楽しみを提供しています。

### 安心の背景

セカンドライフの総合プロデューサー企業であるロングライフホールディング株式会社が母体。

### 堅実な実績

全国に22の有料老人ホームを展開する日本ロングライフ株式会社フード部より独立。豊富な経験に基づいた堅実な実績。

### 充実のサービス

ロングライフグループ全体を通じての充実のサービス提供が可能。「医」「食」「住」「遊」「学」「働」の総合的なサービスを提供。

#### ● 給食業務

当社のグループ会社である日本ロングライフ株式会社運営の全国22の有料老人ホーム及び、エルケア株式会社の運営する23のデイサービスと小規模多機能型施設での食事提供を行っています。長年の介護業界で培ったノウハウを基に、美味しく安全な食事をご提供致します。

#### ● ケータリング業務

会議・研修・イベント・パーティー等へのお弁当や料理のケータリングを行います。プランニングからシェフ派遣まで、お好みのケータリングスタイルのオーダーが可能です。各種イベントや歓迎会など、さまざまなシチュエーションに合わせた料理内容や空間づくりをご提案いたします。

#### ● 商品製造加工業務

企業様や食品店様等より食材とレシピをお預かりし、ご希望商品の製造加工を行います。また、弊社オリジナルレシピでの製造加工も可能です。ロット・価格・納期などご相談ください。

#### ● 商品企画・開発・販売業務

お客様からご高齢の方まで三世代で召し上がっていただける、心と身体に優しいカレー「ロングライフカレー」を販売しています。化学調味料・保存料は一切使用していませんので、安心して召し上がっていただけます。また百貨店・量販店でのおせち料理の販売を行っており、特に「やわらかおせち」はホームでのノウハウを生かした商品でご好評いただいております。ロングライフダイニングでは、全てのお客様により一層お食事を楽しんでいただけますよう、こうした製品開発努力を続けています。



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

健康な生活を送るために。訪問サービスをはじめ、薬剤に関することをトータルサポート。

## ロングライフメディカル株式会社 [訪問（歯科サポート / 看護 / マッサージ）・調剤薬局事業]

院外処方箋を取り扱う一般調剤薬局業務をはじめ、日本ロングライフが運営する有料老人ホームやその他高齢者施設に入居する方々へ、薬剤の配達や服薬の指導、お薬手帳の配布を行っています。また施設と提携している訪問診療の医師との連携、訪問介護や訪問マッサージサービスなど、お客様が安心して健康な生活を送れるよう豊富な知識で皆様をサポートいたします。

### ロングライフメディカル株式会社

#### 訪問歯科サポートサービス

地域の歯科医院と提携し、専門機器を搭載した車で、診療所と同様の歯科治療を行います。

#### 訪問看護サービス

理学療法士、看護師、保健師を派遣。日常ケア、食事、服薬の指導管理などを支援します。

#### 調剤薬局サービス

一般調剤薬局業務をはじめ、施設入居者様へ薬剤の配達や服薬指導などを行います。

#### メディカルコンサルタントサービス

医療連携、クリニックの紹介業務を中心に健康サポートの窓口として支援を行います。



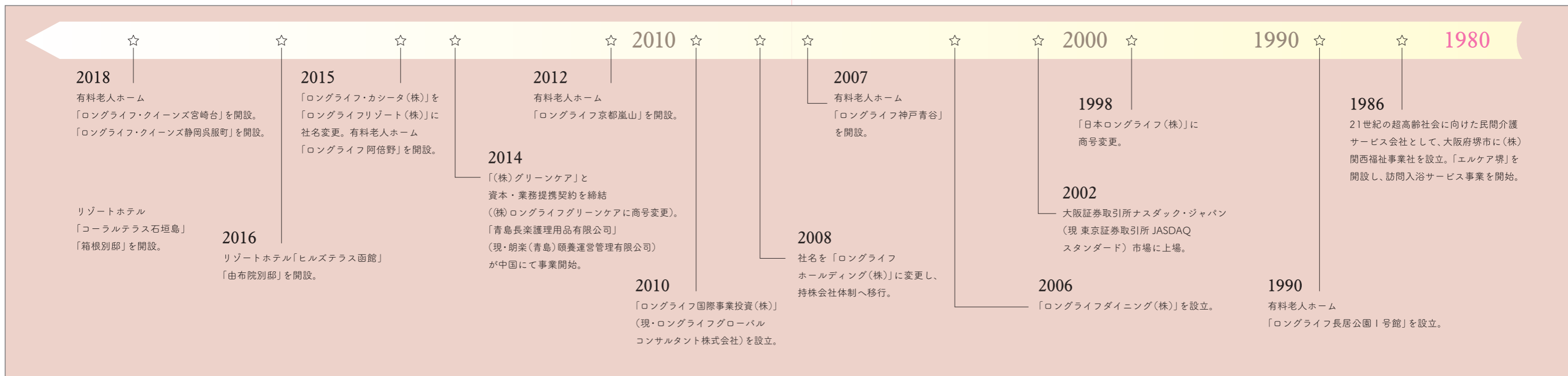
### 薬局

あおぞら薬局では処方箋調剤を中心に、お薬のプロフェッショナルとしてお客様と医療を結び役割を果たします。お客様のニーズにお応えできるよう専門クリニックから総合病院まで、地域の医療との結びつきを大切にしています。気軽に、いつでもご相談いただける、そんな調剤薬局を目指します。

- あおぞら薬局 ●日本橋店 ●香里園店 ●平野店 ●豊中店 ●尼崎店
- あじさい薬局 (神戸市 中央区)
- ひまわり薬局 (神戸市 兵庫区)
- すみれ薬局 (神戸市 長田区)



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





# 日本から世界へ！ロングライフグループ。

お薬1つからリゾートライフまで。セカンドライフを迎えたすべての人の思いにお応えするサービスを「世界基準」に。

今までも、これからも。お客様の笑顔のために。

ケアサービスひと筋**34年**。  
積み重ねてきた実績とノウハウ、  
数えきれない感動体験が、  
ロングライフをつくっています。

創業から16年目の2002年、  
介護専門企業として初の株式**上場**。  
私たち日本ロングライフは、  
業界のリーディングカンパニーです。

おもてなしの人材**育成**が、  
新たな感動のサービスを生みます。  
「ケアはサービス業」を実践する  
スタッフ研修と教育を徹底しています。

どこよりも早く最先端のケアを開発。  
どこよりも早く独自の  
ノウハウを**世界へ**。

「こんなことまでしてくれるのか」  
第三者機関による調査結果が、  
感動していただけるロングライフでの  
暮らしを物語っています。

すべての人を幸せに。思いは海を越えて。  
質の高いセカンドライフを追求し続けているロングライフは、  
世界の高齢化社会に向けて積極的に海外事業を展開。  
ロングライフグループの理念とケアサービスを、  
世界中にお届けしています。

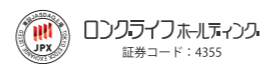
ロングライフの  
グランドエイジホームは  
あなたが一番輝ける  
「我が家」となる。

## 会社概要

商号：ロングライフホールディング株式会社  
(LONGLIFE HOLDING Co.,Ltd.)

上場証券取引所：東京証券取引所「JASDAQ」  
証券コード：4355

所在地：大阪本社  
〒530-0015 大阪市北区中崎西 2-4-12  
梅田センタービル 25 階  
TEL：06-6895-1921/FAX：06-6373-9197



主幹事証券会社：SMBC 日興証券

東京本社  
〒103-0022 東京都中央区日本橋室町 4-3-18  
東京建物室町ビル 3 階  
TEL：03-6895-1921/FAX：03-6895-1922

提携企業：JCB/三菱UFJ信託銀行

資本業務提携企業：株式会社トータルライフサポート研究所

設立：1986年9月（昭和61年9月）

資本金：1億円

取引銀行：三菱UFJ銀行 / 関西みらい銀行 / 紀陽銀行 /  
りそな銀行 / みずほ銀行 / 大阪シティ信用金庫

事業内容：傘下グループ会社の経営管理並びにそれに付帯する業務

役員：代表取締役社長 遠藤 正一  
代表取締役副社長 北村 政美  
専務取締役 桜井(小嶋)ひろみ  
常務取締役 瀧村 明泰  
取締役 大麻 良太  
取締役 田中 嘉彦  
取締役 倉智 英吉  
常勤監査役 原田 吉徳  
監査役 持田 明広 / 中川 一之

監査法人：太陽有限責任監査法人

グループ企業：日本ロングライフ株式会社 / エルケア株式会社  
カシダス株式会社 / ロングライフダイニング株式会社  
ロングライフメディカル株式会社  
ロングライフリゾート株式会社  
ロングライフグローバルコンサルタント株式会社  
・山東新華錦長生養老運営有限公司（中国）  
・郎楽(青島)頤養運営管理有限公司（中国）  
・PT.Jababeka Longlife City（インドネシア）  
・株式会社ロングライフグリーンケア（韓国）

アジアの高齢化問題に貢献するために。日本で培ったケアサービスを世界へ展開しています。

## ロングライフグローバルコンサルタント株式会社 [国際事業]

全ての人を幸せに。思いは海を越えて。質の高いセカンドライフを追求し続けているロングライフは、世界の高齢化社会に向けて積極的に海外事業を展開、ロングライフグループの理念とケアサービスを、世界中にお届けしています。



## NETWORK of WORLD

Korea / China / Indonesia

日本から世界へ  
広がるネットワーク。



### 山東新華錦長生養老運営有限公司 (中国)

中国の新華錦集团有限公司グループと合併会社を立ち上げ、  
中国における介護事業を行っています。

### 郎楽(青島)頤養運営管理有限公司 (中国)

福祉用具事業会社を中国青島に設立し、中国国内において  
福祉用具の販売・レンタルを行っています。

### 株式会社ロングライフグリーンケア (韓国)

韓国にて在宅介護サービスを展開する現地企業と資本・業務提携を  
しています。

### PT. Jababeka Longlife City (インドネシア)

現地不動産開発会社ジャバベカ社と合併会社を設立。インドネシア  
で高齢者住宅やシニアタウンの開発・運営を行なっています。

ロングライフグループの名のもと、「質の高い身体ケア」「文化的背景」「心地よい空間づくり」にこだわり設立。

### 事業コンセプト

「人生は、まだまだ素敵になる。」をモットーに、日本のスタッフと現地スタッフが協同して、お客様の満足を追求いたします。

LIVE

豪華で活気に満ちあふれた自然に優しい住まい

CARE

快適でリラックスできる高品質なサービスの提供



中国初の本格有料老人ホーム

### 新華錦・長楽国際有料老人ホーム

海外進出第1弾は、急速な高齢化が進む中国に開業。  
リゾート地として知られる青島市の郊外、高給住宅地開発地域に位置しています。  
館内にはプールやフィットネスジム、24時間医師常駐のクリニックなど  
様々な施設を併設。スタッフの対応や食事メニューに至るまで  
「ホテルのようなきめ細やかなケアサービス」を実現するため日本の研修で  
接客術を学んだスタッフが活躍しています。



ケア付きアジアリゾートレジデンス

### Senior Living @ D'Khayangan (シニアリビングダ・カヤンガン)

日本のケアサービス企業で初めてインドネシアへ進出。  
ジャカルタ近郊の西ジャワ中の医療都市「メディカル・シティ」内に  
高齢者向けの住宅「Senior Living @ D' Khayangan  
(シニアリビングダ・カヤンガン)」をオープンしました。  
今後はインドネシアにおけるシニアサービスの発展に貢献してまいります。





## ■カシダス株式会社

### ①「ラスレル」2018年度グッドデザイン賞受賞

カシダス株式会社が販売する折りたたみ式電動車いす「ラスレル」が2018年度グッドデザイン賞を受賞いたしました。「ラスレル」は、電動車いすでありながら、軽量・コンパクト・リーズナブル。ワンタッチでコンパクトに折りたたむことが可能であり、手軽に持ち運びできる軽量の為、お客様の行動範囲を大きく広げることができると高く評価されました。



### ②「CareTEX」に「ラスレル」「TSUNAGU」を出展

2019年2月6日(水)～8日(金)に東京ビッグサイト(東京国際展示場)にて開催された、東京ケアウィーク2019内の「CareTEX 2019」に折りたたみ電動車いす「ラスレル」と次世代型呼び出しコールシステム「TSUNAGU」を出展いたしました。介護業界最大級の商談展であり、介護施設の責任者の方や福祉用具のメーカー、業者様が多数ご来場され、商品の魅力をお伝えいたしました。

#### ★次世代型呼び出しコールシステム「TSUNAGU」

「TSUNAGU」とは、高齢者施設の事務作業を軽減化するための次世代型呼び出しコールシステムです。呼び出しコールのほか、バイタルチェック、排せつおよび食事の記録、配薬やリハビリの実施情報などを専用のタブレットの操作だけで介護者が一元管理することができます。

## ■ロングライフメディカル株式会社

### ① 薬局がエリア・店舗拡大

2018年12月より、株式会社ユウシンメディックから薬局事業を承継し、ロングライフメディカルとして新たに3店舗をオープンいたしました。地域に密着した薬局を目指します。

- あじさい薬局 兵庫県神戸市中央区下山手通 5-12-17
- ひまわり薬局 兵庫県神戸市兵庫区荒田町 3-2-16
- すみれ薬局 兵庫県神戸市長田区菅原通 4-202-3

### ② 楽天ショップがオープン。

ロングライフメディカルは、楽天市場のショップをオープンいたしました。主な取扱商品は、健康美容アイテム・サプリメントです。是非一度、【楽天 ロングライフメディカル】で検索してご覧ください。

## ■ロングライフホールディング株式会社

### サポーターズクラブ開催

大阪市北区のガーデンシティクラブ大阪『オリオン』におきまして、取引先の皆様と関係を深め相互の発展と繁栄に寄与することを目的とした、毎年恒例「ロングライフサポーターズクラブ」を開催いたしました。会場には約100名の取引先様にご来場いただき、当社社長による開会の挨拶の後、ご出席いただいた前国務大臣の中馬弘毅様にもご挨拶をいただき、当社副社長よりロングライフグループの事業活動報告を行いました。

また、大相撲 西岩親方(元関脇若の里)様をお招きし、「企業に活かせる 相撲社会の秩序」をテーマにご自身の歩んでこられた人生やご経験をもとに大変興味深いお話をご講演いただきました。講演の後は昼食会を行い、ロングライフダイニング株式会社が製造した低糖質のお弁当をご提供いたしました。取引先の皆様にもロングライフグループについてより理解を深めていただく機会となりました。



## ■日本ロングライフ株式会社

### 「ロングライフ池田旭丘(仮)」起工式

平成32年春に「ロングライフ池田旭丘(仮)」のオープンを予定しており、工事の無事と安全を祈願する起工式が執り行われました。近隣の自治会である呉羽会の会長様をはじめ、工事関係者の皆様にご参列いただき、鍬入れの儀式を行いました。また、山田伝道師にお越しいただき、祈りのお言葉をいただきました。



## ■エルケア株式会社

### 韓国との研修会を開始

韓国の老人福祉施設の現場を見学し、現場実務や社会福祉行政業務を習得することや韓国と日本の社会・文化・制度的違いを理解することを目的に、韓国との研修会が開始されています。ロングライフ国際学会の最優秀賞事例を共有し、相互交流を通りじて多様なプログラムを統合的に創造し、所属職員たちの自尊心鼓舞及び文化的交流で他社との差別化をはかります。







違う道を生きる。

買きたいプライドがある。流されない信念がある。  
 ポルシェのコンパクトSUV、マカン。  
 そのすべては、他の誰のものでもない、  
 あなた自身の理想をかなえるためにある。

Seeking Ultimate Value Macan

マカン	7速PDK	6,990,000円	直列4気筒(4バルブ)ターボ	1,984cc	最高出力(EEC)185kW(252PS)/5,000-6,800rpm	最大トルク(EEC)370N・m/1,600-4,500rpm
マカンS	7速PDK	8,410,000円	V型6気筒(4バルブ)ツインターボ	2,997cc	最高出力(EEC)250kW(340PS)/5,500-6,500rpm	最大トルク(EEC)460N・m/1,450-5,000rpm
マカンGTS	7速PDK	9,810,000円	V型6気筒(4バルブ)ツインターボ	2,997cc	最高出力(EEC)265kW(360PS)/6,000rpm	最大トルク(EEC)500N・m/1,650-4,000rpm
マカンターボ	7速PDK	11,000,000円	V型6気筒(4バルブ)ツインターボ	3,604cc	最高出力(EEC)294kW(400PS)/6,000rpm	最大トルク(EEC)550N・m/1,350-4,500rpm
マカンターボ パフォーマンス	7速PDK	11,940,000円	V型6気筒(4バルブ)ツインターボ	3,604cc	最高出力(EEC)324kW(440PS)/6,000rpm	最大トルク(EEC)600N・m/1,500-4,500rpm

※写真の車は、一部日本仕様と異なる場合があります。※記載の価格は、保険料、税金(消費税を除く)、自動車リサイクル料金、オプション装備の価格等を含まないメーカー希望小売価格(消費税8%込)で、その他登録等に伴う諸費用等は含まれておりません。販売価格は各販売店が独自に定めていますので、詳しくはポルシェ正規販売店にお尋ねください。総輸入元:ポルシェジャパン株式会社(2017年10月現在)



■ ロングライフリゾート株式会社

① 情報誌「TOKI」リニューアル

ときホリデー&ヴィラステイの会員様向けに月1回発行していた「Resort Life」が、年5回発行の情報誌「TOKI」にリニューアルされました。刊行頻度が減った分、現地取材レポートやコラム、おすすめ料理の紹介等が掲載され、これまで以上に内容が充実化いたします。



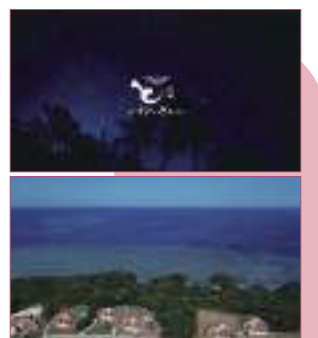
② 箱根別邸ランチ営業開始

箱根別邸にてランチ営業を開始しました。完全予約制で地元の食材を使用したフレンチをご提供しております。



③ 新しいリゾート紹介映像が完成

ロングライフリゾートの新しい紹介映像が完成いたしました。今回の映像は、平成30年春にオープンしたコーラルテラス石垣島の紹介映像になります。ドローンで空中撮影した映像が随所に使用されており、南国らしい非常に開放感のある映像に仕上がっています。また、ナレーションを極力少なくしたため、観た人のイメージが膨らみやすく、落ち着いて映像の世界に浸ることができます。



■ ロングライフグローバルコンサルタント株式会社

青島長楽護理用品有限公司の社名変更に伴う業務拡大

- 社 名：青島長楽護理用品有限公司→郎楽(青島) 頤養運営管理有限公司
- 業務内容：用品販売事業→コンサル・合併事業、用品販売