

シニアウエーブ いきいき！自分流
SeniorWave

秋号

咲かせたい
「快護」の花を

介護する人、される人。それはお互いさま。地域とつながり、制度を活用する。身近なところにある「快護」のヒントを見つけませんか？

発行 株式会社タイムス住宅新聞社 〒904-2234 沖縄県うるま市州崎7-14 ☎098-934-1122(代) FAX098-934-6677 jpress.okinawatimes.co.jp

沖縄タイムス 本誌は「沖縄タイムス」とセットで配達される副読紙です。購読の申し込みは左記の電話へ。

**無借金の
 土地活用**

豊富な実績！地主様へ有益な土地活用ご提案！



お気軽にご相談ください！

相談無料・秘密厳守

ハロー いい大家さん

フリーダイヤル ☎ **0120-86-1083**

さらに **相続対策のご相談も可能！**

株式会社 **住太郎ホーム**

本社：〒900-0012 沖縄県那覇市泊2-15-9
 中部支店：〒904-0035 沖縄市南松原4-31-33



ホームページからお問い合わせできます。QRコードを読み取りアクセスしてください。

税改正で負担が大きくなった相続税。住太郎ホームがお客様の土地活用と併せて対策を相談いたします。

▼いきいき自分流

「大好き」だから できることに全力

趣味や仕事をいきいきと楽しむシニア世代。続けられるのは「大好きだから」。自分が好きなこと、できることに全力を注ぎ、三者三様に輝く皆さんを紹介します。



米寿の現役美容部員

高

江洲ヨシ子さんは88歳
職業は化粧品メーカー

「POLA」の通称・ポーラレディー。働いた経験はなかったが、親戚に誘われて働き始め、ことし勤続60年を迎えた。当初は4人の子育て真っ最中。「時間に縛られないのがよかった」と言うが、何度か辞めようと思ったことも。「それでも電話で注文が入ると、すぐにお客さんのところに行っていた」と笑う。子育てを終え、今は玄孫もいる高江洲さん。夫・盛昇さん(93)をデイケアに送り出

すと、時間を見つけて、定期的に化粧品の勉強会にも参加する。美を保つコツは「自分を磨くこと」。食事に気を付けて、軽い運動をする。仕事柄、肌の手入れは欠かせない。洗顔化粧水や乳液などの基礎化粧品はもちろん、日焼け止めもしつかり。「夜はクレンジングをきちんとすることもポイント。1週間に1回はパックもしている」と日々のケアに手抜きをしない。「この年になっても口紅を塗って身だしなみを整え

高江洲 ヨシ子さん(88)

1927年、沖縄市生まれ。29歳からPOLAの美容部員として働き始め、ことし勤続60年で表彰された。物腰柔らかな雰囲気と優しい口調が顧客から人気。12月の誕生日が来ると89歳になる。



子どもや孫世代の美容部員と高江洲さん(前列左から2人目)＝沖縄市・POLA THE BEAUTY沖縄

ていられるのはポーラレディーだから。定年がない仕事なので、体が動く限りは続けたい。美を追求しながら、周囲に美の素晴らしさを伝え続けている。

CONTENTS

- 02-03 大好きなことに全力
- 04 「シニアグラス」選び
- 05 アーユルヴェーダ/ケイ素浴
- 06 「適切な相続計画」の準備を
- 08 孫に伝えたい伝統文化
- 09 異国情緒あふれる長崎
- 10 漫画「ペコロスの母に会いに行く」岡野雄一さんインタビュー
- 11 笑顔で支え合うシニア
- 12 警備会社が防犯と見守り
- 14-15 介護制度と施設
- 16 趣味極めるシニア
- 17 シニアに人気の昼カラオケ
- 19 プレゼント・アンケート
- 22 快食・楽食/薬膳メニュー

10月、1月、4月、7月発行

日本初! クワンソウ酵素

- ★今帰仁産100%使用
- ★快眠効果でリラックス
- ★乳酸菌・酵母菌で発酵



農業生産法人株式会社 今帰仁ざまみファーム
今帰仁村字上運天 1233-1 TEL0980-51-5182
E-mail info@nemurigusa.com

内容量 180ml

※表紙の写真はクワンソウの花です。

POLA

冬には、冬の肌



ポーラの肌エッセ



肌は、一人ひとり違います。POLAは、お客様一人ひとりの肌を深く理解し、美肌をサポートする唯一の存在でありたいと考えています。

WHITISSIMO & MOISTISSIMO

ベーシックコース
[所要時間: 50分] トライアル ¥3,780-
※税込希望価格

APEX

スペシャルコース
[所要時間: 60分] トライアル ¥5,940-
※税込希望価格



お客様の美しさのために、ポーラが大切にしている3つのアプローチ。

深く肌を知る
カウンセリング



専任のビューティーディレクターのカウンセリングで、あなたの肌に合ったケアをご提案。

あがる、かわる、
キレイが続く
ポーラの肌エッセ



肌のpHと肌のコリ感スポットに合わせた「あがる」マッサージ効果。ポーラオリジナル保湿成分配合の保湿とマスクのダブル効果の「かわる」マスクでキレイを目指します。

キレイへの近道
デイリーケア



今あなたの必要なお手入れ方法とデイリーケアをご提案します。エッセとの相乗効果で、美しさが高まります。

POLA THE BEAUTY [3店舗共通 営業時間/10時~20時:最終受付18時 定休日/日・祝]

那覇店
那覇市牧志2-18-7 ☎098-868-7113

宜野湾店
宜野湾市伊佐2-19-18 ☎098-898-7870

沖縄店
沖縄市美原1-5-5 ☎098-937-9637



柳井 秀夫さん (76)

今帰仁城跡、勝連城跡のボランティアガイドをする傍ら、パソコン教室で写真の加工や資料作成を学び、そのスキルを生かして、自身のボランティア活動に役立てる。

自分では撮影した写真を、パソコンの編集ソフトで色を調整したり、画像の加工をしたい。その写真を使って、歴史関連の資料を作りたい。その資料をボランティア活動で使いたくて。やりたいことが次から次に出てきて、「時々やり終えないで次のことを始めてしまったり」と照れくさそうに話す柳井さん。沖縄市美里にあるパソコン教室「パソコン沖縄みさと」に通って一年半。「ここは自分がやりたいことを実現するにはどうしたらいいかを教えてくれる」と満足そうだ。

やりたいことを形に

「今年には沖永良部島へ史跡巡りに行く」とのこと。また新たにやりたいことに盛り合いそうな予感だ。

「なかなか戻らない中、できることをとガイドで使う資料や、ボランティアに来る中高生のための研修用パワーポイントを作成。パソコン教室で学んだスキルを精力的に生かしている。もともと大の歴史好き。中山・北山の歴史など、関連する場所の写真をフィルムカメラで撮りためてきた。中には現在見ることができない昔の様子を収めた貴重な写真もたくさんあるそうだ。昔の写真をデジタル化したかったが、膨大なデータが付けられない」と目を細める。

ス「車輪を回す際の手首の入れ方にもコツがある。今までの最速は36キ」と照れくさそうに笑う。

「車輪を回す際の手首の入れ方にもコツがある。今までの最速は36キ」と照れくさそうに笑う。



荻堂 盛助さん (69)

仲間と共に「沖縄県車椅子陸上クラブ タートルズ」を設立。障がい者目線で車いす販売・修理・製作相談を手掛ける「車いす屋おぎどう」代表。

車いすマラソンで縁広げ

ソンの縁からつながったもの。「車いすは残った筋力をいかに使って生活しやすくつくるのが大事。大き過ぎても自立を妨げる。レース用は腰のほまり具合やひざの高さもポイント」と障がい者に応じて図面を引き、修理や改造も手掛ける。障がい者の「社会復帰のきっかけになれば」と仲間数人と車いす陸上クラブ「タートルズ」を設立。現在、20代〜60代まで21人のメンバーとトレーニングに汗を流す。フルマラソンのベストタイムは1時間45分。「今はもつぱら健康づくりが目的」と言いつつも、「もう一度2時間を切るのが目標。70歳までには達成したいね」。充実の笑みを見せた。

どこに相談したらいいの？

ハンコンのトラブルや修理・設定など
苦手だけど興味ある

シニア世代のパソコン・スマホ
セカンドライフをお手伝いします！
お困りの問題を一緒に解決します！！

今なら 入会金半額
月4回コース ¥5,500
個人レッスン(予約制) 追加料金1回90分 ¥2,160
パソコン修理 無料診断実施中!

パソコン修理・販売・パソコン教室
パソコン沖縄みさと
沖縄市美里仲原町23-2-105
☎939-8720
ホームページアドレス http://pc-om.com/

※TSUTAYAさんから約200メートルです
パソコン沖縄みさと

秋募集 体験談 & 説明会

参加無料 予約不要
入退場自由 駐車場無料

那覇市	10/8	14:00	沖縄県立博物館・美術館
那覇市	10/13	18:30	沖縄県男女共同参画センター ているる
名護市	10/15	13:30	21世紀の森体育館
浦添市	10/18	19:00	JICA沖縄国際センター

僕たちにできることは必ずある

秋募集受付期間 9/30 ▶ 11/4

お問合せ・資料請求 JICA沖縄国際センター
098-876-6000
詳しくはウェブサイトへ JICAボランティア 募集

1000を超える仕事があり、世界的70ヶ国から、いま必要とされている。
青年海外協力隊 シニア海外ボランティア JICA

▼健康

大人のメガネ「シニアグラス」選び 生活スタイルを考慮

「近くのものにピントが合わせづらい」「目が疲れやすい」など40歳ごろから自覚症状が出始める老眼。見えづらさによるストレスを解消するのがメガネレンズ、シニアグラスだ。上手な選び方やかけるタイミング、フレームデザインについて、メガネ一番キャリアグラスアドバイザーの福重隆さんと国吉美樹さんに聞いた。

遠近両用コンタクトも

私たちがアドバイス！



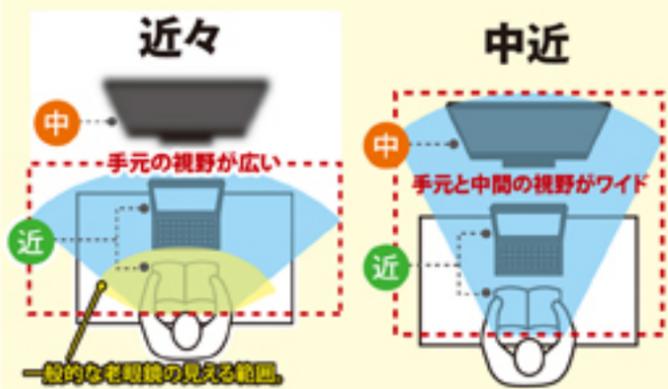
メガネ一番
キャリアグラスアドバイザー
福重隆さん



メガネ一番
キャリアグラスアドバイザー
国吉美樹さん

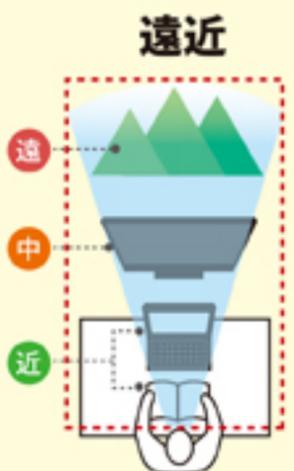
加齢に伴って衰える目のピント調整機能をサポートする老眼鏡。近距離の物を見やすくすると同時に、目にかかる負担を和らげ、ラクにするメリットがある。45歳前後からかけ始める人が多いというが、選ぶ際のポイントとして福重さんが挙げたのは、「仕事や趣味など、普段の生活スタイルを踏まえること」。手元の文字だけを読みたいのか、パソコンやテレビ、遠くの人や物まで見たいのかによって適したタイプは変わる。左右上図。またレンズにはそれぞれ見える範囲があり、それ以外を見ようとすると目に負担がかかって逆に視力が落ちてしまうこともある。特にメガネを初めてかけ

見える範囲違う シニアグラス3タイプ



手元～パソコンの画面あたりまで見える近々レンズは、事務職や、手元も見るけれど、新聞を広げて読んだりしたい方にオススメ。テレビを見たいという場合は中近レンズ。歯科医や理美容師など手元の作業+室内作業をする方向。日常的に多少手元も見るが、遠くの人顔も識別したい、車の運転もするという人は遠近両用レンズを。

タイプによって見える範囲には限りがあり、それ以外を無理に見ようとすると老眼を進める恐れがあるので、使う際は注意を。



シーンやファッションで選ぶなら

◆セルフフレーム◆

フレームを生かし、カジュアルで若々しくおしゃれを楽しみたい方に。



◆メタルフレーム◆

肌なじみがいいので、自然な雰囲気かけられる。軽くて強度もある。



◆バネ付きチタンフレーム◆

弾力性がありフィット感はバツグン。片手でかけ外しする際の広がり防止に。



◆折り畳み式携帯フレーム◆

折り畳むとコンパクトな手のひらサイズ。ポケットに入るので必要な時だけ使いたい方に便利。



一方、コンタクトレンズは無理すると肩こり頭痛に

「老眼鏡は、誰にでも訪れる見えづらさを解消するための大人のメガネ。そのうち」と後回しにしたり、合わないメガネで目を酷使する状況が続くと、肩こりや頭痛の一因にもなります。フレームデザインやカラーも豊富にありますので、おしゃれアイテムとして上手に楽しんで」と呼び掛けた。

メガネ1番
Life with First
T-POINT
メガネ1番
ホームページへ
簡単アクセス

趣味も仕事も充実した大人のライフスタイル。用途に合わせて選べるレンズ。

オーダー老眼鏡	近近メガネ	中近メガネ	遠近両用メガネ	遠近両用コンタクト
<p>お客様ご自身の目的距離に合わせた快適メガネを、専門スタッフが、お作りいたします。</p> <p>目が見えにくい 近く専用</p> <p>TR-576 TR-555</p> <p>¥4,980</p>	<p>細かい文字や新聞を読む時に</p> <p>パソコン 読書 娯楽 事務職</p> <p>GC-1846F CR2314</p> <p>¥12,980</p>	<p>料理や趣味、手元の細かい作業に</p> <p>料理 カラオケ 主婦 美容師</p> <p>GA-966 LY4580</p> <p>¥12,980</p>	<p>大きな会議場や車の運転などに</p> <p>釣り 運転 散歩 買物</p> <p>AD-500 L-207</p> <p>¥15,980</p>	<p>「自然な見え方」を実現 遠くから近くまで視界をサポート</p> <p>車を運転する時など遠くを見るための遠用部 携帯など近くを見るための近用部</p> <p>Multistage シードワンデーピュア マルチステージ [1箱32枚] ¥3,900</p>

※当店の表示価格は税込価格です。
※掲載の商品は印刷・撮影の都合上多少色が違う場合があります。
※店舗により商品が異なります。

ケイ素でリフレッシュ



アンチエイジングで注目

地球上で酸素に次いで多い元素のケイ素。現在、研究が進められている血液中のソマチッドと呼ばれる免疫力を高める物質を活性化することによって、アンチエイジングの効果があると、注目を集める元素だ。浦添市西原にあるライフヒーリングサロン・マダムミツコでは、ケイ素を取り入れた「ケイ素浴」プログラムを9月から始め、女性を中心に利用者が訪れている。プログラムでは、まず初めに、自分の現在の状況を知るために血液を顕微鏡で確認。次いでケイ素の凝縮液をミネラルウォーターに混ぜたケイ素水を飲む。そして、話題の「ケイ素浴」に。洋服を着たままで、ケイ素を含む石を使って組み立てられたボックス＝写真上＝に入る。じんわり汗ばむ程度の40度前後の遠赤外線が温められた中で約10分間。いったん出て、再びケイ素水を飲み、さらに太陽光と同じ強力な光線を当てながら10分間、ボックスに入る。その後、再度、血液をチェックし、変化の様子を肉眼で確認する。



体験した60代の女性は「週に1回程度入る。88歳の母親も一緒に来るが、よく眠れると言っている。私も体が軽くなって、熟睡できる感じ」という。同店代表の玉寄みつ子さん(56)＝写真＝は、「自分で体の状態を確認しながら行えるのがケイ素浴の良さ。自分の健康づくりのために一度体験してほしい」と呼び掛け。ボックスには一度に3人まで入ることができるので、グループでの利用もおすすめだという。

問い合わせ先/ ☎098(876)3103 ☎10時～22時 (完全予約制) <http://www.madamu-mituko.com>



アーユルヴェーダですすめられているサツマイモ(右)と、「有益な果物」とされているブドウはどちらも秋の味覚として人気

宵の口の月見で熱を緩和

5千年の歴史があるインドの伝承医学「アーユルヴェーダ」を基に、スバを経営する株式会社 i-PLANA 代表の知念伽央梨さんが、その理論を紹介いたします。

9月が過ぎ、10月に入り、風が涼しくなると秋の訪れを感じます。とはいえ、まだまだ暑さが残る沖縄ですね。アーユルヴェーダにも「秋は夏



株式会社 i-PLANA 代表 知念伽央梨さん

害を与えることあり、それは冷たい風や霜にふれると良くないからです。できれば寝室の窓から月が見えるのが理想。服は絹などで、寝室のシーツやカーテンの色は緑、青、白などを選ぶと良いでしょう。また、季節の花を部屋に飾るなどして、過剰になった熱をクールダウンすることをすす

めていきます。私はアーユルヴェーダのこのような季節感のある暮らしがとても好きです。日本では、秋という季節を「食欲の秋」とか「運動の秋」などとよく言いますが、アーユルヴェーダでは普段は肉食を禁止していませんが、この時期は動物性脂肪をあまり取り過ぎないことをすすめていきます。ただし、無塩バターでつくる「ギー」や少量の鶏肉やヤギの肉は食べても構わないとされています。

一般的には米は新米を好むと思いますが、アーユルヴェーダは古米をすすめています。麦を使った食事も秋には良いとあります。甘味としてサツマイモもおすすめです。これらの食材は、全て消化に負担がかからないようなものを選んでください。運動は適度にしましょう。体力に応じて行い、勝ち負けを競うことで熱が増えていかないようにしてください。そして最も気を付ける時期は夏

から秋への「季節の変わり目」であり、この時期は精神と体に負担のないようにとあります。熱がもともと優勢で、夏から秋にかけて肌のトラブルが気になる方は、特に上記に気を付けて過ごしてみてくださいね。

次に来る冬はアーユルヴェーダ的にどう過ごしたらよいのか次回、どうぞお楽しみに。本コーナーは、シニアウェブと「週刊ほくむさび」の連載企画。次回は11月3日のほくむさびに掲載。

Spa pathya -スバ パティヤ-

◆ハーブを使った秋のお肌と髪の毛ケア
日時/11月19日(土)11時～13時
場所/スバパティヤ 受講料/2000円
※乾燥や老化肌、リフトアップ、抜け毛、白髪、髪の毛にハリがほしい方、ボリュームを抑えたい方におすすめ。

スバ パティヤ (ホテルモントレ沖縄 スパ&リゾート内) ☎098(964)1808 営業/11時～22時

3万年前のケイ素が体の細胞を元気にしてくれます!

沖縄初 ケイ素浴!

ケイ素浴の流れ ※ケイ素浴はインストラクター指導に基づき実施しております。

- 1 ケイ素水を飲む
- 2 ケイ素室に10分～15分入る ※乾燥のままでOK! 40～45℃
- 3 10分程度クールダウン

健康と美容の回復

体内のソマチッドが多くなり、赤外線エネルギーを受け、細胞の再生スピードが速くなる

※①～③の工程を2～3回繰り返します

ケイ素浴 お試し体験キャンペーン
初回のみ ※11月末まで
70分 お一人様 6,000円 (税別)

お友達、親子、ご夫婦とシェアするのもオススメ!
基本料金(通常)1～3名まで利用可能です。
70分 12,000円 (税別)
※1名様利用の場合でも基本料金(12,000円)になります。

※赤血球とソマチッドの観察はご自身で自身の状態を確認するというもので診断ではございません。
※ご利用時、洋服着用のまま入ることができます。

Life Healing Madam Mitsuko
ライフヒーリング マダムミツコ

営業 10:00～22:00 (完全予約制) ☎098-876-3103
住所 〒901-2101 浦添市西原6丁目20-1
HP <http://www.madamu-mituko.com> mail aroma@circus.ocn.ne.jp

沖縄市安慶田に常設モデルハウスOPEN!
※駐車場に限りがございます。HPやお電話にてご予約をお願いします。

築30年の家が自然素材でよみがえる。
無添加住宅®リノベーション

サイアスホーム 検索

無添加住宅正規代理店
SaiaS Home
サイアスホーム株式会社

沖縄県沖縄市登川2671-1 TEL.938-2458
☎0120-881-080

▼マネー

「適切な相続計画」の準備を 分け方が最大のポイント

シニア世代の関心が高い項目のひとつに「相続」がある。相続問題に詳しい亀島淳一さん(42)は「一般的に相続はマイナスのイメージが強いようだが、財産を渡す親世代が元気なうちに積極的に相続と向き合うことで、自分だけでなく家族も幸せにすることができる」とアドバイス。適切な相続計画を準備するためのポイントについて亀島さんが説明します。

元気なうちに考えて

「相続の準備をしていないと親子三代で財産が無くなることよく言われます。最近ではテレビでも相続の話題を目にするようになりましてが、皆さんは相続についてどういうイメージをもっていますか?」「相続税が気になる」「子どもたちがもめない心配」「相続対策と言っても何をしたいか分からない」。放っておくと心配や不安でマイナスイメージが強いのに、何となく向き合っていくと、ついつい相続の準備を後回しにしていまいませんか? 財産を渡す親世代が元気なうちに積極的に相続と向き合い、適切な相続計画を準備しましょう。そうする

ことで、将来子どもたちがもめたり相続税で困ったりする心配がなくなり、家族が安心して「今」を幸せに暮らしていけるようになるのです。事前対策が節税に「適切な相続計画とは何か?」を考えるにあたり、まずは初めに伝えたいのは、相続は「分け方」でもめるといふことです。裁判に発展する事例のほとんどが分け方でもめています。相続が起きた後に財産をもらう側だけで分け方の話し合いをするので、話が折り合わないのです。逆に言えば、財産を渡す側が元気なうちに、「誰にどう分けるかを考え、考えや理由を

明確に子供たちへ伝える」として、そうしたトラブルを未然に防ぐことができます。また、相続税の節税にも実は「分け方」が一番大きなポイントです。例えば、配偶者の相続税が、財産の半分(法定相続分)もしくは1億6千万円までの場合は控除される特例があります。しかしその特例は分け方が当事者間で決定して初めて認められるものであり、もめてい

る間は適用されません。相続税を減額する方法は他にもありますが、分け方が決まっている家庭だけが節税が可能になるのです。相続が起きてから10カ月で相続税の納付期限がやっ

てきます。その際に分け方が決まっていなくて特例が使えずに高い相続税を納めなければなりません。そのために大切な財産の処分を余儀なくされます。

整理する財産も重要

一般的に多いのが不動産の売却です。相続税を納付期限内に納めるために不動産を売却して納税資金を作ります。期限があるので売りやすい(早く売れる)不動産から売却せざるを得なくなるのです。ところが、売りやすい不動産イコール優良不動産です。先祖代々守ってきた財産を失うことにもつながりやすいのです。こうした相続によって守りたい財産も失われていきます。

適切な分け方を考えるためには財産を三つの評価で数値化して、それを四つの分類に分けることから始めます(左図)。大切な財産を相続で失わないためには特に「整理する財産」が重要なポイントとなります。

子や孫に仲良く幸せに暮らしてほしいと思っている皆さんは、ぜひ適切な分け方を今から考えてあげてください。分け方が決まったら記録を残すために公正証書遺言を作ることも忘れずに。今、相続を考えることで、自分と家族の人生をより幸せにしていきましょう。

かめしま・じゅんいち/嗣シナジープラス代表、幸せ相続計画推進協会代表理事。毎週金曜日発行のタイムス住宅新聞で「相続相談室—いろんな視点から—」を毎月第1週に執筆中。今回は10月7日発行。



◆四つの財産に分類◆

- ①備える財産 相続税の納税資金用として準備
- ②守る(引き継ぐ)財産 実家や収益物件など人手に渡せない財産
- ③整理する財産 貸している土地や古いアパートなどで、相続評価より市場価値が低いもの。
- ④活用する財産 活用によって節税や資産運用できる財産

◆財産(資産)の分け方を決める◆

◆手法の組み合わせ◆

さまざまな手法を適切に組み合わせることによって「幸せ相続計画」へ

適切な分け方・納税資金・節税対策

具体的な手法の例

資産組み換え 生命保険 生前贈与 任意後見
養子縁組 賃貸住宅 収益物件 事業継承 不動産投資
法人化 不良資産見直し 貸地整理(借地) 遺留分対策 民事委託 その他

◆公正証書遺言の作成◆

「思い」を伝える付言も忘れずに!

子や孫に仲良く幸せに暮らしてほしいと思っている皆さんは、ぜひ適切な分け方を今から考えてあげてください。分け方が決まったら記録を残すために公正証書遺言を作ることも忘れずに。今、相続を考えることで、自分と家族の人生をより幸せにしていきましょう。

※亀島さん執筆の相続関連の記事は10月7日発行の住宅新聞にも掲載。

ソニー生命保険株式会社
那覇ライフプランナーセンター第2支社

支社長 我那覇 聡

那覇市おもろまち1-1-12
那覇新都心センタービル5F

TEL.098-901-5202
FAX.098-901-5212

相続を幸せな出来事にする

幸せ相続計画®

株式会社シナジープラス
☎098-963-9266

〒901-2424 沖縄県中頭郡中城村南上原1021
http://www.synergy-plus.co.jp

家族を揉めさせたくない!

何から相談したらいいの?

相続対策ってどれが正しいの?

相続で財産を減らさないためには?

アパート以外の相続税対策ないの?

無料相談
受付中!

相続対策はお早めに!!
あなたにあった相続対策を考えましょう



税理士法人 エヌズ
Ns&Partners

代表社員 野原 信男

代表社員 野原 雅彦

〒900-0015 沖縄県那覇市久茂地2丁目17番17号
TEL.098-863-6267 FAX.098-863-3499

E-mail: info@2n-taxoffice.jp
URL: http://2n-taxoffice.jp

集いつながる空間

なかゆくい読谷店 在宅介護をサポート

読谷村の「なかゆくい読谷店」では、8月から食育コーディネートの訪問測定を始め、「寝たきりの人に何を食べさせればいいのか分からないので調べてほしい」との要望が寄せられたからだ。

代表の山城美香代さんは祖父の介護体験があり、「介護する側とされる側の意識疎通は思うようにいかない場合も多い。食についても互いに言い出せなくて戸惑っていることもよくある」と説明。測定結果を見て、双方のコミュニケーションがうまくいくようになった例もあるという。

寝たきりにも対応

食育コーディネートはロシア製の機器で、超音波を使い、合う食材や合わない食材、アレルギーなどの結果を提示。個々に応じた暮らし方をアドバイスする。チェック項目は臓器や骨格、血液など240カ所。体のどの部分に不具合が生じているのかが分かる仕組みで、所要時間は平均40〜50分。料金は初回が1回3500円で、2回目以降2000円。子ども料金あり。店内では3人まで同時に測定できる。訪問測定は完全予約制で10時〜14時。1回の訪問では、食のチェックのほか、血行促進のための足のマッサージ方法や、体の起こし方、車いすへの乗せ方



写真上／訪問測定では、介護の際に役立つアドバイスも行う。下／機械を使って測定する食育コーディネート（3人同時に測定が可能）

食や体の状態を訪問測定

など、介護に関するアドバイスも行う。所要時間は約3時間となっており、料金は1回あたり1万円。追加の測定希望者がいる場合は1人当たり2000円のプラス料金。
「足のマッサージは私の祖父がとても喜んでくれたもの。それを家族の皆さんにも伝えたい」と山城さんは話している。今後は介護食に関する講座も計画しており、介護福祉士が監修したメニューなどを紹介し、介護する側、される側のサポートをしていくという。



右上／木の香りが漂う店内
左上／びわ温灸の施術も 左下／体を温めてくれるヨモギ蒸し

◆なかゆくい読谷店
・読谷村座喜味2753-199(シーレイク座喜味内)
・☎098(989)1792 http://nakayuki999.com
・☎10時〜21時(休み/盆・正月)
※食育コーディネートのチェックは要予約。時間は10時、15時、18時(3人同時可能)。訪問測定は10時、14時。
※サロンメニューとして、月桃&ヨモギ蒸し(1500円)、びわ温灸(2500円)、ヘッドマッサージ(3500円)、アロマタッチ(5000円)、全身オイルマッサージ(8000円)などがある。全メニュードリンク付き。
※自然食品や自然素材で作った日用雑貨等の販売のほかに、レンタルルームもある。詳細はHPで確認を。

人生の質を高めたい、あなた様へ

きこえから広がる 新しい毎日

家族や仲間との会話を
楽しんだりバリバリと仕事を
したり趣味に没頭したり…
今より「聞こえること」に
自信が持てたら

一日一日積み重ねていく
人生がもっともっと充実して
いくと思いませんか？
スタッフの専門的で充実した
アフターサービスで
あなたのきこえを
応援いたします。



おかげ様できこえ一筋30年

ご購入の前に専門の耳鼻科医へのご相談をおすすめします。

琉球補聴器

RYUKYU

高めたい方応援月間
10月1日(土)~31日(月)

安心の定額プラン

10月生まれの方へ粗品進呈
他社購入の方でも無料点検

無料お試しも随時行っています!



《那覇本店》863-4133
(兼元寺石門斜め向い)

《名護店》54-4133
(胡屋店)933-4133

《松尾店》861-4133
(糸満店)995-4133

《宮古店》73-4133
(石垣店)83-4133



▼暮らし

孫に伝えたい伝統文化

日本の伝統文化として今なお暮らしに息づく「畳」と「着物」。それぞれの良さを次の世代へ伝えたいと取り組む二店舗を紹介する。

誕生祝う「命名畳」



4種類のパターンがある命名畳。新デザインも考案中

アイデア多彩に畳の良さPR



畳のへりはさまざまな柄があるので色や柄を選ぶ楽しみも。お祝いや香り、程よい弾力など、畳の良さを伝えていきたいと話している。

たかえす畳店
店主 高江洲周作さん
那覇市小祿の「たかえす畳店」で発売している「命名畳」。本業の畳づくりを生かし、特殊な印刷技術を使ってプリントされる。こころし、県優良県産品にも指定され、注目度はさらに高まる。
4種類あり、鶴亀や松竹梅のめでたい柄がそろそろ。畳の風合い

を生かしつつ、華やかな彩りで子どもの誕生を祝い、健やかな成長を願う。プリントされている文字は名前や生年月日。注文から2週間で完成する。祖父母が買い求めることも多く、「孫の誕生記念にプレゼントしたい」「自分の家に飾りたい」と注文するという。
アイデアを考えた店主の高江洲周作さん(37)は、「数枚まとめて買う場合も多い。ネットで見たら買って、北海道からの注文も入る」と予想以上の反響に驚いた様子だ。さらに、新商品を考案。畳をミニチュア版にして、畳の肌触りや色合いを残しつつ、花瓶数などに使うことができる商品だ。

お助けサービスも充実
さまざまなアイデアを生み出す背景には、畳の良さを知ってほしいという思いが強い。良さをアピールするための工夫の一つがお助けサービス。「畳替えの時に面倒だといわれる家具の移動や床下の掃除、畳の仕上げ磨きを無料でやっている」と高江洲さん。シニア世代や小さな子供がいる家庭、共働き世帯など幅広いニーズがあるという。「肌触りや香り、程よい弾力など、畳の良さを伝えていきたい」と話している。

たかえす畳店 ☎098(996)4151

子どもが誕生し、成人を迎えるまで、成長の節目に着る着物がある。その時々を飾る着物について、那覇市松尾にある十文字屋呉服店の5代目中西久治社長に聞いた。

◆ 同店は大正元年(1912年)に創業、今日まで沖縄の和服の生活や文化を支え、和の装いを豊かに伝えてきた。
◆ 祖母の役目大きく

誕生、成長の喜びを着物で

十文字屋呉服店



伯母が成人式で着た着物を十三祝い用に直した



七五三の家族写真。思い出に残る大切な一枚に十文字屋呉服店提供

がすることが多い」と中西さん。「おばあちゃんも母さんと一緒に合わせて着物を着ると、大切な節目の思い出に残りやすさ」だという。
毎年11月15日に行われる七五三。3歳では、この一つ身を直して着ることが多い。また、この歳はまだ体が小さいため、帯の代わりに着物の上からか

ぶる「被布」を着る。
十三祝いから成人へ
十三祝いでは肩で生地をつまんで縫い、裾を短くする「肩上げ」をし、子どもらしく仕立てる。また振り袖を十三祝いに仕立て、それを直して成人式に着る方法もある。振り袖は結納をするまでは着られるので、正月や祝いの席でも着たい。最近では、裾に綿を入れる、長く引くように着る「引き振り袖」に直して、花嫁衣装にするケースもあるそうだ。
「正しく扱えば、三代先まで着ることができると中西さんは話す。子や孫の誕生から、成人するまでの成長の節目を着物で飾る。今、そうした着物の魅力が見直されている。」

十文字屋呉服店 ☎098(867)3392

留袖や訪問着、振袖など女性を美しく魅せる礼装きもの今、お子様の成長を祝うきものなど幅広く取り揃えております。お気軽にご来店ください。

- お宮参り
- 結婚式
- 七五三
- 生年祝い
- 十三祝い
- 叙勲
- 成人式
- 各種お祝い

大正元年創業

十文字屋呉服店

〒900-0014 沖縄県那覇市松尾2丁目8-6
営業時間: 10:00~19:00
定休日: 毎週水曜日

TEL098-867-3392

国際通りの老舗呉服店

十文字屋呉服店

たたみ ふすま 障子 網戸

畳2周年祭

10月1日~31日

年末先行予約受付中!

畳の新調・表替え

畳加熱乾燥(消毒・消臭・脱臭)

- 新年を新しい畳・襖・障子でお迎えしましょう!
- 高熱殺菌処理で畳カラッと快適、長持ち!
- かわいいお孫さんの誕生に、家族に思い出を残す命名畳!
- 力仕事に困難なシニアのお役に立てるお助けサービス!

襖・障子・網戸の張替え

たかえす畳店オリジナル命名畳

お助けサービスも充実!

たかえす畳店なら面倒な家具の移動も無料! さらに!

たかえす畳店

那覇市小祿1-17-12 (高良ハイツ 106)

☎098-996-4151

▼旅行

異国情緒があふれる街

祈りと歴史の長崎

オランダやポルトガルなどの貿易やキリスト教の伝来地として知られる長崎県、世界遺産候補となった禁教時代のキリスト教関連の遺構や教会、風情ある老舗料亭では卓袱料理に舌鼓、最高級の大人の時間を楽しめる豪華列車での移動など、ワンランク上の楽しみ方を紹介する。

外国との貿易が盛んだった長崎県、平戸市や長崎市などを中心に異国情緒あふれる洋館や西洋を思わせる教会が今も残る。さらに幕末に坂本龍馬らが日本

の将来について語り合ったとされる料亭や、かつての花街の名残が残る長崎市丸山町かいわいなど風情ある街並みも現存する。そんな数多い見どころの一つに2018年の世界遺産登録を

の人が来る。教会は心の安らぎの場、いつでも迎えます。自分の言葉で祈りを捧げられてみては」とにっこり。

目指す「長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺跡」がある。豊臣秀吉から始まったキリスト教禁教にも信仰を守り続けた隠れキリシタン」の歴史を今に伝える遺構や教会群など、キリスト教関連施設が各地に残る。平戸市の田平天主堂や長崎市

の出津教会もその一つだ。長崎市外海地区の出津教会は1882年に信徒とフランス人神父ド・ロ氏により建てられた。教会やその周辺は世界遺産候補の一つとしても登録を目指す。

教会守で、信徒の高橋歩さん(74)は「教会は強い海風に耐えられるように建てられておりシンブルで頑丈」と説明する。躯体は屋根を低くした木造平屋、白い漆喰が緑に映えて美しい。高橋さんは「いろいろな宗教

長崎と佐世保間の移動にはJR九州が運行する豪華列車「或る列車」に揺られて、クラシッくな雰囲気漂うデザインの車内で、非日常的な世界が広がる。その中で食べられるスイーツコー

スは九州産の食材をふんだんに使ったワンランク上の味わいだ。沖縄ツーリスト株式会社国内企画室の伊佐真智子アシスタントマネ

ージャーは「次々に出てくるスイーツにワクワクしたり、車内の美しい内装デザインに感嘆したり、のんびり景色を眺めたり。移動時間というより贅沢な空間で日常と違ったゆつたりとした時間を楽しめた」と快適さを強調した。歴史と異国情緒があふれる長崎、心おだやかな大人の時間を楽しんでみてはいかがだろうか。



田平天主堂(平戸市)

1918(大正7)年、信徒の手で建造されたレンガ造りの躯体に互が乗った教会、会堂内のステンドグラスもきれいで、世界遺産候補からは外れ



出津教会(長崎市)



◎世界遺産候補の一つ、カトリック出津教会(長崎市) ◎出津教会の教会守で信徒の高橋さん。各教会の見学には事前の予約が必要(大浦天主堂以外)。神聖な場なので注意して見学に望むこと

■問い合わせ 予約は長崎の教会群インフォメーションセンター http://kyoukaigun.jp ☎095(823)7650



列車で楽しむ非日常

◎或る列車車内の様子 ◎車内で食べられるスイーツのコース、シャパンやワインと合わせて、大人のテイタイムを過ごすのもおしゃべり、女性グループや母娘旅で会話に花を咲かせてもいいし、夫婦でしつとりとした時間を過ごすのも贅沢だ(写真提供/九州九州) ■問い合わせ JR九州或る列車ツアーデスク ☎095(289)1537

幕末の志士の息吹を感じて

老舗料亭でいただく卓袱料理



「花月」の卓袱料理(写真は提供)。下しらえに数日かかるものも含まれている。

長崎で食べたいのが「卓袱料理」。卓袱料理とは大皿に盛り付けられたコース料理を円卓を囲んで自分のはしで取りながら食べるというもので和食、中華、洋食(南蛮料理)の要素が取り入れられている伝統料理。長崎市丸山町にある「史跡料亭花月」は創業374年の歴史がある老舗。江戸時代に遊郭として使われていた遺構を利用する。坂本龍馬が付けたといわれる刀傷や幕末の偉人らのゆかりの品も残るとい

も含まれている。卓袱料理は格式にとらわれず、思い思いに楽しむスタイル。趣のある空間で円卓を囲み、卓袱料理に舌鼓を打ちながらくつろいだ時間を過ごしてみたい。■ディナー1人前1万5000円から、昼のサービスコースもあり(完全予約制)。長崎県長崎市丸山町2-1 ☎095(822)0191

旅行先の思い出スナップを大募集! ★住所、氏名、年齢、電話番号、ペンネーム、旅行先、旅行社、旅の思い出のコメントを明記の上、以下宛先まで。〒904-2234 うるま市州崎7-14 「シニアウェブ旅の写真」係 E-mail:sj@jpress.co.jp



思い出スナップ

遠慮記念に、高校からの友人3人で旅行しました! 会話は20歳の時と変わりません(笑)。Y・A (60歳・那覇市)

Large advertisement for OTS tours featuring packages like 'Houstenbos and Hirao Onsen 3 days', 'Houstenbos and Takekuni Onsen and Arida Park 3 days', and 'Nagasaki Old Gravel House'. Includes travel details, prices, and contact information for OTS Hokkaido.

▼インタビュー

漫画「ペコロスの母に会いに行く」 岡野雄一さんに聞く

聞き手 編集部・相馬直子

親孝行7割、自分も大切に

預けて正解だと思う

認知症を発症し、グループホームで暮らす母親と会いに通う息子とのふれあいを描いた漫画「ペコロスの母に会いに行く」。同作品は作者の岡野雄一氏の実体験を元にしたもので、当事者の視点を取り入れ、介護や認知症という重くながりがちなテーマだが、柔らかいタッチと時にはコミカルに描く作風に幅広い年代から支持が集まる。「親孝行は7割」と話す岡野さん。親の認知症、介護という現実に向面する中で、双方が無理なく過ごせるヒントがあるはずだ。岡野さん自身の経験から聞いた。



おかのゆういち 1950年、長崎県生まれ。2013年漫画「ペコロスの母に会いに行く」(西日本新聞社)で日本漫画家協会・優秀賞受賞。映画化、舞台化もされた。現在は執筆のほか講演なども行う。



みそ汁のエピソード。イラストはそれぞれ著書「ペコロスのいつか母ちゃんにありがとう」(小学館刊)から抜粋



生前の光江さん(左)と岡野さん(本人提供)

「距離感が大切なんです。親孝行は7割3割は親不孝でいい。全力でやって体を壊して親より先に亡くなるのが一番悲しい。だから親のことを忘れ、自由になれる時間も必要。施設に預けることは親不孝と言われるかもしれない。でも長い目で

子どもに戻っていく

り、在宅介護は難しかった。でも施設に預けることには抵抗があった。しばらく悩んで、退院が間近に迫ったときに施設での介護を判断した。ただ、周囲や親せきからはいろいろ言われた。「自宅で介護するのが当たり前」な風潮でしたし、でも預けて正解だったと思ってる。家に置いていたら気が気じゃないし、室温の管理だってうまくできない。施設なら職員さんがいつもいるし、安心して任せられた。家族だと感情も入るしね。関係も悪くないです。きつともつというところがあったでしょうね。ただね、光江さん(母)のいいときしか知らないんですよ。って言われたこともある。母は91歳で亡くなりましたが、家で介護していたら「そんなに長生きしたかな」と思う。

発症後、5年ほど同居、たくさん漫画のネタにさせてもらった(笑)。でも、笑えることはかなり少ない。手をあげて耐えたこと、苦しかったこと、戸惑い、たくさんある。それに福祉の支援や制度を知らなくて、自分でみないといけないと思っていました。在宅介護で気を付けたことは？ 岡野 火事や事故の防止。徘徊も始まっていったが当時の僕は「散歩くらいにしか思ってなかった(笑)。在宅から施設での介護に切り替えるきっかけは2004年、母が脳梗塞で倒れ、麻痺が残ったこと。自宅の立地条件やずっと付いていることもできない、多くの課題があった。その20数分の距離だった。

◆新刊「ペコロスのいつか母ちゃんにありがとう」(小学館)。認知症、介護、母光江さんとの日々を赤裸々も描いたイラストエッセー。笑い涙なくしては読めない。岡野氏のイラストとサインが入った本を4人にプレゼント。19面参照。

お知らせ

「距離感が大切なんです。親孝行は7割3割は親不孝でいい。全力でやって体を壊して親より先に亡くなるのが一番悲しい。だから親のことを忘れ、自由になれる時間も必要。施設に預けることは親不孝と言われるかもしれない。でも長い目で

子どもに戻っていく

り、在宅介護は難しかった。でも施設に預けることには抵抗があった。しばらく悩んで、退院が間近に迫ったときに施設での介護を判断した。ただ、周囲や親せきからはいろいろ言われた。「自宅で介護するのが当たり前」な風潮でしたし、でも預けて正解だったと思ってる。家に置いていたら気が気じゃないし、室温の管理だってうまくできない。施設なら職員さんがいつもいるし、安心して任せられた。家族だと感情も入るしね。関係も悪くないです。きつともつというところがあったでしょうね。ただね、光江さん(母)のいいときしか知らないんですよ。って言われたこともある。母は91歳で亡くなりましたが、家で介護していたら「そんなに長生きしたかな」と思う。

見たら必要な親不孝なんです。元気だから介護もできる。子どもたちはできる限り健康に過ごす、それが一番！ 介護をするのは「一日も長く生きてほしいから」ですよ。気分転換の方法は？ 岡野 僕は漫画だった。日々のことを描くことで発散させ、整理し、自分自身も振り返ることができた。内側に溜めこんでいることは誰かに伝えることが必要。吐き出すと気持ちも楽になると思う。介護は1人でする必要はない。助けになる人はたくさんいます。迷い悩むことも大切。後ろめたさや後悔が残るくらいいい。悩んだことの足跡だし、自分を認めてあげてほしい。悩んだ分だけ得るものも多いはず。

青パイヤは凄かった！
自社農場で大切に育てた青パイヤを独自の発酵でキュッと濃縮

元気な生活に元気を注ぐ

お届けます！
パイヤの力

続けてよかった！
お喜びの声が続々寄せられています

健康があれば何でも楽しめます
愛敬堂3.5年・大塚 依藤久子さん 64歳
「萬寿のしずく」の良さを体感した兄から紹介されました。飲み始めてから私自身も「いい実感、今健康であることの幸せを十分に感じています。」

毎日元気！私の「活力の素」です
愛敬堂7年・沖崎 祝賀貴光さん 67歳
健康診断が気になっていましたが、今は嬉しい変化ばかり。とにかく体が軽く、長時間の農作業もキビキビ動けます。定年後一度も風邪を引いてないのも自慢です。

約80%が1ヶ月以内に再注文！

通常2,592円(税込)相当が **80% OFF** 500円(税込)

お申込番号 S419

通話料無料 0120-622-231

お電話受付時間/年中無休 朝9:00～夜9:00(年末年始除く)

FAX 0120-485-285

※FAX・Eメールでのお申し込みの場合、FAX用紙またはEメール「お届かしずく」専用紙(印刷用紙)に必要事項を記載し、お届かしずく専用紙に同封の封筒を貼付して弊社までお送りください。●商品はご注文受付から5日以内にポストへお届いたします。●お届かしずく専用紙に「送料お支払済」の記載がある場合は、商品到着後5日以内(送料お支払済)にお客様の個人情報は厳重に管理いたします。また、弊社の運送業者の業務運行および商品の品質の向上に努めます。

※Eメール、FAXでのお申し込みは、Eメール・FAX用紙に必要事項を記載し、お届かしずく専用紙に同封の封筒を貼付して弊社までお送りください。

※Eメール・FAXでのお申し込みは、Eメール・FAX用紙に必要事項を記載し、お届かしずく専用紙に同封の封筒を貼付して弊社までお送りください。

「快護」の現場



笑顔で支え合い

「介護」を独自の視点でとらえ、「する側」「される側」の枠を取り払ってユニークなスタイルを取り入れている団体や地域がある。沖縄市シルバー人材センターと同市内でコミュニティセンターを運営するNPO法人「街のえんがわ山桃」だ。二つの団体の取り組みに見えたのは「介護」から「快護」へと進む姿だった。

シニア同士でできることをサポート

沖縄市シルバー人材センターでは2001年から、訪問介護事業所の指定を受け、買い物や掃除などといった軽度の生活援助をするために会員が就業している。県内17カ所のシルバー人材センターの中で同所のみ取り組みだ。

「シニア世代同士で、利用者に寄り添いながらも自立を促す姿は、私たち若い世代にはまねできない」と担当者話す。家族間では「老老介護」といわれ、お年寄り同士の介護が社会問題化しているが、同セ

ンターでは逆に「同年代」にポイントを置き、新たな介護のスタイルとして取り組んでいる。

利用者は70代、90代の6人で、派遣登録をしている会員は70代の8人。その中で、現在、90代と70代の2人を担当し、週に5時間程度、働いているのが島袋静子さん(78)。「食品の買い出しを頼まれたり、室内を掃除したり、食事を作ったり。本人が希望することをやっている」と現状を語る。以前からヘルパーとして働いていた経験を生かし、ときには仕事を片付ける。

サポートする上でのポイントは「自立を目指し、できる部分は自分でやってもらうこと」。「本人が動かないと、できなくなるからね」と島袋さんは話し、一緒に家事をする場合も多いようだ。

実際に利用している饒辺菜一さん(76)は、膝の病気で要支援1と判定。「足が痛くて長時間立つことができず、しゃがむのも大変」という。それでも島袋さんが訪問すると、「きようだいみたいな感じで冗談も交わしながら、一緒に家事をすると楽しい」と笑みがこぼれる。

右/島袋さん(右)は掃除機をかける時もこの椅子を動かしてと饒辺さんに声掛け。左/ミネラルウォーターの移し替えもできる範囲で手伝ってもらう

■ 周囲と「笑い」忘れずに

沖縄市山里でコミュニティセンター「安雅郷」を運営する「NPO法人 街のえんがわ山桃」。理事長の松本京子さん(61)＝写真右＝と監査役の長嶺喜久子さん(56)＝左＝は互いに親の介護経験を持つ。長嶺さんは、現在、要介護4の認定を受けている父・安悦さん(91)と、88歳の母親との3人暮らし。



「父は一代で会社を立ち上げ、成長させた人。85歳で私に社長業を譲り、88歳ごろから認知症の症状が出始めた」と長嶺さん。そばにいた松本さんも「冗談が好きだった人が急に怖い感じになった」と振り返る。「本人も体の衰えや認知症を認めたくないから、その思いが怒りになって表現される。私も元氣な父親のイメージが強くて現状を認めたくない」との長嶺さんの言葉に、今は亡き母親の介護をした松本さんもうなずく。

「自分が頑張らない」と気持ちを奮い立たせながら仕事と介護を両立した長嶺さんだったが、昨年安悦さんの入院をきっかけに考えを変えたという。「入院している間は、自分一人で頑張らなくてもいい時間ができた。周りの人はいろいろ言うこともあるけれど、介護は毎日のことなので、自分でできる範囲のことをやろうと思った。その一歩が『笑う』こと」。松本さんも「介護する側、される側は周りの言葉に傷つくこともある。周りも笑顔でいることが大切」と話す。

「自分が頑張らない」と気持ちを奮い立たせながら仕事と介護を両立した長嶺さんだったが、昨年安悦さんの入院をきっかけ

今後、同センターでは沖縄市が実施している「高齢者地域介護予防運動」と連携した取り組みを行う予定だ。「高齢者が地域の知恵袋として活動し、その生活情報を地域間で共有したい」という新たなシステムを発信する。

まらなくて、仕事が終わってもゆんたくしてから帰ることもある」と、さらに笑顔になる。互いに行き来できる範囲で取り組むことが、生きがいになっていくようになった。

※NPO法人 街のえんがわ山桃では「沖縄市高齢者地域介護予防運動」を11月から開催する予定。高齢者の体操教室や、音楽会、ダンス会、絵画発表会、健康セミナー、助け合いサークルなど幅広く実施する。高齢者が地域の中でできることを見つけ出し、地域のコミュニティづくりの核になるための活動を進める。これらの活動は1年間を通じて行われ、3年間の計画となっている。参加は無料。

※10月は全国一斉の「シルバー人材センター普及啓発促進月間」。県内の各センターでも取り組みが行われる。現在、沖縄県シルバー人材センター連合では会員(60歳以上の登録者)や地域、企業からの意見や相談を受け付けている。

問い合わせは同連合 ☎098(871)0330 受け付けは月々金曜日(9時～16時)。

参加対象など詳細、問い合わせは同法人 ☎098(930)0370

10月は、シルバー人材センター普及啓発促進月間です。

10月22日(土)12:00～16:00
浦添市てだこホール市民交流室にて、
経験交流大会「子育て応援フェア」を
開催いたします。

子育て中のお母さん、子供たち、おじいちゃん、おばあちゃん、そろってお越しください!!
子育てに関する講演や、シルバー人材センター会員による世代間交流ワークショップを実施します。

「ごっちゃん」や「ピエロ」「とるるんてん」来るよ!!
あなたの知識と経験が宝物!!



～第2のステージへ。あなたの能力を生き甲斐へ変えてみませんか～

シルバー人材センター入会のご案内

- **シルバー人材センターとは**
「自主・自立、共働・共助」の理念のもとに、高齢者が自らの知識と経験を活かしつつ、働くことを通じ、生きがいを得るとともに、地域社会貢献を主たる目的とした公益団体です。
- **入会条件**
シルバー人材センターが設置されている市町村(17地域)にお住まいで、60歳以上の健康で働く意欲のある方ならどなたでも会員になれます。入会后、自分の体力・能力、希望に応じて働いていただきます。
- **年会費**
年間2,000～3,000円(センターによって異なります。)

お問い合わせは... 公益社団法人 沖縄県シルバー人材センター連合
〒901-2132 浦添市伊祖 1-33-1 TEL098-871-0330

▼介護制度・施設

宿泊先として利用できる介護サービス

サービスの特徴	利用の際の主な注意点
<p>ショートステイ</p> <p>施設に短期間宿泊して、入浴や排せつ、食事の介護といった日常生活の世話や機能訓練などが受けられる「短期入所生活介護」と、医療・看護の管理も加わった「短期入所療養介護」がある。その施設以外の介護保険サービスも利用でき、サービス利用事業所以外のケアマネジャーが相談役となることができる。</p>	<p>①介護保険対象のサービスで、要介護認定を受ける必要がある。</p> <p>②宿泊費、食費、日常生活費などは自己負担。</p> <p>③利用希望者が多く、できる限り早めの予約が必要。</p> <p>④連続して利用する場合、最高で30日、30日を超える場合は、介護保険が適用されなくなり、10割自己負担に。など</p>
<p>小規模多機能型居宅介護</p> <p>必要に応じて、通いや泊まり、訪問介護の3つのサービスを柔軟に相談できる。施設が利用者の状態を把握しているため、緊急の場合の泊まりの相談がしやすいなど柔軟な対応が利点。利用施設以外の通所・訪問系などの介護保険サービスの利用ができず、相談から支援まで同一事業所の職員が担当する。</p>	<p>①介護保険対象のサービスで、要介護認定を受ける必要がある。</p> <p>②利用者の住む市町村以外のサービスは受けられない。</p> <p>③利用する施設のケアマネジャーが担当となる。</p> <p>④宿泊費、食費、日常生活費などは自己負担になる。など</p>

利用料の目安(1割自己負担)

★1日当たりの料金

要介護度	多床室	従来型個室
要支援1	438円	433円
要支援2	539円	538円
要介護1	599円	579円
要介護2	656円	646円
要介護3	734円	714円
要介護4	801円	781円
要介護5	866円	846円

※「多床室」は、個室型になっていて、一部個室に2人～6人で利用するタイプ。「従来型個室」は、利用者1人に対して個室で利用するタイプ。

★1カ月当たりの料金

要介護度	利用料
要支援1	3,403円
要支援2	6,877円
要介護1	10,320円
要介護2	15,167円
要介護3	22,062円
要介護4	24,350円
要介護5	26,849円

（短期入所生活介護）
ショートステイ

小規模多機能型居宅介護

サービス知り賢く活用を

家族や介護者の急な用や介護疲れなどで、自宅での介護ができなくなったときに、一時的に利用できる介護サービスについて、沖縄県介護支援専門員協会の川満大輔さん(38)に教えてもらった。サービスを知り、賢く活用したい。

◆事前に予約が必要

「家族の疾病や冠婚葬祭、出張など、急な用事で一時的に自宅で介護ができなくなった際に利用できる、介護保険適用のサービスはショートステイと小規模多機能型居宅介護の二つ」と川満さん。

ショートステイとは、数日から最長で30日間、施設へ入所し、入浴や排せつ、食事など日常生活の介護や機能訓練を受けながら施設で生活を送れるサービス。「利用前にショートステイの施設の相談員や職員が、利用する方の状態を把握しなければいけないので、その期間も考えておくことが大切」と説明。希望者が多いと、申し込み順でベッドが埋まってしまい、利用が難しいこともあるという。

「利用を検討するなら、早めにケアマネジャーと相談することを勧めます」とアドバイスする。利用料金は、部屋のタイプや要介護度で変わる。上記表、利用料の目安参照(食費や宿泊費、日常生活費は別途)。また、所得

が低い場合、居住費や食費などが減額される制度がある。利用するには、市町村の介護保険窓口事前に申請が必要なので、ケアマネジャーや介護保険窓口に相談を。

◆一施設で3サービス

小規模多機能型居宅介護は、規模が小さく家庭的な環境だ。川満さんは「一つの施設で通い(デイサービス)を中心に、必要に応じて泊まり(ショートステイ)や訪問介護を受けられる」と説明。3種のサービスを、なじみの場所でのなじみの人から受けられるのが利点だ。

毎月の介護保険利用料金は、要介護度ごとに決まっています。それぞれのサービスの利用回数に関わらず料金は一律。上記表、利用料の目安参照(食費や宿泊費、日常生活費は別途。例えば、入浴だけの利用や入浴後、食事だけをとって帰宅するなど必要に応じて、サービスを柔軟に相談できる。

ただし、同じ施設で過ごす時間が長くなるため、施設職員などとの相性、利用しやすさを前もって見学するなどして、きちんとチェックしておきたい。また、原則、利用者の住む市町村以外の施設・事業所のサービスは利用できない。

これらの施設以外にも民間のサービスもある。詳細はケアマネジャーと確認して利用することが望ましい。緊急時に備えて、身近にどんな施設があり、どんな選択が可能かなど、事前に情報を集めておこう。

※介護に関する問い合わせ窓口の一覧を18面に掲載しています。

★教えてくれた人



かわみつ だいすけ / 沖縄県介護支援専門員協会展理事、社会福祉法人奉寿会 特別看護老人ホーム福寿園 地域福祉課長。

緑と風が交差する、南風風住宅がうるま市石川に誕生!! (全11区画)

家族とともに成長する家。

Casa familia



Type A 広々とした3LDKに2バスルームの大家族に嬉しい設計

■床面積/124.82㎡ 37.76坪 □1F床面積/85.50㎡ 25.55坪
■2F床面積/39.32㎡ 12.21坪 □2F床面積/82.35㎡ 24.85坪



1.Floor: Living room (25.7%), Kitchen, Dining room, Toilet, Bath, Shower storage, Garage, Terrace.

2.Floor: Bed room (11.0%), Bed room (7.2%), Bed room (7.8%), Bed room (7.8%), Terrace.

天板・例 C TYPE 3LDK 2980㎡の場合

住宅性能評価7項目で最高等級の新築住宅が、月々2万円代から!

借入金(住宅ローン)300万円 月々28,865円 ※ボーナス返済あり
自己資金300万円の場合 月々153,838円

※本誌掲載の住宅は、全戸全額0.2%の住宅ローン優待制度により優待利率が適用されます。0.2%優待利率(30日以内)は、新築住宅に限り適用されます。1)本誌掲載の住宅は、新築住宅の場合にのみ適用されます。販売価格は税込価格です。価格は変動する可能性があります。2)本誌掲載の住宅は、全戸全額0.2%の住宅ローン優待制度により優待利率が適用されます。0.2%優待利率(30日以内)は、新築住宅に限り適用されます。1)本誌掲載の住宅は、新築住宅の場合にのみ適用されます。販売価格は税込価格です。価格は変動する可能性があります。2)本誌掲載の住宅は、全戸全額0.2%の住宅ローン優待制度により優待利率が適用されます。0.2%優待利率(30日以内)は、新築住宅に限り適用されます。

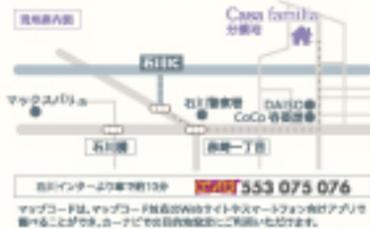
House to grow along with the family

Like sunny Sunday afternoon...
Enjoy precious moments with family.

Casa familia NIKKEN HOUSING INC.
0120-409-018



周辺環境



Case familia 分譲地

マツコステ、石川郵便局、DAISO、COCO、石川橋、南風風一丁目

0120-553-0756

施設を見学 利用者の声

ショートステイ、小規模多機能ホームって、実際はどんなところ？ チェックポイントや利用者の声を紹介する。

特別養護老人ホーム小谷園（南城市）の伊敷勝也介護次長は「ショートステイの利点は、他の施設と合わせて使えること」と話す。

小谷園には共用スペースの食堂ホール、トイレ、風呂場と個室がある。ショートステイは、4人部屋か個室。1日の流れは、朝9時ごろに送迎で施設へ、健康チェック、10時茶、昼ご飯、昼寝、おやつ、16時夕食、7時ごろ就寝。翌日の午前中に入浴を行い、朝食、昼食、3時のおやつを食べて、夕方帰宅する。食事は栄養士が考えたメニューを、施設内で作っている。普通の硬さから、一口大、刻み食、ペーストまで、利用者の状況に合



個室、約7畳の部屋に、ベッドや洗面台、収納が備えつけられている

職員の様子、雰囲気を見て

ショートステイ



4人部屋。カーテンで個々のスペースが分けられている



★ 教えてくれた人

特別養護老人ホーム小谷園、伊敷勝也介護次長

わけて用意される。伊敷さんは「家族がいる週末、だけ自宅で過ごす、1週間ごとに自宅と施設を行き来する、など、利用方法はさまざまです」と話す。3カ月前から週6日利用している女性（70代、要介護2）は「職員がほかからか得上等」と話す。伊敷さんは施設選びのポイントとして「職員の雰囲気や目が行き届いているか。普段の様子が見えるので、予約無しで見学するのいいと思います。利用者に合うか確認するために、できれば利用者も一緒に見学を」とアドバイスした。



通い、訪問、宿泊サービスが一つの施設で行われる小規模多機能ホーム。小規模多機能型居宅介護事業所くば原の横川由紀子ケアマネジャーの横川由紀子さんは「ベッドに空きがあれば、仕事で遅くなりそう、家族がインフルエンザになったなど、急な要望にも応えています。融通が効くことと、知っている職員がいる通い慣れた施設に泊まれることがメリット」と話す。くば原は、平屋建て。

★ 教えてくれた人



小規模多機能型居宅介護事業所くば原の横川由紀子ケアマネジャー

小規模多機能ホーム

希望日の空きを確認

住宅のような大きさで、アットホームな雰囲気だ。居間やトイレ、風呂場が共用スペースで、個室で泊まる。スケジュールは緩やかで、送迎の時間は利用者のペースに合わせている。入浴は本人の希望で午前か午後に行い、3食のほか、ラジオ体操や口腔体操がある。利用して2年の大城米子さん（87）は、「ご飯がおいしい」と笑顔。ひとり暮らしで週に6日通いを利用。そのうち1日は昼食後に自宅へ帰り、家族が来るまで訪問介護で安否を確認する。横川さんは「小規模多機能ホームは、自宅と施設の中間。ずっと在宅は難しくても、短期の宿泊を組み合わせて、在宅での生活が可能になる」と話す。施設選びの注意点として、「同じ介護度でも、施設によりサービスが異なる。内容や、希望の曜日に空きがあるか事前に確認をした方がいいでしょう」と話した。



▲和気あいあいとした雰囲気。利用者と職員、共用スペースは住宅の居間のような

▲個室、宿泊の理由は決まっておらず、家族の介護疲れを軽減するための利用も可能

意外な新常識!! 免疫力アップには生きていない乳酸菌が効果的!

当山乳酸菌

90カプセル入り: 9,000円(税別)

今までは「生きている乳酸菌」が注目されていましたが、実際のところ乳酸菌の働き自体は同じで、それどころか加熱処理された「生きていない乳酸菌」の方が効果的と云う事が分かってきました。

当山乳酸菌は有効成分だけを抽出する事でサイズを小さくし、多量の乳酸菌を効率よく採取する事を可能にしました。

A社のヨーグルト 約20億個 | B社のヨーグルト 約400億個 | 当山乳酸菌 約6000億個

1カプセルで 6000億個の乳酸菌

4月より富山院長の長男、拓也副院長が3代目として診療致しております。



総合力の美容医療クリニック
貴女のお悩みの解決を各科の専門医がお手伝いたします。

〒900-0015 沖縄県那覇市久茂地2-11-18

当山美容外科

TEL 098-867-2093 FAX 098-869-1832

診療時間 日曜・祝祭日休診
■平日/9:00~18:00 [12:00~14:00休診]
■土曜/9:00~17:00 [12:00~14:00休診]

沖縄の女性を綺麗にする最新治療をウェブで紹介
当山美容 検索

WEB http://www.touyama.com info@touyama.com

院長ブログを日々更新中! 「美容外科のまもる君」で検索!

▼快適な暮らし

宿泊対応サービスがあるデイサービスセンター、濡れた床で転倒の危険を防ぐ塗料を紹介する。日常の介護を「快護」にしよう！

介護疲れを溜めない

うるま市にあるデイサービスセンターポモックは、通常のデイサービスに加えて、1泊から利用できる宿泊サービスを提供している。日曜日も利用が可能で、宿泊費用は夕食と朝食が付いて2500円。

デイサービスの利用者に限っている。性格や食事の好みも把握、飲み薬などの健康



施設内の個室入り口。一つ一つスライドドアがあり、もちろんバリアフリー



個室の内部は、窓から明るい光が入り、気持ちのいい空間。



デイサービスセンターポモック

管理面も安心だ。介護している家族が急に体調を崩したり、旅行で家をあける期間など、同サービスの利用はさまざま。代表の比嘉勇樹さんは「家族の介護疲れをためないためにも、活用してほしい。実際に平日はここ

さらに安心なのが、ポータブル発電機を準備していることで、停電が起きても、電力が確保されること。災害時でも吸引器などの医療機器の動作環境が守られるため、台風時に宿泊する利用者もいる」と比嘉さん。

に泊まって、週末は家に迎えるという方もいます」と話す。宿泊サービスがあるため、スタッフは24時間体制で、常駐している。デイサービスは、1時間単位での延長も可能だ。残業などで利用者がデイサービスから戻る時間に家に居られない急な事情があっても心強い。

止めを施してそうした事態を減らし、長寿命を支える一助になりたい」と語った。

デイサービスセンター ポモック ☎098(989)7231

「快護」支える技術・人

転倒防止に効果あり

浴室の濡れた床や、雨の日の玄関先などは、生活の中でも転倒の危険性が高い。豊見城市の株式会社193おきなわ(以下193)は、「スリップ・ガード」システム(以下SGS)という技術で、そうした床に滑り止めを施し、転倒防止策を提供している。

◆ ◆ ◆
全国の公共工事でも実績例があるSGSは、専用の液剤を塗布し、化学反応によって約7マイクロメートルの無数の穴を表面にあける。この穴によ

美観保って効果長持ち

株式会社193おきなわ



丸く囲んだ右側部分は、SGS加工がなされている部分。表面の穴は人間の赤血球サイズとほぼ同じ大きさのため、電子顕微鏡でなければ確認できず、見た目には分からない

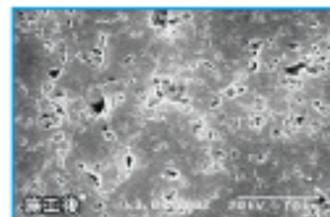
って一つ一つの小さな穴に吸着する力が発生。足の裏や靴底に吸い付き、滑らなくなる。コンクリートやタイル、フローリング、御影石、大理石などに施工でき、素材の質感や美

観を損なわないので、用途は幅広い。塗料は中性で環境にも配慮されている。塗布後、表面の無数の穴を削らない限り効果は落ちないため、清掃も通常通り洗剤やブラシを使

てできる。5年間の保証がついている点も安心だ。同社の金城一代表取締役は「転倒が原因で、けがや寝たきりにつながることも、滑り



濡れた状態でも塗布できる。床の材質や洗浄の必要な程度によっても変わるが、3坪を約2時間で仕上げる



電子顕微鏡で表面を2000倍に拡大。施工後(右)は、表面の穴があるのが分かる

株式会社193おきなわ ☎098(953)7681

無料お試し有

危険な床の滑りを美観変えずに止められます。

御影石・タイル・コンクリート等、どのような床材もOK

滑り止め施工 作業中

県内唯一滑り止め施工専門店

(株)193おきなわ Tel 098-953-7681

193.okinawa 検索

デイサービスセンターポモック

お泊まりができる デイサービス! 365日・24時間営業!! いっでも見学OK!

お気軽にお問い合わせ下さい。

〒904-230 沖縄県うるま市与那城106 ☎098-989-7231

安心・安全



部屋の中央にあるホームコントローラーを使う志良堂さん。外部から侵入があった場合、警備会社に通報され、警備員が駆け付ける

「家族がいないときに具合が悪くなったらどうしよう」「一人暮らしだから何かあったら心配」。そんなシニア世代は多い。それらの不安を解消するため、さまざまな業界によるサポートサービスが増えている。中でも、沖縄で徐々に利用者が増えているのが警備会社のホームセキュリティーシステムを使った見守りサービス。その内容や実際に活用している利用者に話を聞いた。

警備会社がシニア向けサービス

高齢者が抱える不安は、健康や病気に関することが多く、それは外出時や室内での日常生活にあるとの調査結果が出ている。左側は「左側」のサービスを提供しているのが警備会社だ。警備会社といえど、会社や自宅に不審者が入り込んだ場合に駆け付ける」というイメージが一般的だが、現在、そのシステムを使った高齢者の見守りサービスが注目を集めている。主に、国内大手の警備会社が手掛けているが、例えば、在宅時や外出先で具合が悪くなった場合に、端末のボタンを押すと警備会社に通報され、社員が駆け付ける。

県内で1981年からこのサービスを取り入れたセコム琉球株式会社。自宅の警備に加え、見守りサービスを展開し、利用者は全国で約114万4000件。ことしから利用を始めた志良堂清治さん(72)は現在一人暮らしで、離れて住む子どもたちの勧めで加入した。「元気なうちは一人暮らしをしたかと思っているが、子どもたちが『緊急時にすぐ駆け付けられる距離ではないからとても心配』と言って、このサービスを探してくれた」と加入のきっかけを話す。

自宅にはホームセキュリティという全体を操作できるコントロールパネルのほかに、熱で人の動きを検知する空間センサー、非常ボタン、煙感知機、屋外に異常を知らせるフラッシュライトなどを設置している。その中でも実際に使った、安心度が

が高まったというのがペンダント型の緊急通報ボタンだ。「具合が悪くなったらすぐに押して操作が簡単。今は元気が、年を重ねると何が起きるか分からないから、端末を手元から離さずにつけて持っている」と見せてくれた。さらに、「かかりつけ医を登録し、家族への連絡もしてくれるので安心。友人や知人もこんなサービスがあることを知らない人が多いので、勧められている」という。



専用端末を持つ志良堂さん(上)。外出や帰宅時にシステムのセットや解除ができる機械(下)

防犯と見守りセットに

データで見る 高齢者の「不安」なこと

内閣府が全国で実施した2014年度「高齢者の日常生活に関する意識調査」によると、日常生活の不安で最も高かったのは「健康や病気のこと」、次いで「寝たきりや体が不自由になり、介護が必要な状態になること」「地震や洪水などの自然災害」だった。

同じく内閣府が調査した2014年度「一人暮らし高齢者に関する意識調査」では、「日常生活で不自由を感じるのはどんな時か」の問いに、「外出する時」が最も多く、次いで「(本などを)読んだり、(音楽などを)聞いたり、人と会話をする時」「入浴」「家の中の移動」となっている。外出時だけでなく、家の中で行うことに対して同じような不安があるとの調査結果が出た。

また、「日常生活で特に心掛けていること」については、「健康管理」が一位で、「食事(食べ物、回数、時間など)」「家事(掃除、洗濯など家の中や周囲の仕事)」だった。

室内外での行動に不自由を感じる

シニアの安心を、セコムから。



緊急時対応システム
セコム・マイドクタープラス

ひとり暮らしのシニアの方や持病のある方におすすめ。ご要請により、屋内、屋外にセコムが駆けつけます。セコムのナースにも相談できます。

セコム・ホームセキュリティ

毎日のさまざまな不安を解消。万が一の緊急時も、迅速に対応します。



- マイドクター 振るだけで、緊急信号をセコムに送信できます。※オプションサービス
- ライフ監視サービス 一定時間、動きが検出できないと、異常信号をセコムに送信します。※オプションサービス

位置情報提供システム
ココセコム

認知症などの高齢者やお子さま、夜道を歩く女性の防犯に。位置情報の検索ができ、ご要請に応じてセコムが現場に急行します。





イマドキのシニア世代の昼間の楽しみのひとつ「カラオケ」。昼の時間帯は夜に比べるとお得に楽しむことができるプランがあり、店によっては客の8割以上をシニア世代が占めるほどの人気だ。模合や定期的な集いの場としてグループで楽しんだり、カラオケ好きが高じて一人で数時間、歌う客もいるほど。イマドキのカラオケ事情と、カラオケを上手に歌うコツを紹介する。

シニアに人気の昼カラオケ 集い楽しむ場に



歌うときの基本

カラオケを楽しむために、カルチャースクールや個人レッスンで歌唱指導をしている星啓子さん(65)がアドバイスしてくれた。

■歌う前のストレッチ

首を上下に倒す→首を回す(左右とも)→腕を前から後ろに回して、肩甲骨を動かすようにする→鼻と口から息を吸って、口から吐き出す深呼吸をする

※全体で約5分程度行う。

■姿勢とマイクの持ち方(左写真参照)

- ①足は肩幅より少し小さめに開く。
- ②背筋をまっすぐ伸ばす。
- ③マイクは口からこぶし1個くらい離し、できるだけ床と平行になるように持つ。
- ④マイクを両手で持つのもOK。

■ワンポイントアドバイス

- ①口を大きく開けると言葉がはっきりする。
- ②テンポが速い曲には無理に合わせようとせず、最初は遅めのリズムから始めて、慣れたら徐々にテンポアップしていく。
- ③歌詞をしっかりと読むと、曲に合わせた時、抑揚が出て、曲にメリハリがつく。
- ④恥ずかしがらずに歌の世界に入り込むようにする。
- ⑤自分が声が出る範囲を知って、キーコントロールで曲を声に合わせる。
- ⑥グループで行った場合は褒め合って、歌うことを楽しむ。

歌唱指導歴10年を超える星さん。20代から70代までの生徒がおり、元気に歌う姿に幸せを感じているという

撮影協力/カラオケハウスとまと一日橋店、具志川店 取材協力/ペアーレ沖縄・タビック



トは忘れずにしっかりと使う「お気に入り」の部屋を指定し「遅い時間までいない」点割

お得なプランを活用

午後3時過ぎ、那覇市内のカラオケ店は、受け付けや精算を待つ客でにぎわう。ほとんどがグループで楽しそうに会話をしている。特ににぎわいを見せるのは偶数月。年金が支給される月だからだ。同市上開の「カラオケハウスとまと一日橋店」もそんなシニア世代でにぎわう店のひとつ。

仲間でも一人でも満喫

驚くのは食べ物の好み。チャンプルも人気だが、豚肉のしょうが焼きやチキングリル、ステーキチャーハン、カツ丼などが上位にランキング。ドリンクではコーラを飲む方も多いし、食べ物がつり系なところもびっくりという。お酒を飲むグループも多いのだが、遅くても7時には終了するので、深酒をしている人は少ないようだ。カラオケを楽しむだけでなく、

仲間が集って、おしゃべりをを楽しむ情報交換の場や、旅行やレジャーの計画を立てるために、旅行業者を呼んで説明を聞いたたりしている。約20人のメンバーで昼のカラオケを楽しんでいた川井義喜さん(72)。63歳から81歳まで、沖縄県かりゆし長寿大学のクラスメイトが集まり、毎月1回、同店で同期会を開いている。「早い時間から開いているので利用しやすい。毎月の会が楽しみ」と笑顔。「二度来ると4時間はいる。歌って楽しいし、和気あいあいとしているのがいい」と、仲間の歌に拍手を送る。



カラオケハウス **とまと**

楽しさまるかじり!!



一日橋店



具志川ファミリー

- 🍅 一日橋店 Tel.(098)832-5037
- 🍅 浦西店 Tel.(098)870-5300
- 🍅 石川店 Tel.(098)963-0122

- 🍅 古波蔵店 Tel.(098)836-0069
- 🍅 宜野湾店 Tel.(098)897-1255
- 🍅 名護店 Tel.(0980)53-5525

- 🍅 西崎店 Tel.(098)995-2200
- 🍅 具志川店 Tel.(098)973-3327

介護に関する問い合わせは各市町村の地域包括センター窓口へ
(12・13面に関連)

市町村・センター名		電話番号	市町村・センター名		電話番号		
那覇市	石嶺	地域包括支援センター石嶺	098(886)7987	恩納村	福祉健康課 地域包括支援センター	098(966)1207	
	大名	"	大名	098(886)5177	宜野座村	健康福祉課 地域包括支援センター	098(968)3253
	繁多川	"	繁多川	098(963)6478	金武町	地域包括支援センター	098(968)5933
	松川	"	松川	098(882)1622	読谷村	"	098(982)9234
	識名	"	識名	098(987)1010	嘉手納町	"	098(956)0849
	古波蔵	"	古波蔵	098(855)6254	北谷町	"	098(936)1234
	おもろまち	"	おもろまち	098(860)3747	北中城村	"	098(935)5922
	若狭	"	若狭	098(863)1165	中城村	福祉課 地域包括支援センター	098(895)1738
	松尾	"	松尾	098(864)0589	豊見城市	地域包括支援センター	098(856)7727
	安里	"	安里	098(860)2211	八重瀬町	社会福祉課 地域包括支援センター	098(998)9598
	小禄	"	小禄	098(858)0096	南城市	地域包括支援センター	098(946)8980
	金城	"	金城	098(857)7103	与那原町	福祉課 地域包括支援センター	098(945)1525
うるま市	地域包括支援センター	098(973)5112	南風原町	地域包括支援センター	098(889)3534		
宜野湾市	ふてんま	"	ふてんま	098(943)4165	宮古市	福祉部介護長寿課 地域包括支援センター	098(84)3333
	かいほう	"	かいほう	098(942)8377	渡嘉敷村	地域包括支援センター	098(896)4720
	ふれあい	"	ふれあい	098(897)4167	座間味村	総務・福祉課 地域包括支援センター	098(896)4045
	ぎのわん	"	ぎのわん	098(896)1339	粟国村	民生課	098(988)2017
浦添市	ていだ	地域包括支援センターていだ	098(870)0150	渡名喜村	民生課	098(989)2317	
	さつとん	"	さつとん	098(877)3103	南大東村	地域包括支援センター	098(802)24080
	みなとん	"	みなとん	098(876)3710	北大東村	福祉衛生課	098(802)34567
	「仁」	"	「仁」	098(917)2268	久米島町	福祉課 地域包括支援センター	098(985)7124
名護市	地域包括支援センター	098(43)0022	多良間村	住民福祉課 地域包括支援センター	098(79)2623		
糸満市	"	098(840)8114	竹富町	介護福祉課 地域包括支援センター	098(82)6191		
沖縄市	健康福祉部 高齢福祉課 沖縄市地域包括センター	098(939)1212	与那国町	長寿福祉課	098(87)3575		
西原町	地域包括支援センター	098(882)0117	本部町	地域包括支援センター	098(43)0565		
国頭村	"	098(41)5711	伊江村	住民課 地域包括支援センター	098(49)2002		
大宜味村	"	098(44)3011	伊平屋村	住民課 地域包括支援センター	098(46)2142		
東村	"	098(43)2212	伊是名村	住民福祉課 地域包括支援センター	098(45)2336		
今帰仁村	"	098(51)5744					

や個人からの求人も受付中。無料。
福祉人材研修センター ☎098・887・0148(山城)

イベント

◆カメラのモリヤマ写真道場「裏磐梯撮影ツアー写真展」10月3日(月)～12日(水)、9時～15時。日曜祝祭日休み。入場無料。沖縄銀行本店ギャラリー。カメラのモリヤマ ☎098・867・7368

◆シニアのためのスマホ使い方教室
スマホ(アンドロイド機)をもっと使いこなしたいシニア世代のピギ

ナー対象。10月4日(火)14時～16時、
沖縄県男女共同参画センターにいる
る1階ふれあいサロン。定員20人、定
員に達し次第、締め切り。無料。沖縄
女性財団 ☎098・868・3717(上原)

◆浦添市介護予防月間「出張ぬちぐ
すい栄養教室inえんカフェ」10月12
日(水)14時～15時30分。えんカフェ
(浦添市宮城3-13-12)。認知症予
防の知識や調理方法を紹介。浦添市地
域支援課 ☎098・876・1234(金城)

◆世界のウチナンチュと一緒に歩くウ
ォーキング 世界のウチナンチュ大

会と連携し、沖縄に滞在する県系人と
歩き、交流する。①10月29日(土)9時
に国際通りてんぷす那覇に集合。壺屋・
牧志エリアなど約3㌔を歩く。②10
月30日(日)9時に県庁前県民広場に
集合。久米、波の上ビーチなど5㌔を
歩く。参加費は1回、大人300円、中学
生以下100円(保険料込み)、1日のみ
参加も可能。各日200人。沖縄スポ
ーツボランティア協会 ☎090・5083・3530
(與座) okinawasva@yahoo.co.jp

◆みんなでつむぐ、思い出の海洋博
展 開園40周年を迎える海洋博公園

で、1975年の沖縄国際海洋博覧会、翌
年の同公園開園から今までの企画展
を開催中。10月10日(月)まで。8時30
分～17時30分。海洋文化館コミュニ
ティホール。入館料大人170円、子
ども50円。☎0980・48・2741

◆もとぶ記念病院 Art Project
2016 希望のカタチ展7 もとぶ記念
病院利用者ガリハビリ(作業療法)の
一環で制作した造形作品展。10月18日
(火)～23日(日)の9時～18時。沖縄
県立博物館美術館県民ギャラリー1・
2・3。入場無料。☎0980・51・7007

GL
企画

資産
運用

相続・贈与・土地活用

GL企画

検索

TEL 098-988-8550

SeniorWave秋号 読者プレゼント

★応募の際は、左記のアンケート回答とプレゼント名を明記し、ハガキか封書、メールでお送りください。締め切りは10月24日(月)必着。

〒904-2234 うるま市州崎7-14「タイムス住宅新聞社 SeniorWave」係。sj@jpress.co.jp

※いただいた個人情報は発送関連以外には使用いたしません

「Senior Wave」プレゼント付き読者アンケート

- 希望プレゼント番号 ()
- 氏名 _____ ●年齢 _____ 歳 ●男・女
- 職業 () ●連絡先 _____
- 家族構成 () _____
- 〒 _____
- 住所 _____

Q. 1. 秋号で最もよかった企画と感想は？

[]

Q. 2. 今後、取り上げてほしい企画は？

[]

Q. 3. 将来、不安に思うことは何かありますか？

[]

Q. 4. サプリメントや健康補助食品を利用していますか？ 何を利用していますか？

[]

Q. 5. 自分の年齢を実感した具体的な出来事はありますか？

[]

Q. 6. シニアウェブを何で知りましたか？

- ①沖縄タイムスの折り込み
- ②金融機関や公共施設
- ③家族や知人に勧められて

次号の発行は2017年1月7日(土)です。お楽しみに!!



①ホテルランチ券

沖縄かりゆしアーバンリゾート・ナハ(那覇市)、かりゆしアーバンリゾート・オーシャンスパ(恩納村)選んで使える共通ランチ券 提供/同ホテル



②ホテルランチ券

沖縄都ホテル、カフェレストラン「アヴァンセ」のランチ券。4月から内容をリニューアルしたビュッフェスタイルランチ券 提供/沖縄都ホテル



③大豆発酵食品

乳酸菌で発酵させた大豆発酵食品「エクエル」。女性ホルモンの一種の、エストロゲンと似た働きをされると言われる健康補助食品 提供/大塚製薬



④温泉入浴券

宜野湾市にあるエナジック天然温泉アロマ温泉の入浴券をペア3組に。ゆったりお湯につかって、こころも体もリフレッシュ! 提供/同温泉



⑤保湿クリーム

ラードを主成分に、ワセリンやミツロウを加えた肌保湿性の高い半固形のクリーム「ポルコバーム」 提供/ユニブラ株式会社



⑥介護エッセー

10面で紹介した岡野雄一さんの介護エッセー本。母と過ごした日常をつづった「ペコロスのいつか母ちゃんにありがとう 介護げなげな話」 提供/岡野雄一氏

インフォメーション

シニアにうれしい、オススメの情報をピックアップ。サークル活動やイベントなど、事前にチェックして賢く楽しもう!

サークル

- ◆詩吟の会 会員募集 人生を元気にする応援歌と一緒に歌いませんか。浦添教場(伊祖4-1-3)で、第1・第3(水)14時~16時。月会費3千円。☎098-878-8854
- ◆ハワイアンフラ会員募集 毎週土曜日15時10分~17時、那覇市総合福祉センター 金城恵の家大広間1階。講師・金川喜久江。同好会費、月1000円。☎098-859-0099(平良・宮路)
- ◆初心者向け社交ダンスサークル 那覇市民体育館2階会議室で、毎週

土曜日の12時~14時。1カ月間無料☎090-9789-1465(仲宗根)

お知らせ

- ◆イベント会場貸し出し 個室から全館貸し切りまで、3500円×10人~50人の生年祝いなどお祝いプランあり(会場貸し切り費用は別途)。NPO法人街のえんがわ山桃☎098-930-0370
- ◆高齢者無料職業紹介所 60歳以上の生きがい作り、生活安定のための職業紹介。求職登録の手続きを行う。毎週月~金曜日(祝祭日休み)、9時~17時。県総合福祉センター。*各企業

心くやま

広々とした空間に安心・安全が詰まったお部屋を準備
いつでも相談出来る地域に開かれた施設づくりを目指します

有料老人ホーム&デイサービス 居宅介護支援事業所

〒901-2225 沖縄県宜野湾市大謝名5丁目21番5号
 デイサービス(1F) TEL 098-897-7575 FAX 098-897-1515
 有料老人ホーム(2F) TEL 098-899-2980 FAX 098-897-1515
 home-day-fukuyama@fukuyamacorp.co.jp

県民のくらしに奉仕する

山福山商事株式会社

代表取締役社長 福山 保

本社 沖縄県浦添市牧港四丁目14番17号
TEL(098)876-1111 FAX(098)876-4094

健康対談

金秀バイオ株式会社 常務

株式会社 佐喜眞義肢 代表

稲福桂一郎氏 & 佐喜眞保氏

体の内と外から歩きをサポート



「歩き」についてそれぞれの思いを語った稲福さん(左)と佐喜眞さん

シニア世代になると増える足の悩み。特に膝の痛みは歩行を困難にするだけでなく、結果的に外出がおっくうになり、引きこもりの要因にもなりかねない。そんな悩みをやわらげるため、サプリメントを開発した金秀バイオ㈱の稲福桂一郎常務(51)と、義肢装具士として商品開発を進める㈱佐喜眞義肢の佐喜眞保代表(64)に「歩くことの大切さ」と予防や対策、商品について聞いた。

膝関節の痛みの軽減や予防も

Q 足に関する悩みとして多く寄せられるのは？

稲福 足の悩みとして多いのは膝関節に関すること。通販を利用するお客さまから「膝関節の痛みを緩和する商品がないか」という声がありました。

佐喜眞 病気で半身まひになった患者さんの家族から、「どうにか歩かせたい」との要望が寄せられました。それをきっかけに膝関節をサポートする装具の開発に取り掛かったのです。

Q 開発した商品とは？

佐喜眞 先ほどの患者さんの歩けない原因は膝にあるのではないかと考え、膝関節の3点を支えるCBブレースという装具ができました。それは20年ほど前で、多くの利用者の皆さんの声を元に何度も改良を重ねてきました。

稲福 膝の痛みは軟骨成分の減少からくるので、それを補うためサプリメントとして「すこやかグ

ルコサミン」を2011年1月から販売しています。

Q 商品の特徴は？

稲福 通常、グルコサミンの原料はエビやカニといった甲殻類ですが、当社はトウモロコシを主成分とした植物由来の商品です。甲殻類のアレルギーの方や、独特のにおいが気になる方にも飲んでもらいたいという思いから開発しました。グルコサミンだけでなく、カルシウムや軟骨の主成分となるコンドロイチンなども含まれています。

粒も小さめにしてお飲みやすく工夫し、継続してもらいたいのので料金的にもお手頃価格にしました。おかげさまでリピート率が80%を超えています。

佐喜眞 CBブレースは、特許を取得したセンターブリッジ方式で筋力バランスを整えて痛みを軽減させること、何といても軽くて装着した際にズレにくく違和感が少ない点です。「着けていることを



佐喜眞さん(右)がCBブレースを装着すると、稲福さんは違和感のない装着感とスムーズな足の運びに驚いた様子だった

忘れる」との声も寄せられています。

着脱できるバンドは洗うことができるので、運動をして汗をかいても大丈夫です。ウォーキングやジョギングなど、スポーツをする方にも好評です。8月から発売を開始した新製品は、全国から注文があり、製造が間に合わないぐら

いの人気となっています。

Q どのような方に利用してもらいたいですか？

佐喜眞 いつまでも元気に歩けることは大切だと思っているので、今、激しい痛みなどの症状がなくとも、少しでも膝に違和感がある場合は使ってみてほしいです。

また、膝の痛みから運動や外出をあきらめていた方も、試しに使ってもらいたいと思います。実際にゴルフを再開できたという声も寄せられると、私もうれしくなります。

稲福 自分の足で歩くことは、自分の興味のある場所へ行けるということ。そのことが心も体も健康にしてくれると考えています。歩

で、痛みの緩和や抗炎症作用のあるすこやかグルコサミンを使って、歩くことを続けてほしいですね。できれば、痛みがひどくなる前の予防的な意味合いも込めて使っていたらいいのではないのでしょうか。ずっと歩き続けることができよう、お手伝いしていきたいと思っています。

金秀バイオ 通信販売限定商品

まずは実感してください！
初めての方へ
お試し価格を
ご用意いたしました。

お得な1ヶ月分が
1,000円 (送料別)
送料無料!

※1家族様1回限り、1様までとさせていただきます。
※シニアウェブを見てご購入頂いた方に
もれなく「長命草のど輪」もプレゼント!

ラジオ沖縄「晩でーびる」で
大人気!CM中の
グルコサミン
ですよ!

飲みやすい丸粒タイプ

トウモロコシを原料とした
植物由来グルコサミン
だからオススメ!

エビ・カニ
アレルギーの方
でも大丈夫!

薬になる
ニオイ・苦みも
ありません!

通話料は無料です!
0120-0978-85
9:00-17:00まで受付(土・日・祝日も可)

金秀バイオ株式会社
KANEHIDE BIO CO., LTD.
〒901-0306 沖縄県糸満市西崎5-2-2

ご注文は
お電話で
FAXでのお申込みは098-994-0636(24時間受付)

軟骨のすり減り、立ち座りがつらい、
歩くのが不安定...

**ひざの悩み
ありませんか?**

CBブレース
超軽量
簡単

各種医療保険適応

1 こんにちは

2 「膝の痛みで歩けなくなりました。CBブレースを使えば、痛みが軽減し、歩けるようになりました。」

3 「CBブレースのおかげで、ゴルフが楽しくなりました。」

4 「CBブレースのおかげで、立ち座りが楽になりました。」

50年前よりマラソン等を走り続けてきたが、10年前、ひざの軟骨がすり減り、ひざが痛くて走れない状態に。そんな時、CBブレースのことをラジオで耳にし、試したところ、痛みが軽減。痛みを我慢してやっていた仕事もゴルフも更に楽しむ事ができるようになっています。

高千穂町 眞栄田 博(60歳)

購入前3日までの無料
試着・貸出しております

【本社】金沢町字会沢10914番地
【支店】宮崎県宮崎市宮野瀬市神山1-15-13

株式会社
佐喜眞義肢 **0120-132-571**



広がる楽しさ つながる笑顔

LINE(ライン)アプリを使って孫や家族とのコミュニケーションを取りたい、地図の機能を使いこなして目的地までスムーズに行きたい、カメラできれいな写真を撮ってみんなと共有したいなど、シニア世代がスマホを持つきっかけはさまざま。

一方で、高性能かつ多機能な

auショップきょうづか(浦添市経塚)が今年9月に新オープンした。系列店舗の中では県内最大級の売り場面積で、最新機種やスマートフォン(以下スマホ)のデモ機も充実。ゆったり触ることができ、さらに注目なのは、同店が毎日開催している「スマホ教室」だ。1時間のスクール形式で、受講料は無料。オリジナルテキストに沿って、電源のオンオフなど基礎的な使い方、機能の説明などを、スマホを触りながら教えてくれる。担当の渡慶次アヤノさんは「受講される方から、手書きの質問票をもらうこともあります。教室では、みなさんメモを取っています」と、受講者の熱心さを話す。

スマートフォンやタブレット端末。興味はあるけれど、なんとなくハードルの高さを感じたり、うまく使えるか不安という人も。そんな人の強い味方、毎日開催している「スマホ教室」。安心して使えるようになって、コミュニケーションを楽しもう！



店内にスマホ教室専用のスペースがあり、最大で4人同時に受けられる。オリジナルテキストや専用モニター画面、壁面のホワイトボードを使い、分かりやすく解説してくれる

スマホの安心 しっかりサポート

で、全部の機能を使いこなさないといけないと思っていたり、いっぺんに覚えようとしてプレッシャーに感じてしまう人もいます。そんなときに「一つずつ、ゆっくりとできるように」と寄り添う。スマホは、今までの携帯電話と違い、個人情報を入力作業が多くなる。その都度、必要になるパスワードや設定も初めは分かりづらく混乱しがち。他にも迷惑メールや画面上に出てくるカタカナ言葉の表示が理解できなくて、不安に感じることもある。スマホ教室は何度でも受けることができ、そうした不安が解消されるので安心だ。また購入を検討している人には、デモ機の貸し出しも行っている。予約し、届いたあと1週間ほど利用できる。店頭で触るだけでは物足りない時には貸し出し機があります。遠慮せずに申し出てください」と渡慶次さん。要領がつかめてくると「こちらが驚くほど、あつという間に使いこなしていらつしやいますよ」とニコリ。まずは一度、店舗に足を運んでみては

で、全部の機能を使いこなさないといけないと思っていたり、いっぺんに覚えようとしてプレッシャーに感じてしまう人もいます。そんなときに「一つずつ、ゆっくりとできるように」と寄り添う。スマホは、今までの携帯電話と違い、個人情報を入力作業が多くなる。その都度、必要になるパスワードや設定も初めは分かりづらく混乱しがち。他にも迷惑メールや画面上に出てくるカタカナ言葉の表示が理解できなくて、不安に感じることもある。スマホ教室は何度でも受けることができ、そうした不安が解消されるので安心だ。また購入を検討している人には、デモ機の貸し出しも行っている。予約し、届いたあと1週間ほど利用できる。店頭で触るだけでは物足りない時には貸し出し機があります。遠慮せずに申し出てください」と渡慶次さん。要領がつかめてくると「こちらが驚くほど、あつという間に使いこなしていらつしやいますよ」とニコリ。まずは一度、店舗に足を運んでみては



最新のデモ機が並ぶ。広くて、明るい店内で、ゆっくと触りながら体験することができる



家族そろって利用できる広々ソファ席の窓口もある

auショップ きょうづか

◆文字が大きく表示される機種やシンプル機能のスマホもあるので、実際に触ってみよう！ 駐車場も広くて利用しやすい。



◆スマホ教室は前日までに予約が必要。10時～、12時～、15時～、17時～からの各1時間。1人～4人まで。曜日で受講できる内容が決まっているので、詳細は問い合わせを。

◆問い合わせ/auショップきょうづか ☎098(874)8700 ※問い合わせの際は「シニアウェーブ」を見たか伝えるとスムーズです。



教室で講師を務める渡慶次さん(左)と、運天智恵子さん。2人とも柔らかな笑顔が印象的。「お子さんと同じ機種にしたことで、会話が増えたという声もよせられています」と運天さん

au

沖縄県内最大規模のauショップが 浦添市経塚にOPEN!

**店長の
喜味田です。**
最新ウェアラブル端末や
最新のスマホ家電も
体験できますよ～！

なんでもご相談ください！
auスターのお客さまサポート
カウンターにて
親切丁寧に対応いたします！

ワクワクとめられる
広々駐車場
車までのご案内でも
安心です！

お子様も楽しい！
キッズルームで
タブレット体験が
できます！

こだわりの
快適・キレイな
トイレも完備
しています。

**浦添市・西原町
お住まいの
みなさん！
お待ちしております！**

オープニングイベント開催!

auショップきょうづか
OPEN記念キャンペーン

期間中、当店でご家族様同時の新規ご成約・
機種変更でもれなくプレゼント！

実施期間：10月31日(月)まで

auショップきょうづか
☎098-874-8700

【営業時間】10:00～19:30(新規・機種変更受付)19:00まで

▼食

「快食・楽食」
メニュー

身近な材料で気軽に楽しく作れる食を紹介するこのコーナー。今回はオキハムの中味汁と軟骨ソーキをアレンジしたやわらか食感の2品を、かりゆしホテルズ中国料理総料理長の名嘉剛志さんが紹介します。

やわらか食感を楽しんで
中味汁のスタミナ土鍋 卵蒸し



- 材料(4人分)
- ・中味汁 1パック
 - ・卵 4個
 - ・ホウレンソウ(冷凍) 100g
 - ・おろしニンニク 適量
 - ・青ネギ 適量

- ①中味汁を汁と具に分ける。
- ②汁におろしニンニクを加え、電子レンジで加熱(500Wで1分弱、ニンニクの香りが汁に移る程度)する。
- ③ ②の粗熱を取り、溶きほぐした卵を混ぜて、裏ごしする。
- ④ ①の具と③を器に入れて軽くかき混ぜ、中火で20分程度蒸し、青ネギを添える。

★ポイント

※今回使った冷凍ホウレンソウはしっかり水気を絞る。
※好みの野菜を入れる場合は、火を通してから加える。
※レンジで蒸す場合は300Wで10分、500W 6分を目安に。
ただし、器の大きさやレンジの機種によっても異なるので短めに仕上がり具合を見る。

軟骨ソーキとシメジの炊き込みご飯トロロ添え



- 材料(4人分)
- ・軟骨ソーキ 1パック
 - ・米 3カップ
 - ・シメジ 1パック
 - ・ニンジン、ヤマイモ、水 適量
 - ・好みで葱、ヨモギ、青ネギなどの薬味

- ①軟骨ソーキはタレと具に分ける。
- ②炊飯器に米、①で取り分けしたタレ、粗みじん切りにしたシメジとニンジンを入れ、3カップの目盛りまで水を入れる。
- ③ ②にソーキを敷き詰める感じで乗せ、20分程度漬けてからスイッチを入れる。
- ④ 炊き上がったらソーキを取り出し、好みの薬味を入れて混ぜる。
- ⑤ ④を器に盛り、とろろ、ソーキを載せて出来上がり。



名嘉シェフの
★アドバイス★

中味汁やソーキは、食べやすい大きさに切り分けてもOKです。両方もしっかり味が付いているので、今回は調味料を使いません。味が薄いと感ずる場合は、味を調えましょう。



中医学から考える食
気血のバランス取って

シニアの食生活について、国際薬膳師の宮園由紀江さんがアドバイスします。

人は年を重ねると、さまざまな身体の変化が生じる。皮膚の力サつきやシワの増加、黒々としていた髪が白髪になることも。そうした老化現象を中医学では、生命の維持に必要な「気血」のバランスが崩れた状態を指すという。「気」とはエネルギーのことで、腸の働きがあるとされ、「血」とは体の滋養分や燃料となる物質で、陰の働きをする。

老化とは、あるべき血が少なくなつた状態で、「虚血」「陰虚」と呼ばれる。中高年以降は、すべての人が潜在的にこの状態にあると言われている。

少々耳の痛い話だが、消化機能も衰え、若いころに比べて小食になるのが特徴的である。

◆食で補う抗加齢

これに対して有効的なのが、体の衰えをケアする日々の食事だ。血を補うには、豚レバ、豚肉、アサリ、ホウレンソウ、山羊、キクラゲ、黒ゴマ、黒米、黒豆、クコの実、

ブルーベリー、ブドウなどの食材を中心に取ることを心掛けたらいい。また胃腸の調子を整えるには米、米こうじを取るのが効果的。お粥や甘酒を朝食に取り入れるのもオススメ。

ブルーン、ブドウなどの食材を中心に取ることを心掛けたらいい。また胃腸の調子を整えるには米、米こうじを取るのが効果的。お粥や甘酒を朝食に取り入れるのもオススメ。



黒米を使いヨモギの風味も楽しめる炊き込みご飯

◆ヨモギの香り炊き込みご飯◆

- 【材料】4人分
- 玄米・2合
 - 黒米・大さじ2
 - はと麦・大さじ3
 - ニンジン・約1/3
 - 干しシイタケ・4個
 - ショウガ・1片
 - 豚ひき肉・80g
 - サラダ油・大さじ1
 - 塩・小さじ1/3
 - 酒・大さじ2と1/2
 - しょうゆ・大さじ2・1/2
 - ヨモギ・適量

- 【作り方】
- ①Aは、洗ってざるに上げておく。
 - ②ニンジンは、みじん切りにする。干しシイタケは、水に戻し、みじん切りにする。干しシイタケの戻し汁はとっておく。
 - ③ショウガは、みじん切りにする。
 - ④フライパンに、サラダ油、ショウガを入れ、弱火で炒める。香りが立ったら豚ひき肉を入れる。肉がバラツいたら、②を加えさらに炒めて、塩・酒・しょうゆを加えて火を止める。
 - ⑤炊飯器に①と干しシイタケの戻し汁、ヨモギを加えてかき混ぜる。④をのせて普通に炊飯する。炊き上がったら底から混ぜる。

宮園由紀江(みやぐに・ゆきえ)、1970年生まれ。栄養士、国際薬膳師。2008年、うるま市で薬膳を学べる教室「薬膳龍花」を開設。

薬膳初級講座募集中!

薬膳スープやスイーツ・薬膳食材の販売もはじめます。

詳しくは、ホームページ・ブログをみてね!!

薬膳龍花 薬膳
うるま市宮里 251-1
090-5485-0221

おかげさまで創業40周年
オキハム

オキハムは、「琉球料理」及び黒麹(こうじ)菌による「琉球泡盛」文化圏の世界無形文化遺産登録を応援しています。

沖縄ハム総合食品株式会社

読谷村産喜味2822番地の3
TEL.098-958-4330

オキハム 検索

森永 **鉄(Fe)配合**

おいしい
ゲンキカルシウム

牛乳生まれのカルシウムが150%
(森永濃厚牛乳比)

低脂肪 **新発売!**

高たんぱく
おいしい
ゲンキカルシウム

沖縄森永乳業

(有)沖縄タカラ住設

ショールームリニューアルフェア

10/1(土)・2(日)

AM10:00~PM6:00

場所:(有)沖縄タカラ住設ショールーム

もっと使いやすいキッチン・ベリフォームしたい
後悔の無い家がほしい...
新と安心して入れるお風呂にしたい
30分使ってみたいけどどうすれば?
部屋の取り替えだけでまだ使える?
家のトイレをウォッシュレットにしたい!

スリッパ、カシマ
"B&B" SLEEPER
お風呂の掃除機

10/22(土)までの
特別キャンペーン

おかげさまで創業50周年
タカラスタンダード(株)販売工場
(有)沖縄タカラ住設 沖縄県読谷市山3丁目2-1
TEL.(098)877-8012

沖縄タカラ住設 検索

自然素材で住環境を快適に ラムハウジング (北谷町)



人に優しい住まいを

介護を「快護」にする方法のひとつに住環境の整備が挙げられる。バリアフリーなどのケアリフォームを手掛ける北谷町のラムハウジング(川上優代表取締役)。段差を解消したり、車イスや体が不自由でも暮らしやすくする提案のほかに、使用する素材にこだわった自然素材リフォームをした「空気がうまい家」作りを勧めている。それぞれの提案で「人に優しい住環境」の実現を目指す。

同社が使っているのは「音響熟成木材」「幻の漆喰」「竹炭入り清活壁」。福岡県に本社があるカイケンコーポレーションが製造し、ラムハウジングが沖縄での正規取扱店だ。川上代表(60)がこの素材に出合ったのは8年前。「招かれて行った家でこの素材が使われていたが、肌感触するものが何か違った」と振り返る。6年前に事務所を改装した際に、音響熟成木材と幻の漆喰、竹炭入り清活壁を使い、モデルルームとしても利用。直接体感してもらい、その良さをアピールする。スタッフであり、福祉住環境コーディネーターでもある川上代表(33)が健康やより良い暮らし方をテーマにしたセミナーの会場として使っている。川上代表や晃奈さんは依頼主とともに

年に2回程度、鹿児島県内にある音響熟成木材の製造工場を訪ねる。森から切り出された木材にクラシック音楽を聞かせ、かすかな振動によって木材から時間を掛けて水を抜いて乾燥。その丁寧な作業によって「生きている木材」として建材になるのだという。

高齢者から子どもまでおすすめ

また、「幻の漆喰」は天然の空気清浄器と言われ湿度やにおいを吸着させる役割も。竹炭を使った「清活壁」はマイナスイオン効果があるといわれる。三つの素材が「空気がうまい家」を作り出す。「素材の製造工程から徹底的に品質管理をした本当の意味での自然素材。価格的には高いかもしれないが、その効果を考えると高齢者だけでなく子ども、シックハウス症候群や呼吸器系が弱い方にもおすすめです。ぜひ一度、体感してほしい」と川上代表は呼び掛けた。



上/音響熟成木材や清活壁などを使ったラムハウジングの事務所兼モデルルーム。打ち合わせに訪れた客も時間を忘れるほどリラックスした雰囲気になるといいます。右/漆喰を使った壁が「ここふいーる」の壁。塗り方によって地模様が変わり、部屋の雰囲気にも変化が見られる



自ら体感した自然素材の良さをPRする川上さん



お知らせ

輝く女性になるためのステップアップ講座

場所/ラムハウジング (北谷町宮城1-465)
日時/10月13日(木) 14時~
講師/慶田盛りなさん
受講料/3000円(ケーキ付)
定員/7人
内容/理学療法士が指導するセルフケアと、自律神経を整えるアロマスプレー作り。
問い合わせ/ラムハウジング ☎098(936)8808

※住まいと健康に関する勉強会も随時開催。次回は10月8日(土)13時~、カラーセラピスト・堀木れい子さんによるインテリアカラー心理効果の講義とガラスアート作りを開催。参加費は5000円。



右/「快適さを体感している」と話す慶田盛りなさん(右)と工事を担当した川上さん。左/木の心地よさを感じた川上さん(左)の店内

リフォームして心地よさ体感

実際にこれらの素材を使い自宅を整体院として改装した慶田盛りなさん(29)。リフォームを依頼する予定ではあったものの、当初、自然素材を使うつもりはなかったという。偶然、出かけたラムハウジングの事務所で「なぜか落ち着く」雰囲気を感じ、説明を受けて、この素材を使用することになった。

「整体は体の不調や不具合を改善したり、予防的な意味も込めて行うもの。だからこそ自然素材が発する癒やしが必要かと思った」と慶田

盛りなさん。8畳の部屋の床と壁に音響熟成木材と漆喰を施した。

その結果、梅雨時のじめじめした感じが軽減。「お客さま本人が気持ちがいいと言ってくれるだけでなく、子連れで来ると、施術している間、子どもがぐっすり眠ってしまうこともある。自然素材の心地よさを体感しているのですね」とほほえむ。「全体の技術だけでなく、室内の環境も含めてお客さまにアピールできる」と話し、自然素材の魅力に引き込まれている。

住まいにやすらぎを

ラムハウジング

〒904-0113北谷町宮城1-465 営業時間/8:00~17:00
建設業許可(知事)般-19第11285号 介護福祉事業所4772400117

URL:<http://www.lamb-h.com>

●慶田盛りさんの整体院 女性専門やさしい整体「ここふいーる」
☎090(8409)2228 住所/宜野湾市宇地泊
mail: arinomama.kokofeel@gmail.com
※営業時間/9時30分~18時(受付は17時まで)

沖縄県 カラダX いいことプロジェクト

運動する「きっかけ」を県民一人一人にと、今年で3年目を迎える「カラダいいことプロジェクト」。今年の八つのプロジェクトを紹介する。運営は「地域健康力」の向上を目指す、総合型地域スポーツクラブが行う。さまざまなスポーツに触れ、体を動かす爽快感を体験できるよう、地域密着型で展開している。



団体名 こくら文化・スポーツクラブ
☎098(853)3554 (10時～15時)
☎090(4470)7207(18時～20時)
場所 那覇市立古蔵中学校、漫湖公園
日時 /12月17日(土)まで、毎週土曜日
開催 (11月26日はなし)全12回
定員 /30人(途中参加ができないので通常のクラスへの参加を)

全身運動の歩行

2本のポールを持って歩く「ノルディックウォーキング」。ポールを使うことで全身運動になり、3点支持歩行なので、関節や膝への負担は約25%の軽減に、いつもの「歩く」を見直して、健康につながる大きな一歩を踏み出そう。ポールの無料レンタルあり。また、4回目には北谷へ、7回目には南部絶景スポットを、11回目には本部の絶景スポットを巡る。



団体名 ふれあい仲西スポーツクラブ
☎098(876)2083
メール/fureainakanishi@gmail.com
場所 浦添市仲西公民館、宮城公民館
対象 /中高年の市内在住者
定員 /先着30人(今回の受け付けは終了。通常のクラスへの参加を)

脳と体のエクササイズ

「明るく楽しい健康運動教室」と題して、中高年を対象に開催する。ツボを刺激しながら全身を緩める操体法、マスを踏んで脳と体を鍛えるスクエアステップ、笑いヨガなどで、運動習慣を身に付けて体力アップを図る。ふれあい仲西スポーツクラブのメンバーは「ゆんたく半分よ」と笑いながら、和んだ様子。通常活動にインディアカなどもある。

自重で体幹トレーニング



全身に酸素を送りながら筋肉を伸ばす「呼吸ストレッチ」や自重で負荷を調整しながらできる体幹トレーニングを組み合わせた「シェイプアップ」定期的な測定を基に、しっかりと結果を確認することで、モチベーションを保つ。運動を続ける習慣を身に付けて、やさしい体作りをしよう。人気クラスなため、詳細な問い合わせを。

団体名 一般社団法人サンビスカス沖縄
☎098(989)4695
メール/sunbi@sunbiscusokinawa.com
場所 /沖縄市コザ運動公園武道館、多目的運動場
日時 /12月8日(木)までの毎週木曜日(祝日は除く)
対象 /30代～50代の男女

リズムに合わせズンバ



リズムミカルな音楽に合わせてダンスをする今人気の「ZUMBA」。それを高齢者向けにアレンジし、イスに腰かけてできるプログラムにしたのが「ZUMBA gold」だ。ウォーミングアップにはシナプソロジーと呼ばれる脳トレ効果のある運動を取り入れる。参加者同士のコミュニケーションを深めながら、「笑い」を交えた楽しい内容となっている。

団体名 NPO法人ナスク
☎0980(56)5955
場所 /今帰仁村村民体育館
日時 /12月21日(水)まで毎週水曜日(祝日は除く)に開催中。
対象 /65歳以上の村内在住者
定員 /30人程度(定員に空きがあれば途中からの参加も可能)
講師 /松本 美咲



親子のふれ合い運動に

団体名 一般社団法人サンビスカス沖縄
☎098(989)4695
メール/sunbi@sunbiscusokinawa.com
場所 /沖縄市コザ運動公園施設内
日時 /9月・10月・11月の第2・3・4土曜日と12月10日(土)・17日(土)
対象 /小学生低学年を中心の児童とその親・祖父母 ※定員人数による参加可否については問い合わせを

サンビスカス沖縄では保育施設に運動指導する事業を行っている。その専門スタッフが持つノウハウから生まれた親子健康スポーツ教室「ファミリーアリア(家族の意味)」。子どもの通常の動きを生かして、運動神経が良くなるトレーニングのコーディネート。親子やボールウォーキング、ボール運動などを取り入れる。親子、祖父母と孫との参加ができる。



一番桜ノルディックウォーク

団体名 NPO法人ナスク
☎0980(56)5955
場所 /今帰仁村総合運動公園、今帰仁城跡、古宇利島
日時 /2017年1月29日(日)
対象 /村民および県民、観光客
※募集要項の詳細については11月に発表予定。

今帰仁村の自然を満喫しながら楽しむ「一番桜ノルディックウォーク」は3コースで実施される(写真は昨年の大会)。今帰仁グスク桜まつりが開催される今帰仁城跡や、高さ37mのワルミ大橋や全長約2kmの古宇利大橋など、5km、12kmを歩く。初心者でも簡単にできるボールを使ったノルディックウォーキングを体験しよう！ボールは貸し出しも可能。

楽しく体動かして

「カラダにいいこと体験会」が11月23日(水)、豊見城市民体育館で開催される。県内各地の総合型地域スポーツクラブが集まり、楽しく体を動かして運動できるコツを学んだり、新しい運動プログラムや簡単エクササイズも紹介。自分に合った健康作りを知りたい方におすすすめ！癒やし系のゆるキャラ運動会も開催され、家族でも楽しめる。



団体名 一般社団法人サンビスカス沖縄
☎098(989)4695
場所 /豊見城市民体育館
日時 /11月23日(水) 勤労感謝の日
対象 /県内在住者
※詳細の情報は、カラダいいことプロジェクトのホームページやフェイスブックで随時発信

運動の習慣化きっかけに

石垣島内の豊かな自然の中を歩くウォーキングイベント「石垣島トレイルウォーク&ノルディックウォーキング」を開催。健康づくりに関心があっても、始めるきっかけがない人や、健康情報・知識はあるが、なかなか行動に移せないという人に、運動を習慣化する最初の一歩にしよう。県内のみならず、県外からの参加もあり、交流も楽しめる。



団体名 歩きニスト
☎0980(53)6607
場所 /石垣市
日時 /2017年1月22日(日)
対象 /県外・県内在住者
定員 /200人
募集 /11月より募集を開始

県内には現在、35市町村に62団体が活動中。お住まいの地域にある総合型スポーツクラブへの問い合わせ先などは下記まで。