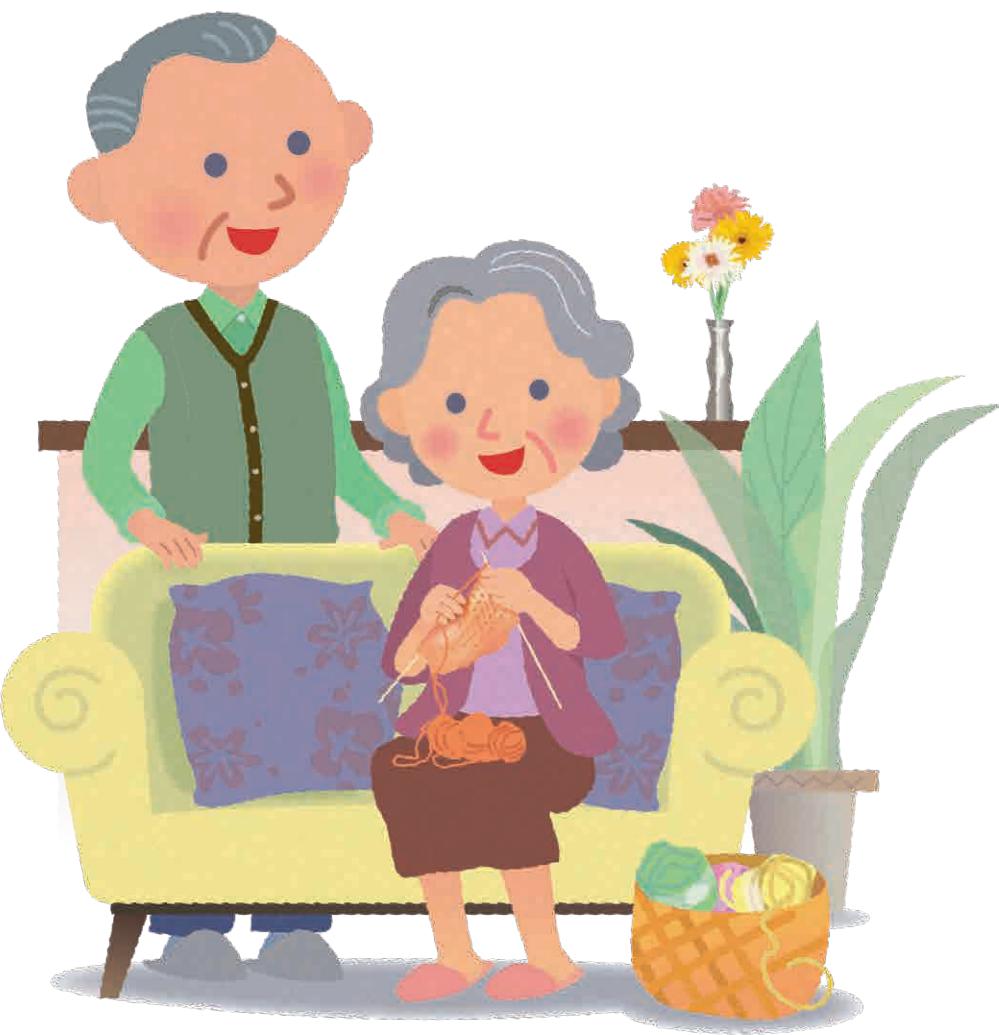


公社の高齢者住宅

# Senior Life

シニアライフ

No.70



特集・大塚 久美子氏 × 猪股 篤雄 対談  
家具のリユースで環境にもやさしく。  
ヴィンテージ・ヴィラの新しい暮らしを『ご提案』

株式会社大塚家具 代表取締役社長

神奈川県住宅供給公社 理事長

幸せをレイアウトしよう。

IDC OTSUKA

暮らそう、思い出と。



1日のつかれを癒すベッド、  
あの時、お茶をこぼした家族の思い出のテーブル、  
ひとり静かに本を読んだ椅子、満月を見ながら手を握り二人で過ごしたソファ。  
思い出の一杯つまつた大切な家具を少しきれいにして、  
いっしょに新しいヴィンテージ・ヴィラで過ごしましょう。  
思い出の一杯つまつたパートナーといっしょなら、  
きっと、楽しい明日が見えてきます。  
楽しい明日をつくる、大塚家具です。

#### IDC大塚家具 店舗情報(関東地区)

有明本社ショールーム

03-5530-5555

銀座本店

03-3562-4321

新宿ショールーム

03-5379-4321

立川ショールーム

042-523-4321

南船橋店

047-420-4321

横浜みなとみらいショールーム

045-650-4321

アウトレット&リユース横浜

045-505-4321

春日部ショールーム

048-754-4321

所沢ショールーム

04-2928-4321

家 具 の リ ユ ー ス で  
環 境 に も や さ し く。  
ヴィンテージ・ヴィラの  
新 し い 暮 ら し を ご 提 案

神奈川県住宅供給公社  
理事長

猪股 篤雄

株式会社大塚家具  
代表取締役社長

大塚 久美子氏



神奈川県住宅供給公社は株式会社大塚家具と、介護付有料老人ホーム「ヴィンテージ・ヴィラ」へ住み替えを希望される方に対して、家具のリユース（修理・リフォーム）提案を行うための連携・協力協定を結びました。愛着ある家具を大切にした新生活をスタートできる新サービスに込めた想いを、大塚久美子社長と理事長の猪股篤雄が語り合いました。

## ヴィンテージ・ヴィラの 入居希望者に 待ち望まれた サービス

**猪股** 私ども神奈川県住宅供給公社（以下、公社）の介護付有料老人ホーム「ヴィンテージ・ヴィラ」の特長は、お元気な時にお住み替えていただく「入居時自立」のかたちをとっていることです。一般に多い有料老人ホームのように、自宅での訪問介護サービスや身内による介護・看護での対応ができなくなり、やむを得ず移り住むのとは違います。今までと同じように主体性をもって生活を楽しみながら自由に暮らしていくわけです。もちろん生活環境が変わることについては、ご入居される方々から様々な声を耳にしてきました。

**大塚** ご入居者のお気持ちにたった姿勢から、今回の家具リユースのご提案も生まれてきたのですね。

**猪股** はい、その中の1つがお住み替えの際、居住スペースの関係からそれまで慣れ親しんだ家具類を処分されていることでした。これは、ほとんどのご入居者の方々に共通していることです。「なんとか愛着のある家具などの思い出を大切にしながら、新たな生活をスタートしていただけないか」と考えるようになりました。こうした折り、大塚家具さんが昨年9月に家具リユース事業の本格化を発表されました。この仕組みをもってご協力いただけるなら、ご入居者の悩みを解消できるものとしてお声がけさせていただいたのです。

**大塚** ありがとうございます。当社としては、ご入居者の方々の愛着ある家具への想いを大切になさっている公社さんの姿勢に共感し、お役に立てればと思いました。

## 家具リユースは 環境にもやさしい 取り組み

**猪股** 当公社の「ご入居者に対する想い」と大塚家具さんの「リユース事業にかける想い」は共鳴し、今回の協定まで実にスムーズに進みました。ところで大塚家具さんはどのような背景からリユース事業を本格化されたのですか。

**大塚** もともと当社は永く使っていただけるいいものを提供したい、お客様の快適な暮らしを永くサポートしたいという想いがあり、長年修理やリフォームサービスを提供してきましたが、一方でライフステージが変われば必要な家具やインテリアも変わってくるものです。しかし、日本ではこれまで廃棄するか、その抵抗感や罪悪感から我慢して使うかという選択肢しかありませんでした。暮らし



にあわなくなつた家具をお引き取りし、メンテナンスを施した上で次の使い手に使い継ぐリユース事業がその解決策になると思い、アンティーク家具やヴィンテージ家具の市場が確立している海外のように信頼できる家具リユースの仕組みをつくりたいと考えたのです。本格始動にあたり、買取り・下取りキャンペーンを実施したことろ大きな反響をいただき、改めて需要の大きさを実感しました。

**猪股** 家具リユースは資源の消費、廃棄を減らし環境にやさしい取り組みで、これはまた当公社の取り組みにも沿つたものです。

**大塚** そうですね、当社としても不要になった家具が廃棄されてきた日本において、家具リユースはオーナーさまに喜んでいただけるサービスであると同時に、資源や環境を守る面からも大きな意義があると思っています。



### 家具リユースを きっかけに 今後の展開にも期待

**猪股** 今回の協定により今後、ご入居者の方に家具の買取り・下取り、古い家具の修理やりフォーム、カーテンなどの布製品のリフォームなどを提案できることになり、大変喜んでおります。大塚家具さんには修理・リフォーム専門の工房があり、長年培った知識と高い技術をもった職人の皆さんのが対応していただけるので、安心してお任せできます。

**大塚** ありがとうございます。住まう場所が変わっても、思い入れのある家具を愛用していきたい。そんな想いにお応えで

きる機会をいただけただけたことを真摯に受け止め、ご要望にもできるだけお応えしていきたいと思っています。また、今回の取り組みを通じて、いいものを使い継ぐ家具リユースの文化が根づいていくことを期待しています。インテリアには人生を変えるチカラがある。私どもは常日頃よりこの言葉を胸に抱いてきました。ヴィンテージ・ヴィラへのお住み替えを希望される方にも、新しい生活のなかで新しいインテリアや家具とともにこれから暮らしを楽しんでいただけたらと願っています。

**猪股** 当公社としても大いに期待しています。また家具リユースのみならず、環境にやさしい、暮らしに寄りそう生活空間のデザインの提案など、今後もご協力をよろしくお願ひいたします。本日はありがとうございました。



### 修理・リフォーム



### 木製家具

傷の修復とクッション部分の交換、クロスの張り替えで新品同様と見違えるように。愛着のある家具が新たな表情に。

ソファや椅子は張地を変えるだけで雰囲気が一新。クッション材を新しくすると、座り心地も復元できます。

### 張物家具



### 羽毛布団

汗や摩擦で羽毛が劣化し、保温力が低下した羽毛布団をリフォームでふかふかの羽毛布団に。羽毛は産地やグレードも選べます。



### 下取り・買取り

新しい住まいには持つていけないけれど、捨てるにはもったいない…そんな家具を大塚家具が下取り・買取りいたします。お客様からお預かりした家具はクリーニングや修理を施し、新たなオーナーにお届けいたします。

愛着のある家具をきれいに生まれ変わらせて新しい暮らしをはじめませんか。

このほかにも、さまざまな修理・リフォームを承っています。

ヴィンテージ・ヴィラご入居検討時に、お気軽にご相談ください。



# 昨日、 今日、 明日、三井住友銀行と。

昨日とは違う今日をはじめるために。

今日を未来へつなげていくために。

私たちは、お一人おひとりの毎日を、

一つひとつの変化を、丁寧に見つめていきたい。

いつどんなときも、あなたにいちばん近い銀行でありたい。

これからもずっと、あなたの人生のパートナーであるために。



LEAD THE VALUE

三井住友フィナンシャルグループ



三井住友銀行

# 『ヴィンテージ・ヴィラってどんな所?』

ヴィンテージ・ヴィラ 横須賀編



公社が事業主体という安心感と、質の高いスタッフ。介護を必要としない『健康寿命』を限りなく延ばして、毎日を楽しんでいただきたい。いつも笑顔で、明るく頼もしいスタッフ陣をご紹介します。



ヴィンテージ・ヴィラ横須賀のスタッフたち(一部)



屋上からの眺望



ヴィンテージ・ヴィラ横須賀は三浦半島のほぼ中央部に位置し、海と緑豊かな丘陵に囲まれ、冬でもめったに雪が降らない温暖な気候に恵まれています。三浦、湘南方面の景勝地や史跡など、郷土色豊かな伝統行事も四季を通じて手軽に探索することができます。

皆さまが安心して過ごせるよう、スタッフ一同、日々心を込めてサポートさせていただいております。

ヴィンテージ・ヴィラ横須賀 支配人 松岡 智

## 『ヴィンテージ世代の将来を見据えた、安心の住まいです。』

※「人生の収穫期」という想いを込めた熟年期の意。

今と同じように、生活、ご友人とのお付き合い、趣味の活動など、

なんら変わることなく自由に暮らす。

お元気な時からの健康管理に加え、必要になったら介護サービスが受けられます。

## ヴィンテージ・ヴィラスタッフの特長

採用時に  
有資格者や  
経験者を採用

資格取得に向けた意欲や、長くこの業界に携わっていく覚悟は、とても重要な要素です。心根が優しく、人間性豊かなスタッフが、ヴィンテージ・ヴィラの自慢です。

28年の実績とノウハウ。  
独自の  
人材教育

外部からの講師を招いての接遇・マナー研修や、介護に関わる事例研究を行い、日々の手厚いサービスに反映しています。

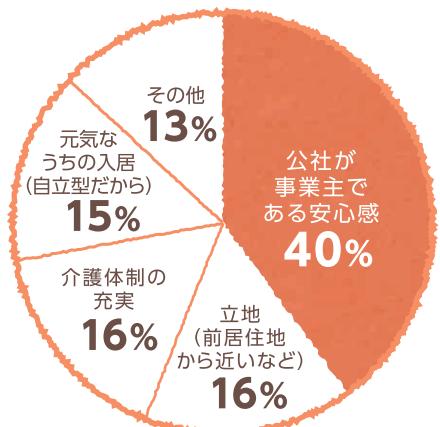
介護職員に対する  
介護福祉士の比率は  
6割以上

介護職の国家資格である介護福祉士。介護のスペシャリストとして、常にご入居者の皆さまのことを考え、サービス向上に取り組んでいます。

## ご入居者に聞きました!

※過去3年以内にヴィンテージ・ヴィラにご入居された106名にアンケートを実施

### Q1. 入居の決め手は?



公社が事業主であることの安心感と堅実性です。独り身なので人生設計をしっかり考えながら生活してきたので、全て自分で決めました。

見学時の第一印象から変わっていない。明るい。自分に合っている。

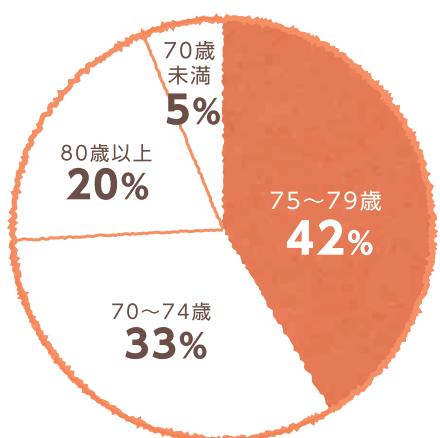
好きなことが自由に出来る。  
若い人に迷惑かけない。安心。



看取りまで安心。提携している介護専用型ホームに移り住んでも、追加費用が発生しないから。

公社ならではの安心感と、ご入居されてからの満足感。  
ご入居者の皆さまの笑顔から、伝わってきます。

### Q2. 入居に適した年齢は?



70歳で入居しましたが、早すぎたと思っていません。そろそろ体力の衰えや判断力の低下が出てくるので、資金調達や家財整理が出来なくなると思いました。

館内でのイベントやサービスを楽しめるし、旅行に行き易いので早い方が良い。

私は80代でしたが、引越しの準備が大変でしたので元気なうちがいい。

健康状態による。元気でなければ入居できないから。



お元気なうちからサポートさせていただき、信頼関係を築いていく。何かあった時も安心なのが、ヴィンテージ・ヴィラの特長なのです。



実際に雰囲気を体験できる見学会や公社主催セミナーなどを開催しています。ぜひお気軽にお問い合わせ・お申し込みください!  
神奈川県住宅供給公社 高齢者事業部 0120-428-660 平日午前9時~午後5時(土・日・祝日を除く)

# 今すぐ対策を! 転倒の原因について



森本 昇

理学療法士、介護支援専門員。病院勤務等を経て、(一財)シニアライフ振興財団にて理学療法士として勤務

## ■命を落とすケースは交通事故以上

皆さん転倒しそうになったことがありますか?1年間の在宅高齢者転倒率は60~64歳では5%、70歳~74歳では10%、85歳以上では20%と加齢に伴い上昇します。

転倒は再発率が高く、時として生命を脅かす結果を招くことがあります。

平成25年度の厚生労働省調査では「転倒・転落」で年間7766人(1日あたり21人)の方が命を落とされており、このうち高齢者が80%以上を占めています。これは同年の交通事故死者数の6060人を大幅に上回ります。

また、「転倒・転落」は、「脳血管疾患」、「認知症」に続き、介護が必要になる原因の第3位とされています。

## ■原因を把握し転倒予防を

ではなぜ人は転ぶのでしょうか?転倒の原因は「内的要因」と「外的要因」の2つに分けられます。

「内的要因」は視聴力の低下や関節・筋力・神経系の衰え、バランス感覚低下、薬の副作用など身体的要因が主となります。

「外的要因」は段差、室内のコード類、履物、照明不足、家具の固定不備、すべりやすい床など生活環境要因が主となります。

外的要因はすぐに見直すことが出来るので、段差、室内のコード類、履物、照明不足、すべりやすい床に気を付け、なるべく床に物を置かないなど生活環境をすぐに見直してみてください。

それが転倒を防ぐ第1歩につながります。

### 内的要因

- 視聴力の低下
- 関節・筋力の衰え
- 神経の働きの衰え
- バランス感覚の低下
- 薬の副作用



### 外的要因

- 室内のコード類
- 履物
- 照明不足
- 家具の固定不備
- すべりやすい床

生活動線を意識して、家具の配置を見直しましょう。

整理整頓・お掃除もエクササイズ感覚で!



荒川  
シェフ  
のおうちごはんがやっぱりイイね!  
まかないレシピ

荒川 操

1971年レストランキャッスルに入社。日本の西洋料理史そのものといえる巨匠、荒田勇作シェフに師事。29歳でフランスに渡り研修。帰国後は会員制レストラン「シーボニアメンズクラブ」をはじめ大手ホテルの料理長を歴任。(一財)シニアライフ振興財団 総料理長

## ちくわの柳川風

疲れても  
スグ出来る!

材料／2人前

ちくわ	1本 (60g)
モヤシ	60g
春雨	10g
玉子	2個
三つ葉	1束
サラダ油	大さじ1

調味料(A)

・みりん	60cc
・醤油	30cc
・だし汁	80cc
・塩	少々

## ① 材料はコレだけ!



小鍋に湯を沸かし、春雨をもどし2cm大に。もやしもサッと下茹でし、ともに水気を切っておく。

## ② このひと手間でプロの味!



練り物特有の臭みを取るため、ちくわに熱湯をかけ、約2mmの薄い小口切りに。

## ③ 1つの鍋で出来ちゃう!



小鍋に油を熱し、①・②をほぐしながら炒め、Aを注ぎ弱火で約1分煮る。溶き卵でとじたら火を止め蓋をし、約2分蒸らす。最後に三つ葉を散らす。

ココが

## 荒川シェフのポイント!

- 練り物をサッと湯通しするだけで、仕上がりが透き通るような味わいになります。
- ちくわも薄く切り、ほかの食材と食感を合わせることで、上品な口当たりに。



買い物に行くのが大変な時も、これなら冷蔵庫にありそう!  
“我が家の中定番メニュー”に加わること間違いないですよ♪



最新のエビデンスによる

# 日常でできる正しい 老化抑制について



高山 瑞衣

北里大学医学部卒  
二次救急総合病院病院長、  
現在、神奈川県住宅供給公社 産業医、  
(一財)シニアライフ振興財団 理事

## ■真の若返りとは？

最近アンチエイジングという言葉が巷に溢れています。しかし大半のアンチエイジングは肌や皺などの見た目、いわばパーツのケアです。全身に効果を与えるなくては真の若返りとは言えません。

ある研究で、人間は最適な生活習慣が確立できれば、健康寿命の平均は100歳を超えることが可能と言われています。

老化とは細胞、または細胞の形態が変化して機能低下が起こるのが原因です。我々が日常生活で対応可能なものは、フリーラジカルによって老化がおこるという理論です。このフリーラジカルで有名なのは「活性酸素」で、お聞きになった事のある方も多いのではないでしょうか。

## ■老化の元凶フリーラジカルにもメリットが？

本来、物質には原子核と電子があり、原子核の周りに電子が回っています。通常は一つの軌道に電子が2つ安定して回っているのですが、なかには電子が一つしかなく不安定であるため、他の物質から電子を奪おうとしているのがフリーラジカルです。

そこにLDLコレステロールが入り込み、フリーラジカルで酸化され、酸化したコレステロールを血液の中の白血球が取り込みます。それで血管の内壁に硬化層ができ、血管は狭くなり、心筋梗塞や狭心症、脳梗塞などを引き起こします。

またフリーラジカルが過剰であれば、癌の発生を促します。遺伝子を傷つけてしまうのです。ただこのフリーラジカル、とかく悪役ぶりが有名ですが決して害ばかりではありません。免疫機能の活性に非常に有用です。

最近では癌の治療に対しても有効であることが

証明されています。ですから、ある程度は必要で健康維持の役割も大きいのですが、過剰ならば害になるのです。

図：フリーラジカルとは



電子がペアになっているので安定　ペアになっていないので不安定

## ■広告、テレビの謳い文句にも冷静に

では、フリーラジカルは何が原因で過剰生産になるかというと、紫外線、過剰な飲酒、タバコ、糖、ストレス、激しい運動、不適切な食事などが代表的です。

体内に入ったアルコールは、肝臓で分解される過程で大量のフリーラジカルが発生します。タバコや激しい運動もフリーラジカルを生み出しまいます。心臓がドキドキして汗がたくさん出るような激しい運動は、筋肉を鍛える目的なら良いですが、健康促進やアンチエイジング目的ならむしろ「逆効果」ともいえます。

またご存じメタボリックシンドロームは、ダイエットと運動がやたら推奨されておりますが、ただ痩せるために無策にカロリー制限をしたり、激しい運動をしてはただフリーラジカルを増大させ、老化を促進させている場合があります。

では発生した過剰なフリーラジカルを減少させる方法とは、いったいなんでしょうか。

次号はご自宅で簡単にできる過剰なフリーラジカル抑制法についてお話しします。

生活習慣次第で健康寿命の100歳超えも夢じゃないんですね！  
次号もどうぞお楽しみに。



# わたしも、家族も安心。 成年後見制度とは？



押本 靖貴

早稲田大学商学部卒 不動産関係の法人に勤務後、特定社会保険労務士として独立。顧問先は株式会社を中心に社会福祉法人・財団法人・大学・地方公共団体など幅広く、企業研修・セミナー講演なども行う

## ■「法定後見」と「任意後見」の違い

高齢化社会が進み、65歳以上の認知症患者数は全国で500万人を超えると推定されています。高齢になると、判断能力が衰えたときに財産管理や、介護サービスなどの契約管理などをどうするか心配になることがあります。判断能力が十分でない人を支援する「成年後見制度」には、「法定後見」と「任意後見」があります。

「法定後見」は、判断能力が衰えた後に本人に代わって親族などが家庭裁判所に申し立て、後見人などが選ばれます。判断能力の程度に応じて、後見・保佐・補助に分かれます。

「任意後見」は、判断能力が十分にあるうちに、本人が信頼できる人を後見人として選んでおく制度です。公証人による公正証書を作つて契約を結び、任意後見人が本人に代わって介護サービスの契約や、財産管理などができるようになります。任意後見契約は契約なので、法律の趣旨に反しない限り、当事者双方の合意により自由にその内容を定めることができます。また、家庭裁判所が選んだ「任意後見監督人」が後見人をチェックし、著しい問題があれば解任します。

それぞれ、家庭裁判所または公証人からの嘱託によって登記されます。

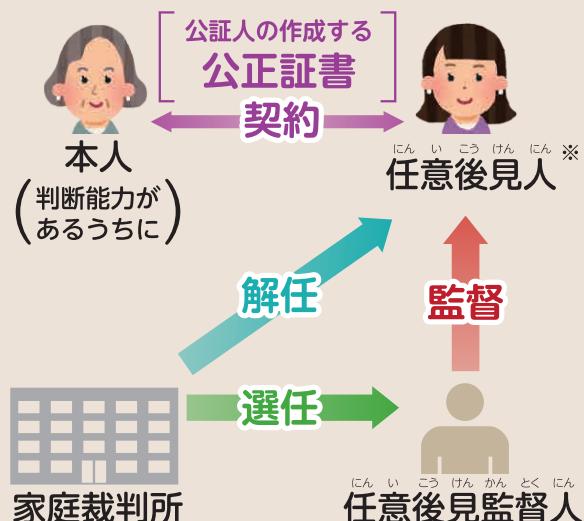
## ■近年増えている「任意後見契約」

この、あらかじめ財産管理や介護サービス、また施設入所に関する契約をしてもらう人を選んでおく「任意後見契約」が最近増えています。任意後見契約（公正証書の作成）件数は、年間1万件を超えていきます。

なお、任意後見人を第三者に依頼した場合には、

一定の報酬を支払うのが普通ですが、親族の方が引き受けた場合には、無報酬の場合が多いといえます。

図：任意後見契約とは



※親族や友人などの個人のほか、社会福祉法人などの法人も後見人になることができます。

また、任意後見契約は、判断能力が低下したときに備えるものなので、判断能力が低下しない限り、その効力を発動することはありません。一方、判断能力はしっかりとしていても身体的能力の衰えから不自由を感じるようになります。極端な話、寝たきりになつてしまうと、自分の預貯金を下ろすこともできません。そのような事態に対処するためには、判断能力が低下したときにのみ発動される任意後見契約だけでは不十分だといえます。通常の「委任契約」と「任意後見契約」の両方を締結しておけば、どちらの事態にも対処できるので安心です。

ヴィンテージ・ヴィラへの入居に際し、原則として保証人が必要ですが、  
成年後見制度の利用などにより、  
保証人代替制度もございますので、お気軽にご相談ください。



さあ、飛鳥IIで夢の航海へ

2018年

# 世界一周クルーズ

2017年4月  
販売開始



ボストン美術館



チビタベッキア



ジェロニモス修道院

## クルーズポイント

ボストン美術館を  
飛鳥 II のお客様だけで  
貸切り!

詳しくはホームページを  
ご覧ください。▶▶▶



## 特選 プレミアツアー (別料金・定員制)

- ✿ チビタベッキア [世界遺産]  
システィーナ礼拝堂貸切り  
名画鑑賞
- ✿ リスボン [世界遺産]  
ジェロニモス修道院にて  
貸切りディナー

## 郵船トラベル限定 お申込特典

- ✿ ご自宅⇒港 往復送迎サービス  
※一部の地域は対象外となります。
  - ✿ 渡航手続き書類作成費無料
  - ✿ 無料名刺作成サービス
- 他、郵船トラベルだけのお申込特典  
ございます。



郵船トラベル株式会社

パンフレットご請求・お問い合わせ・お申し込みは  
[郵船トラベル株式会社] クルーズセンター横浜

TEL. 045-640-6560 e-mail. [ccy@ytk.co.jp](mailto:ccy@ytk.co.jp)

〒231-0002 横浜市中区海岸通3-9 横浜郵船ビル3階 [営業時間9:30~18:00(土日祝祭日休み)]  
観光庁長官登録旅行業 第1267号(JATA会員) 総合旅行業取扱管理者 中村悠亮 担当:中村・吉村

# 〈みずほ〉は、ひとりひとりのお客さまに寄り添った 解決策をご提案します。



**MIZUHO**



東京2020ゴールド銀行パートナー

●ご相談は、みずほ銀行 横浜支店へ。

**みずほ銀行 横浜支店**

〒231-0005 横浜市中区本町3-33

TEL.045-211-2907

【受付時間】月曜日～金曜日 9:00～17:00  
(12/31～1/3、祝日、振替休日を除きます)

**One MIZUHO**  
未来へ。お客さまとともに

神奈川県住宅供給公社の介護付有料老人ホーム 入居時自立

# ヴィンテージ・ヴィラ



**相模原** 116戸  
JR横浜線・小田急線「町田」駅  
[徒歩5分]



**横浜** 326戸  
●JR横浜線「十日市場」駅下車 [バス13分]  
●東急田園都市線「青葉台」駅下車 [バス21分]  
ともに「ヴィンテージ前」下車 [徒歩1分]  
●相鉄本線「三ツ境」駅下車  
バス20分「若葉台中央」下車 [徒歩8分]



**洋光台** 101戸  
JR根岸線「洋光台」駅下車  
[徒歩10分]



**向ヶ丘遊園** 119戸  
●JR南武線「宿河原」駅下車 [徒歩8分]  
●JR南武線・小田急線「登戸」駅下車  
バス7分「長尾橋」下車 [徒歩1分]



**横須賀** 156戸  
●JR横須賀線「横須賀」駅下車 [徒歩5分]  
●京急本線「逸見」駅下車 [徒歩5分]

※現在満室の物件もございますので、詳しくはお問い合わせください。

見学お申し込み&お問い合わせは

神奈川県住宅供給公社 高齢者事業部

**0120-428-660**

平日午前9時～午後5時(土・日・祝日を除く)

ヴィンテージ・ヴィラ

検索



今、欲しい情報・学びが好評です! / 会報誌「Senior Life」を

シニアライフ

俱楽部

会員募集中

入会金・年会費 無 料

会員特典 1 ご自宅にお届け(年3回発行)

会員特典 2 各種イベントなどにご招待

会員特典 3 セミナーや講演会のご案内