

“自分らしく生きる”シニアのためのライフマガジン

シニアライフ

No. 95
2026.05

Senior Life

対談

ヴィンテージ・ヴィラ向ヶ丘遊園の 健やかで穏やかな暮らし

エイジング・デザイン研究所 代表 山中 由美氏



ヴィンテージ・ヴィラ向ヶ丘遊園 支配人 久保 光広



数字でわかる

ヴィンテージ・ヴィラ向ヶ丘遊園 11の魅力

ご入居者INTERVIEW

STAFF CLOSE UP

夏が来てからでは、もう遅い!?

初夏から始める紫外線対策

ヴィンテージ・ヴィラ向ヶ丘遊園の

健やかで穏やかな暮らし

ご入居者が日々健やかに過ごせるよう、どんな工夫がなされているのか、エイジング・デザイン研究所代表の山中由美氏と久保光広支配人が語り合いました。



協力医療機関の存在が大きなメリット

山中.. 館内を見ていると、お元気で活動的な方が多く感じられますが、ご入居者の平均年齢はおいくつくらいですか？

久保.. 87歳です。皆さまお元気で、自立時にご入居されてから、長年お暮らしいただいている方も多くいらっしゃいます。現在は平均年齢も上がり、90歳以上の方も居られますが、とてもお元気なんです。皆さま健康に気を配っておられますね。

山中.. 入居時自立型ホームで90歳を超えてもお元気に過ごしておられる環境はありますか？

久保.. 最近ではスマートフォンの使い方など、デジタル機器に関する相談が多いですね。
山中.. どんどん進化していますし、詐欺メールも増えていますので、気軽に相談できるスタッフが身近にいることは心強いと思いますよ。

程よい距離感を保ち自分らしい暮らしを

久保.. ヴィンテージ・ヴィラ向ヶ丘遊園は周辺に緑が多く、駅も徒歩圏内で、環境的にも恵まれていると思います。
山中.. すごく静かで落ち着いた雰囲気がありますよね。それは建物や周辺環境だけでなく、ご入居者の佇まい

の環境だけですね。生きがいを保持して生活されていることが健康寿命延伸の要因だと思います。ご入居者同士が程よい距離感を保って、日々の暮らしを楽しんでおられる印象もありますが、いかがですか？

久保.. そうですね。皆さま、ご自身の生活ペースを大切に、互いを尊重し合せて交流されていますね。
山中.. 新しく入居される方が早く馴染めるように、何か工夫していることはありますか？

久保.. ご入居時はスタッフが一緒に隣のお部屋の方にご挨拶したり、入居1年目の方にお集まりいただき茶話会を開いたりしていますが、何よりも大切にしているのは、それまでの生活サイクルを大きく変えずに暮らしていただくこと。私たちスタッフも過度なお声がけにならないよう、程よい距離感を保持して接するよう心がけています。
山中.. スタッフの姿勢も、ヴィンテージ・ヴィラ向ヶ丘遊園の風土に表れていると思います。5つのヴィンテージ・ヴィラそれぞれに異なるカラーがありますので、住み替えを検討されている方は、しっかり見学してご自身に合うホームを選んでいただきたいですね。

ヴィンテージ・ヴィラ向ヶ丘遊園の
暮らしを
健やかで穏やかに

ちょっとした変化もスタッフ間で連携

クの受診を推奨していて、多くの方が聖マリアンナ医科大学病院を利用されます。そこで万一、要再検査の判定が出ても、大学病院ですと院内にはさまざまな診療科がありますし、他の病院で再検査される場合でもホームドクターに病状連絡票を用意してもらえます。ご自身で病院を探すのも大変だと思しますので、協力医療機関があることはご入居者にとって大きなメリットではないでしょうか。

山中.. 入居時に自立されている方の中には、かかりつけ医がいなくても多いと思います。いざという時にも安心できますね。

のちょっとした変化にも気づいてくれて部署間で連携を図っています。スタッフのことは宝だと思っています。

山中.. スタッフの皆さんにはご入居者からどんな相談が多



ヴィンテージ・ヴィラ
向ヶ丘遊園
支配人
久保 光広

ヴィンテージ・ヴィラ洋光台、ヴィンテージ・ヴィラ横須賀の支配人を経て2026年4月にヴィンテージ・ヴィラ向ヶ丘遊園へ支配人として着任。向ヶ丘入園には5年前に副支配人として在籍。



エイジング・デザイン
研究所代表
山中 由美氏

社会保障、介護制度、老後の資金計画に詳しい、1級ファイナンシャル・プランニング技能士。シニア世代の「住まい選び」「老後資金計画」などをテーマに講演や執筆活動を行っている。



染めるように、何か工夫していることはありますか？

久保.. ご入居時はスタッフが一緒に隣のお部屋の方にご挨拶したり、入居1年目の方にお集まりいただき茶話会を開いたりしていますが、何よりも大切にしているのは、それまでの生活サイクルを大きく変えずに暮らしていただくこと。私たちスタッフも過度なお声がけにならないよう、程よい距離感を保持して接するよう心がけています。

山中.. スタッフの姿勢も、ヴィンテージ・ヴィラ向ヶ丘遊園の風土に表れていると思います。5つのヴィンテージ・ヴィラそれぞれに異なるカラーがありますので、住み替えを検討されている方は、しっかり見学してご自身に合うホームを選んでいただきたいですね。

7 月2回の 口腔プログラム



介護保険を利用して
いる方を対象に、歯科衛
生士による口腔プログラ
ムを月2回実施。楽しみ
ながら口腔機能を維持・
向上できるよう、スト
ローを使った球吹きや
歌のレクリエーションも
行っています。

6 ホームドクターが 週1回来訪



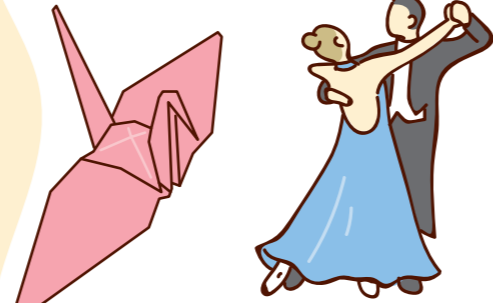
長年ヴィンテージ・ヴィラ
向ヶ丘遊園を担当する、聖マ
リアンナ医科大学病院の
ホームドクターが週1回来訪
し、ご入居者の健康相談を
行っています。ちょっとした相談も聞いてくださ
るので安心です。

9 程よい人間関係を保つ 119の居室

「広くてご入居者が多すぎると、
お顔が覚えられない」「小さい
ホームで気が合わない人がいたら、
いつも顔を合わせよう」とい
った不安もあると思います。ヴィ
ンテージ・ヴィラ向ヶ丘遊園の居
室数は119とコンパクトで、皆
さんと顔見知りになりやすく、
程よい距離感を保つことができ
ます。



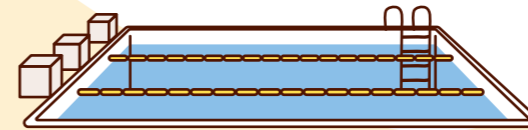
8 10サークルが 活動



絵手紙教室や折り紙教室、社交
ダンスにウクレレなど、バラエ
ティ豊かな10サークルが活動
中。詩吟愛好会はご入居者が
講師を務めておられます。

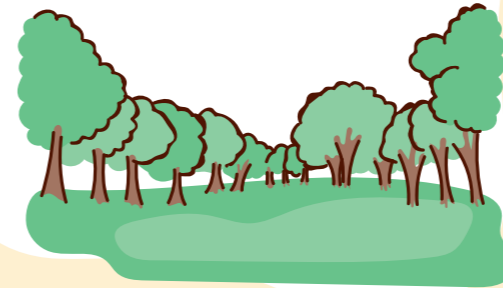
2 ほぼ365日 利用できる温水プール

10:00~12:00、13:00~15:30の
時間帯で水中ウォーキングや
スイミングを楽しめます(予約
制、メンテナンス日を除く)。専
属のインストラクターによる泳
法教室(週1回)、アクアウォー
キング(月1回)も実施してい
ます。
※定期点検日などご利用いただけ
ない日があります。



3 最寄り駅から 徒歩約8分

JR南武線「宿河原」駅から徒歩約
8分。小田急線・JR南武線「登戸」
駅からはバスで約7分、「長尾橋」
バス停より徒歩約2分の場所に
あり、都心へのアクセスも抜群
です。周囲は平坦な道が多く、
二ヶ領用水の遊歩道や川崎市緑
化センターなど緑も豊かで、四
季折々の風景も楽しめます。



1 33年の歴史

1993年12月に開設。ヴィン
テージ・ヴィラで2番目に歴史
があり、中庭を囲むように建物
を配置しています。優れた建
築物が対象となる「神奈川建
築コンクール」では、1994年
に優秀賞を受賞しました。



数字でわかる!

ヴィンテージ・ヴィラ向ヶ丘遊園

11の魅力

ヴィンテージ・ヴィラ向ヶ丘遊
園には、ご自宅では味わえない
ことがたくさんあります。ご入
居者もスタッフも笑顔で過ごす
ことができるワケをご紹介します。

4 毎日3食 予約不要で喫食可能

ダイニングルームでは栄養バ
ランスに配慮したお食事を36
5日予約なしで楽しめます。フ
ードスタッフは早朝から準備し
、旬の食材や地産地消にこだ
わったメニューを朝・昼・夕、
それぞれ2種類ご提供してい
ます。



11 12の 年中行事を開催

元旦にはダイニングルーム
で祝い膳をご提供、2月には
節分の豆まき、6月にはデ
イトリップ(日帰り旅行)な
ど、各種のイベントを通して
ご入居者同士の交流が広が
っています。



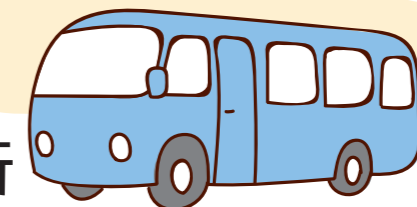
10 年に1度 子ガモが誕生



中庭の池では、毎年ゴールデ
ンウィークの時期にカルガモ
が飛来。例年ヒナが誕生し、
親子で水辺を行進する愛ら
しい姿を見ることができます。

5 協力医療機関への 送迎便を4便運行

聖マリアンナ医科大学病院へ
の送迎便を1日4便運行してい
るほか、登戸駅・向ヶ丘遊園
駅・多摩区役所を経由する便
も1日3便運行しています。
※病院への送迎は医療機関の
診療日、駅・区役所便は平日
と土曜午前運行



入居前と変わらぬ
快適な暮らしに大満足です。

おのひろこ
大野 紘子様(81歳)

住み替えは元気なうちに
考えるべきだと実感しています。

おのさとる
大野 覚様(85歳)

公社の介護付有料老人ホーム<入居時自立>
ヴィンテージ・ヴィラ向ヶ丘遊園 ライフ

入居者同士の交流が
何よりの楽しみ

2025年1月にヴィンテージ・ヴィラ向ヶ丘遊園に入居された大野様ご夫妻。具体的に住み替えを検討されたのは、入居される1年前のことでした。「神奈川県住宅供給公社(以下「公社」という)主催のシニアライフセミナーに参加したことがきっかけです。公社が運営していることに安心感を覚えました」とご主人の覚様。

妻の紘子様は「周辺に坂道が少ないことなど、こだわっていた条件にすべて合致したのがここでした。迷うことなくすぐに決めましたね」

入居して実感したのは、今までと変わらない暮らしがあったこと。

「事前にお願ひしておいたカーテンや照明などが引き渡し時にすべて揃っていました。部屋がコンパクトになっただけで、今までの生活と何も変わらな。それが何よりも嬉しくて、入居当初から快適でした」と紘子様。入居後は積極的にイベントに参加さ

れ、交友関係を広げているそうです。覚様は「イベントで皆さんと交流することは楽しいですね。昼・夕はダイニングルームを利用することが多く、食事の際にお話ししていると、自然と仲良くなりますね」

見学に来られる方にご入居をおすすめしたいです

スタッフの心遣いや健康管理体制にも満足されているお二人。覚様は入居されて数か月後に腹部大動脈瘤が見つかったそうで、「入居後は毎月支払う費用内で年に1度人間ドックを受診しますが、そこで早期発見してもらったおかげで、すぐに手術して元気になることができました。入居が1年遅れていれば、もっと悪化していたかもしれないね。協力医療機関への送迎も1日4便

にその通りだと思います」と話され、紘子様は「入居前に見学に来た際、ご入居者さんに『ここは住みやすいから、ぜひ入居してくださいね』と声をかけてもらいました。本当におっしゃる通りでしたね。今度は私たちが、見学に来られた方におすすめしたいです」と笑顔で話してくださいました。

バックナンバーにも
ご入居者の
インタビューが
ありますので、
ぜひご覧ください。

詳しくは
こちら



あり、安心です」
紘子様は「スタッフの皆さんが本当に親切ですね。入居当初、向ヶ丘遊園の土地勘がなかった私たちに周辺のお店を教えてくださいとお願いしたら、すぐに対応してくださる。その心遣いには本当に感謝しています」
月に1度は旅行にも出かけ、日々の暮らしを謳歌しておられるお二人は、「もっと早く住み替えを検討すべきでしたね。入居前に参加したシニアライフセミナーで『元気なうちに検討してください』と言われていましたが、本当

昼食のメニューを選ぶお二人。栄養バランスが良く、彩り豊かなダイニングルームのお料理が気に入りのようです。

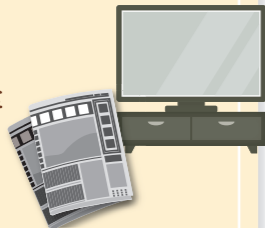
予約なしで
利用
できますよ♪



お二人の
ヴィンテージ・ヴィラ
向ヶ丘遊園の1日

7:00 起床

7:30 お部屋で朝食



9:00 お部屋で血圧測定(覚様)

コーヒーとお菓子の準備は私の役割です!(覚様)



10:00 コーヒータイム

11:30 ダイニングルームで昼食



美味しくていつも完食です!(紘子様)

13:30 館内をウォーキング・図書コーナーで読書(覚様)



15:00 コーヒータイム

16:00 お買い物

17:20 ダイニングルームで夕食

19:00 テレビを観てお部屋でリラックス

お部屋のお風呂でお気に入りの「温泉の素」を入れてゆ〜ったり♪(紘子様)



23:00 就寝

シニア倶楽部通信

神奈川県住宅供給公社では、さまざまなイベント・セミナーを開催しております。ぜひご参加ください。

新制度誕生のお知らせ!

こんなお悩みありませんか?

- 自宅を売却した資金で入居したいけどすぐに売却ができるか不安……
- 入居後の生活に馴染めるか分かってから全額支払いたい……
- 入居してからゆっくり自宅の荷物を片付けたい……
- 定期預金・債券等の満期を迎えてから入居金を支払いたい……

新制度「あんしん住み替えプラン」なら!

入居指定日から最長1年間、月額家賃等の相当額をお支払いいただき、1年以内に入居一時金等の残額をお支払いいただくことができます(敷金やお支払済の月額家賃等の相当額は入居一時金等に充当)。このため、入居時に入居一時金等を全額ご用意いただかなくともヴィンテージ・ヴィラに入居し、自宅売却の手続き完了や、その他資産の解約時期・満期を迎えてからお支払いいただくことが可能です。

詳しくはこちら



ヴィンテージ・ヴィラ 入居待機登録のお知らせ!

ご希望の「ヴィンテージ・ヴィラ」やお部屋のタイプが満室の場合、または1年から数年後のご入居をご検討されている方々に、あらかじめご希望の条件のお部屋をご登録いただき、該当のお部屋が空いた場合、優先的に空室情報をご連絡させていただく「入居待機登録」制度があります。ご希望の「ヴィンテージ・ヴィラ」、お部屋のタイプ、時期などが具体的になった際にスムーズにご入居いただけるよう、ぜひご見学いただき、入居待機のご登録をお願いいたします。

見学会やセミナーなどのお問い合わせは

神奈川県住宅供給公社

0120-428-660

お電話での受付時間/平日9:00~17:00

詳しくはこちら



ヴィンテージ・ヴィラ向ヶ丘遊園 現地セミナー付き見学会の様子をご紹介します!



エイジング・デザイン研究所代表・山中由美氏より、重要事項説明等の重要書類や見学時のポイントについて解説していただきました。



ご入居者が登壇され、日々の生活についてお話いただきました。参加者からも多くの質問が寄せられました。



館内見学は数名のグループに分かれていただき、共用施設や居室、ケアセンターをご案内しました。



館内見学後は、入居にあたって不安に感じている点や、資金、空室状況など具体的なご相談をいただきました。

皆さま、ご参加いただきありがとうございました!

「ヴィンテージ・ヴィラ向ヶ丘遊園のケアプラン担当として勤務する徳永光さんが、仕事への想い、日々の取り組みについて語りました。」

ご入居者の健康維持に 日々努めています

ヴィンテージ・ヴィラは入居時自立型ですが、私には要支援・要介護の認定を受けた方、介護保険の利用を考えている方が安心して生活を送れるよう支援しています。日々の生活で生じる変化については介護職員や看護師など多職種と情報共有しながらサービス内容を調整します。ホーム内の「調整役」として、チーム・ご入居者ご家族をつなぐ役割であり、専門性と人に寄り添う姿勢の両方が求められるやりがいのある仕事です。

ご家族と

信頼関係を築くことも

大きなやりがいです

この仕事のやりがいは、ご入居者からの感謝の言葉はもちろん、ご家族から信頼していただけるとき。お手紙をいただいたり、「母も満足していたので、私も入居を検討します」という声をいただくたびに、ご入居者の健康相談を行っていますが、スタッフとのカンファレンスを行い、情報共有やアドバイスをいただく時間もありません。私たちが知見も深まっています。また、身体を動かす体操やウォーキングを心がける方は多いのですが、口腔機能の維持はおろそかになりがち。そこで外部の歯科衛生士が来館し、レクリエーションも交えた口腔プログラムを月2回行っています。

大切にしているのは ご入居者への目配り・気配り・心配り

をいただくとは本当に嬉しいですね。私が大切にしているのは、先輩に教わった「ご入居者への目配り・気配り・心配り」。この3つの意識が信頼関係を生み、ご入居者の安心感につながると思っています。皆さまの小さな変化に気づいて想いを汲み取れるよう、これからも頑張ります。

こだわりのボールペンが お気に入り!

出社すると必ず胸ポケットに入れる4色ボールペン。早急に対応すべき仕事は「赤」、今日中にやるべき仕事は「青」など、使い分けています。ご入居者にご署名をいただくことも多く、細いボールペンも用意して握りやすいほうを選んでもらっています。

わたしの仕事道具



バックナンバーにもスタッフのインタビューがありますので、ぜひご覧ください。

詳しくはこちら



STAFF CLOSE UP

ヴィンテージ・ヴィラ向ヶ丘遊園スタッフのお仕事拝見

ケアサービス チーム

ケアプラン担当 アシスタントマネジャー とくなが ひかる 徳永 光さん

ヴィンテージ・ヴィラ向ヶ丘遊園に勤務して15年。ご入居者の皆さまに安心して過ごしていただけるよう、日々、話し方や言葉選びを大切にしながらお手伝いをしていきます。



日焼け止めクリーム

▶ SPF50+など数値の大きさよりも、石鹸で流せるなど落ししやすいものを選びましょう。日常生活であれば、SPF20~30 / PA++程度で十分。

▶ 「アルコール(エタノール)フリー」「無香料」「パラベンフリー」と記載があるものが肌到低刺激なので望ましい。



肌の保湿

シニアだからといって諦めは禁物。

朝しっかり洗顔して化粧水とクリームを塗ると、紫外線による炎症を起こしにくいです。

日焼け止めに落としたあとも、保湿クリームでケアしましょう。



日焼け肌は素敵ですが、がんになるリスクをしっかりと考えて、紫外線をカットしながらお外に出てくださいね。

えがわ 頼川 陽子先生

浅草橋西口クリニックMo 副院長。
日本外科学会会員、日本乳癌学会会員、
日本専門医機構外科専門医。
各種メディアにおける医療情報発信までも手掛ける。

紫外線対策

アイテムの選び方

帽子の選び方

- ▶ UVカット率の示された、つばが長くて大きなもの。
- ▶ 内側が黒くて外側が白いものが一番望ましい。
- ▶ キャップでもよいが、首筋まで守る形だと熱中症対策にもよい。



日常でできる対策

食事

日々の食事でバリア機能を高める成分を補いましょう。合言葉はビタミンACE(エース)。

ビタミンA	皮膚の再生を助ける(かぼちゃ、人参など)
ビタミンC	メラニンを抑える(ブロッコリー、キウイ、いちごなど)
ビタミンE	血行を良くし、酸化を防ぐ(アーモンド、アボカドなど)

また、トマトに含まれるリコピンには、日焼けによる赤みを軽減する効果があるという研究結果もあります。加熱したトマトソースやジュースの方が吸収率が良いです。

やめておきたいNG習慣

「皮膚をごしごしする」など、摩擦はNG。顔も身体も、石鹸をたっぷり泡立てて優しく洗うことが推奨されます。また柑橘類に含まれるソラレンという有機化合物は、紫外線吸収率を高めるため、摂取後2~5時間は特に紫外線対策を強めましょう。

夏が来てからでは、もう遅い!?

初夏から始める紫外線対策

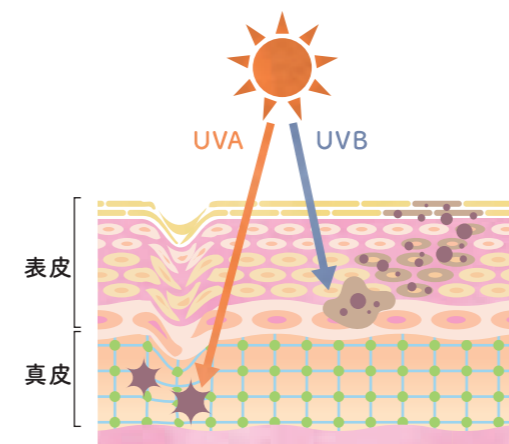
目指すのは「すこやか肌」 降り注ぐ紫外線を上手にカットして

陽の光といえば健康的なイメージですが、肌は紫外線からダメージを受けています。手軽に対策を取りたいものですね。そこで医師からおすすめするのが、塗る日焼け止めクリームと、UVカットの帽子やサングラス。夏本番だけに意識が向きがちですが、紫外線は一年中降り注ぐものなのでお気をつけて。

特に皮膚は、紫外線を直接浴びてしまうことから最も影響が出やすい部位。日焼けやシミ・シワ(光老化)、日光皮膚炎などの影響もあります。とりわけシニア世代が気をつけたいのが皮膚がんです。紫外線を浴びすぎてしまうと、基底細胞がんや悪性黒色腫(メラノーマ)のリスクが上がります。このほかに、目への影響として長時間の紫外線暴露により、加齢という要素も加わって白内障の罹患率が上がることも。生活するうえでこまめな対策を取りながら、必要に応じて医療機関を受診しましょう。

また、シニアの皮膚は、長年蓄積されてきた紫外線のダメージによ

知っておきたい紫外線の違い



UVA(紫外線A波)

じわじわと深く突き刺さり、シワ・たるみ(光老化)の原因にもなる。真皮層まで到達し、コラーゲンやエラスチンを減らすことに。
[時期]一年中。4月から急増して5月には真夏と変わらない量に

UVB(紫外線B波)

パワーが強くと表皮を焼き、日焼けやシミ・そばかすの原因にもなる。短時間でも肌を真っ赤にして細胞のDNAを直接傷つける。
[時期]5月から増加して7~8月にピークを迎える

で、ターンオーバーと呼ばれる表皮の再生サイクルがゆっくりになる。水分を整えるためにも優しく洗って保湿、というケアで、「すこやか肌」を保ちましょう。

- 外出時に帽子をかぶらない
- 洗濯干しや庭仕事を、素肌を露出して日中に行う
- 日焼け止めは夏だけでいいと思っている
- 大げさな気がするので日傘を使わない
- 曇りの日は特に何もしない
- 最近シミや赤みが増えた
- 肌が乾燥しやすくなった
- 「今さら対策しても遅い」と思っている
- 以前より日差しで疲れやすくなった

こんな意識でいませんか?

4つ以上チェックが入ったあなたはより気をつけましょう

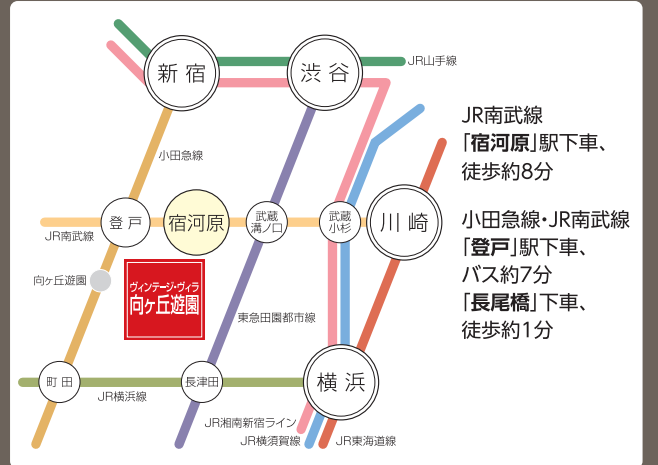
神奈川県住宅供給公社の介護付有料老人ホーム(入居時自立)

ヴィンテージ・ヴィラ



ヴィンテージ・ヴィラ 向ヶ丘遊園

所在地：川崎市多摩区长尾4-3-3



ヴィンテージ・ヴィラ 横浜

所在地：横浜市旭区若葉台4-26

JR横浜線「十日市場」駅下車、バス約13分／東急田園都市線「青葉台」駅下車、バス約21分
「ヴィンテージ前」下車、徒歩約1分



ヴィンテージ・ヴィラ 相模原

所在地：相模原市南区上鶴間本町2-17-16

JR横浜線・小田急線「町田」駅下車、徒歩約5分



ヴィンテージ・ヴィラ 洋光台

所在地：横浜市磯子区洋光台4-33-25

JR根岸線「洋光台」駅下車、徒歩約10分



ヴィンテージ・ヴィラ 横須賀

所在地：横須賀市西逸見町1-38

JR横須賀線「横須賀」駅下車、徒歩約5分／京急線「逸見」駅下車、徒歩約5分

これから住み替えをお考えの方に

シニアライフ倶楽部 会員募集中

- 情報誌「シニアライフ」をお届け
- 講演会・イベント等のご案内をお届け

入会費無料

年会費無料

入会
資格

当公社の介護付有料老人ホーム「ヴィンテージ・ヴィラ」にご興味のある60歳以上の方

神奈川県住宅供給公社

お申し込み
お問い合わせ



0120-428-660

横浜市中央区日本大通33番地 ●午前9時～午後5時(土・日・祝を除く)

ヴィンテージ・ヴィラの
ホームページを
ご覧いただけます

