No.71

公社の高齢者住宅【シニアライフ】

SENIOR LIFE

特集 歩いて延ばそう、健康寿命！

KJK 神奈川県住宅供給公社

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。

今日を未来へと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

SMBC 三井住友銀行

特集

歩いて延ばそう、健康寿命！

ミズノと神奈川県住宅供給公社による
「運動」プロジェクトが始まります。

歩くことで…
「寝たきり」
「うつ病」
「認知症」予防！

平成29年6月19日（月）、神奈川県住宅供給公社とミズノ株式会社は、ヴィンテージ・ヴィラをはじめ公社賃貸住宅入居者における高齢世代の運動機能の維持・向上、また、介護を必要としない体づくりを目指していくための連携・協力に関する協定を締結いたしました。

生涯自立

楽しく生きがいのある人生を目指すために

もっと生き生きと！

Live!

もっと健やかに！ もっとエキサイティングに！ もっとアクティブに！ これは、もっと生き生きと生きていくための神奈川県住宅供給公社からの提言です。

公社では、ヴィンテージ・ヴィラの入居者が、“生涯にわたり食事・入浴・排泄に介助を必要としない状態であること”＝「生涯自立」をコンセプトに掲げ、それを実現する3つのキーワードである「食」「運動」「生きがい」の推進に取組んでいます。

Live!

もっと健やかに！

【食　事】

毎食ごとの総カロリーや各栄養素を計測し、旬の食材を取り入れながら、バランスのとれた食事を提供。健康状態を正確に把握し、食事と運動の量と種類を調整するために、光学的測定と血液検査を行い、健康状態を把握します。

測定検査の結果に異常が認められた場合は、「生きがい・運動」の観点からも補正し、健康状態に戻していきます。

Live!

もっとエキサイティングに！

【運　動】

“運動”の基本は体操です。基本的な動きとなる「はずむ、歩く、走る、跳ぶ、振る」の5つの運動様式に沿って、年齢を重ねても調和のとれた動きになるように練習していきます。

歩くことに関しては毎日“活動量計”を装着して生活し、その結果を1ヵ月、2ヵ月…365日確認・分析し、個人個人がそれぞれ適正な運動量となるよう、指導・調整していきます。

Live!

もっとアクティブに！

【生きがい】

高齢者となっても、人生の目的となる「生きがい」は大切です。公社では音楽や創作活動に力を入れており、コーラスグループを編成し、毎年大舞台でのコーラス発表を行ってきました。

平均年齢84歳、130名の入居者が神奈川芸術劇場などでコーラスを発表したり、創作の分野では絵画・写真・彫刻・陶芸・書道など多岐にわたり精力的に活動しています。

健康寿命のために、歩数と活動強度に着目。
“ミズノ”との連携・協力により、
新しいウォーキングを導入。
歩くことで「寝たきり」「うつ病」「認知症」などを
予防する新たな取組みが始まります。

介護の必要のない体づくりを目指して―

これまで公社では、「生きがい」への取組みとして、入居者130名による“歌とアートの発表会”を開催し、多くの注目を集めてきました。また、「食」への取組みとしては、神奈川県立保健福祉大学との連携協定を締結しました。

今回は「運動」への取組みの第一弾として「歩数」と「活動強度」に着目した新しいウォーキングを導入しました。歩くことにより「寝たきり」「うつ病」「認知症」などを予防して入居者の健康寿命を延伸するプロジェクトに着手します。

このプロジェクトは、これまでスポーツの振興を111年担ってきたスポーツメーカーであるミズノ株式会社と連携協定を締結。さらに、15年以上にわたり約5,000人の高齢者を継続調査研究してきた青柳幸利博士（東京都健康長寿医療センター）の理論を活用して、ヴィンテージ・ヴィラをはじめ公社賃貸住宅入居者における高齢世代の運動機能の維持・向上、また、介護を必要としない自立を前提とした体づくりを目指していくというものです。

青柳 幸利 博士

地方独立行政法人
東京都健康長寿医療センター研究所
運動科学研究室長
トロント大学大学院
医学系研究科博士課程修了

“活動量計”とは、スポーツメーカーであるミズノ株式会社が、
高齢者の日常的な身体活動と健康について
長年研究している青柳博士の理論を活用して生まれた計測機器。
いままでのウォーキングにはなかった“活動強度＝歩くときの質”
に着目し開発されました。
自分の毎日の活動を知ることで、今まで以上に健康状態を意識し、
歩数または活動強度の状況が一目で分かり、
適宜、不足分を補うことができます。

活動量計

右側のボタン操作により、「歩数」「中強度の活動時間」が一目でわかります。週単位、月単位、2ヵ月単位の平均値も表示可能。画面の“歩数”と“中強度”を目安にして歩きます。

「生涯自立」を目指した「運動」

健康寿命を延ばす歩き方とは

世界的に見ても、日本人の平均寿命は長寿であるといえます。しかし、健康寿命はというと、そこには大きな開きがあります。

かつて、「1日1万歩、歩こう」という健康スローガンが生活に定着した時期がありました。毎日10,000歩以上歩いていれば健康は維持できる、という認識を持ってはいませんか。このような歩数のみ重視のウォーキングは逆に健康を損ねてしまうということが、これまでの研究でわかってきました。

それでは、健康を維持するために欠かせないウォーキングとはどのようなものなのでしょうか。青柳博士が群馬県中之条町の65歳以上の住民に協力していただき、1年分の生活行動データを15年以上にわたり調査・分析し導き出した結論、それは、1日の「総歩数」と速歩きなどに代表される「中強度の活動時間」を組み合わせたウォーキングスタイルなのです。活動強度の単位はメッツ(METs)。安静時の1メッツを基準に、1～2メッツを低強度、3～5メッツを中強度、6メッツ以上を高強度と分類しています。

健康寿命を実現する「中強度」は65歳以上の人であれば速歩きが3メッツ、64歳以下なら速歩きが4メッツに相当します。

毎日10,000歩以上歩いていても、それが屋内での活動であれば、骨粗しょう症などになる可能性があります。逆に、激しすぎる運動をしていながら、あまり歩かずにいると動脈硬化となる可能性もあるのです。このことからも、歩数と活動強度の組み合わせで考えることが必要だといえるのです。

病気の予防ライン

1日あたりの「歩数」・「中強度の活動時間」と病気の関係

予防が期待できる病気	歩　数	うち中強度の活動時間
寝たきり	2,000歩	0分
うつ病	4,000歩	5分
認知症、心疾患、脳卒中	5,000歩	7.5分
動脈硬化、骨粗しょう症	7,000歩	15分
高血圧、糖尿病	8,000歩	20分
メタボリックシンドローム	10,000歩	30分
肥満	12,000歩	40分

※青柳幸利博士の「中之条研究」より
青柳博士の中之条研究に基づく目安であり、結果を保証するものではありません。

プロジェクトが始動！

1日の歩数と速歩き時間との関係

青柳博士の研究により、病気予防に有効な歩数と中強度の活動時間の関係が明らかになってきました。

例えば上の図で、歩数7、000歩、そのうち中強度の活動（速歩き）時間が15分だとすると、動脈硬化、骨粗しょう症の発症率が、それ以下の活動量（歩数と中強度の活動時間）の人と比べて下がり、病気の予防に役立つという結果となりました。

「高血圧、糖尿病」の予防のためには、8,000歩で中強度の活動時間が20分というのが目安ということになります。

病気予防の効果を持続させるために

また、青柳博士によれば、「歩数」と「中強度の活動時間」による病気の予防効果が期待できるのは、約2ヵ月間続けてからということです。続けていてもその後休んでしまうと元の状態に戻ってしまうので、健康を維持するためには毎日続けることが大切です。また「7,000歩、速歩き15分」を達成するのは、朝起きて夜寝るまでの1日を想定しています。短時間でまとまった歩数を歩く、というわけではありませんから、日常生活のなかで無理なく取り入れやすいのではないでしょうか。

あまり運動していない人は、まずは4,000歩・5分からスタートしてみましょう。そして、徐々に1,000歩ずつ増やしていきましょう。

毎日の歩数をチェックし、記録してみよう

まず現状の把握から始める

実際に活動量計をつけ、自分の活動量を把握してみましょう。1週間続けて自分の運動量をメモ等に書き込んでいきます。その際、備考としておおまかな活動内容も書き記しておきましょう。

毎日8,000歩程度は歩くが、中強度の活動時間が10分以下の人は、なるべく20分以上になるよう心掛けてください。また逆に高強度の活動はほぼ20分以上なのだが、毎日の歩数が少ない人は、強度を落として歩数を増やすことを心掛けてください。

8,000歩、中強度の運動20分が目安

青柳博士は、1日8,000歩、中強度の運動（速歩き）20分を推奨しています。これは前ページで紹介した病気の予防ラインの図によると、この歩数と運動量であれば「高血圧、糖尿病」などのほとんどの病気に対し、予防効果が期待できるというものでした。逆にそれ以上歩いても「メタボリックシンドローム」や「肥満」以外には効果がないこともわかっています。

病気予防を期待できる根拠としては、「生活活動代謝」と「活性酸素」の量にあります。生活活動代謝が上がると、成長ホルモンの分泌、免疫力のアップ、脂肪分解の促進が見込まれます。それが過度の運動になってしまうと、足や腰の負担のみならず、細胞にまでダメージを与え、免疫力低下をもたらしてしまいます。

次に活性酸素に目を転じると、体内に侵入した細菌などを取り除く働きがありますが、運動をし過ぎて増えてしまうと、体内細胞の老化を促してしまいます。このように活性酸素は、低強度の運動では少なすぎ、高強度の運動では増え過ぎてしまうのです。

以上のことから、体に負担をかけず、無理のない生活を送るためには、1日8,000歩、中強度の運動（速歩き）を平均20分という数値が導き出されるのです。

健康が目的であれば、65歳以上で、上限10,000 ～ 12,000歩を目安にするとよいでしょう。

ウォーキングのポイント

ウォーキングのポイントとして重要なのが正しい姿勢で歩くということ。足元を見たときに、胸・腹・つま先が見えているということです。正しい姿勢でない状態で歩き続けると、足や膝、腰にまで負担がかかり、望ましい運動効果が得られません。

歩くのに適したシューズを履くことも大切。1日4,000歩を目安に、時折、速歩きを取り入れていきます。慣れてきたら、徐々に1,000歩ずつ増やしていければ理想的です。歩く時間帯は、体温が上がり、運動能力が高まる夕方が適しています。起きてすぐ、または就寝前のウォーキングは避けましょう。

腕の振り方もウォーキングの重要なポイントです。前後の降り幅が同じくらいになるように心掛けましょう。腕をやや後ろに意識して振ることで重心が前に移動しやすくなり、自然によい歩き方になっていきます。また、次第に歩幅が広がっていき、今まで以上に速く歩くことができるようになります。広い歩幅で歩くということはスマート・エイジングにもつながり、健康長寿のための基盤ともいえます。

参考：ミズノ「大人歩活動スタートブック」　監修：青柳幸利博士、黒田恵美子 東海大学医学部客員准教授

「青柳式健康法」を
実践するために開発された
オリジナル商品

東京都健康長寿
医療センター研究所
運動科学研究室長
青柳幸利博士監修

1日の歩数と活動分数が
1画面で表示されるので
一目瞭然

大画面だから
パパッと
確認できて
便利

1週間、1カ月、2カ月の
平均値がわかるので
達成度合いが
把握しやすい

移動距離や
消費エネルギーも
表示されるから
モチベーションが
上がる

2週間分のメモリ機能が
ついているので
振り返りに
役立つ

三日坊主にもうならない。

“量”も“質”も一目でわかる
ウォーキングの心強い相棒。

健康寿命をのばす「1日8,000歩、そのうち速歩き(中強度活動)20分」の
達成を助ける活動量計M55。目標までどのくらいか、一目でわかります。

活動量計 M55　C3JMW70101 / 本体価格 ¥4,000+税

MIZUNO

電話・インターネットで
ご購入いただけます。

0120-320-488 受付時間 9:30~18:00
www.mizunoshop.net

会員登録で全国どこでも送料無料。

電話でのご注文は代金引換発送になります。商品はお申込みいただいてからおよそ1週間前後でお手元にお届けします。 ミズノ株式会社　〒559-8510 大阪市住之江区南港北1-12-35

今すぐ対策を！転倒の原因について

Part 2

理学療法士、介護支援専門員
森本　昇
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

前回、転倒の原因には「内的要因」と「外的要因」があることをお伝えしました。今回は「外的要因」に対する具体的な転倒予防策をご提案します。

「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ご自宅の生活環境要因を見直すことで対策が可能です。

まず、ご自宅内で転倒件数が一番多いリビングでの転倒予防策をご紹介します。

「モノが置いてある床」

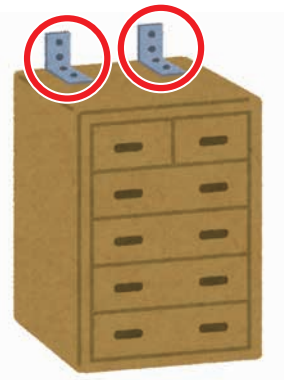
予防策：足がすべる原因となる新聞や雑誌などを床に置かない。

「室内のコード類」

予防策：足をひっかけやすいコード類は、壁に沿わせるかカーペットの下を通す。

「段差」

予防策：カーペットのふちがめくれないように、両面テープやピンなどを使って固定する。



「家具の固定不備」

予防策：つかまっても動かないように家具を固定する。

「履物」

予防策：歩行時や立ち上がり動作時に足裏が滑らないように滑り止め靴下を着用する。

いずれも簡単に行える転倒予防対策だと思います。まずはできること、気づいた所からご自宅の生活環境を見直してみましょう。

ご自宅の生活環境を見直して、転倒予防に役立てましょう

荒川シェフの

＼おうちごはんがやっぱりイイね！／

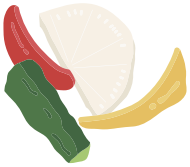
夏のヘルシーメニュー

(一財)シニアライフ振興財団 総料理長
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。

夏の茹で野菜のピクルス

1 ブロッコリーは小房にわけ、ピーマンは縦に1cmに切る。胡瓜は棒切りにする。大根、人参は拍子切りにする。



2 (A)を作り、赤とうがらし、ローリエを加え沸騰させ冷ます。

3 すべての野菜は、それぞれの持ち味を生かすように火を通す。

4 温かいうちにマリネ液につけ、しばらく置き熱を冷ます。

5 ヤングコーンの上に黄ピーマン、人参の上に赤ピーマンを盛りつける。

夏の茹で野菜のピクルス

材料 /1人前

ブロッコリー	15g
ピーマン(黄･赤)	10g
胡瓜	10g
大根	15g
人参	15g
ヤングコーン	20g
○マリネ液(A)	
・白ワイン	15cc
・白ワイン酢	25cc
・水	25cc
・ハチミツ	少々
・砂糖	少々
・塩	少々
・赤唐辛子	2g
・ローリエ	1枚

銀鮭のムニエル オクラ添え

1 トマトは湯むきし1cm角に切る。長ネギ、オリーブは小口切りに、オクラは塩ゆでし、小口切りにする。

2 魚の油をペーパーで取り除き、塩、胡椒をして小麦粉をまぶす。

3 表面になる方からオリーブ油で身が崩れないようにソテーする。

4 ボウルにドレッシングと(B)を混ぜ合わせ、魚にかける。

銀鮭のムニエル オクラ添え

材料 /1人前

銀鮭	60g
塩、胡椒	各少々
小麦粉	20g
オリーブ油	10cc
○トッピングの野菜(B)	
・オリーブ	5g
・オクラ	15g
・トマト	50g
・長ネギ	5g
・バジル	1枚
○ドレッシング	
・濃口醤油	1と1/3
・酢	10cc
・オリーブ油	25cc
・塩、胡椒	各少々

暑い夏はさっぱりと野菜をとりましょう。盛り付けもちょっぴり凝ってみませんか？

健康羅針盤

最新のエビデンスによる

フリーラジカルを抑え、健康寿命を延ばす

(一財)シニアライフ振興財団 理事
高山　瑠衣
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

フリーラジカルの発生を抑えるために

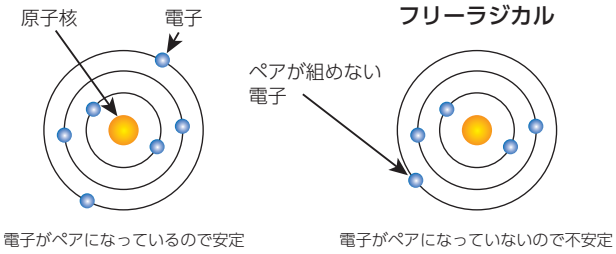
過剰なフリーラジカルは、体を形成している細胞の細胞膜を傷つけて老化を促進してしまうことを前回はご説明いたしました。

今回は、この過剰なフリーラジカルを減少させる方法をお伝えしたいと思います。まずは、フリーラジカルの発生を増やさない方法です。

フリーラジカルが増える要因は、喫煙・飲酒・紫外線・ストレス・糖・激しい運動・過度なダイエットです。これらの要因から体を防ぐことで発生するフリーラジカルを減らします。次に、既に発生してしまったフリーラジカルを減らす必要があります。これには中和する物質、および中和を補助支援する物質を増やすことが必要となります。具体的にはグルタチオン・ビタミンD・ビタミンC・ビタミンE・βカロチン・αカロチン・コエンザイムQ10・パントテン酸・セレン・鉄・亜鉛・銅・マンガンなどです。これらを不足なくしっかりと摂取することが必要です。

当方の実験で、神奈川県住宅供給公社の有志職員を対象にミネラルを測定しました。過不足が多々ありとても褒められた状態ではありませんでした。残念ながら現代人は食の乱れが甚だしくフリーラジカルにとっては絶好の環境と化しています。

図：フリーラジカルとは？



過激なダイエットもフリーラジカルを増やす

最近メタボリックシンドロームという言葉や意味は、皆様に周知されていることにより、過剰なダイエットを進めている感がありますが、実はそれもフリーラジカルを増やす原因にもなります。減量のため制限されやすい食物にもフリーラジカルを減少させる効果が高いものがたくさんあります。やみくもにただ結果だけを効率重視で追い求めると体には逆にマイナスとなります。

過剰なダイエットは逆効果。糖質の摂取を控え、高蛋白質でビタミンやミネラル豊富な食事を心がけたい。

過剰なフリーラジカルを減少させるには

さて、お話を戻しまとめますと、**フリーラジカルを減らすには、禁煙し減酒し、運動は適度に紫外線を避け、ストレス発散をしっかりとして、糖質制限を実施する。加えて高蛋白質でビタミンやミネラル豊富なお食事をとるように心がける。**ということになります。

さあ皆様、早速今日から実行して明日を変えましょう。明日が変われば将来が変わり、将来が変われば運命も変わります。身体によい事を習慣化し健康寿命を延ばしましょう。

次号はさらに具体的なお話をすすめていきます。

フリーラジカルを減らすためのさまざまな工夫を実践していきましょう

シニアコンシェルジュ

老後に心配な医療費！その自己負担額は？

特定社会保険労務士
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。

心配される老後の医療費

老後の支出のうち、一番心配なのが医療費です。歳をとれば誰しも若い時と同じような健康体ではいられません。いわゆる健康寿命は、もちろん性別・個人別に差がありますが、大体70歳代前半までと言われ、生涯を通じた医療費支出のうち、その半分以上は70歳代以降にかかるという試算もあります。

しかも、自分がどのように衰えて、どんな病気にかかるのか、どんなけがをするのか、予測することは困難です。病気やけがの種類によっては、予想できないほど、あるいは準備しきれないほどの高額な医療費になるかもしれません。心配になるのは当たり前ですね。

〈自己負担の上限額＝同じ月の医療費の合算額〉

70歳未満

低所得者	35,400円
上位所得者	150,000円＋(医療費－500,000円)×1%
一般	80,100円＋(医療費－267,000円)×1%

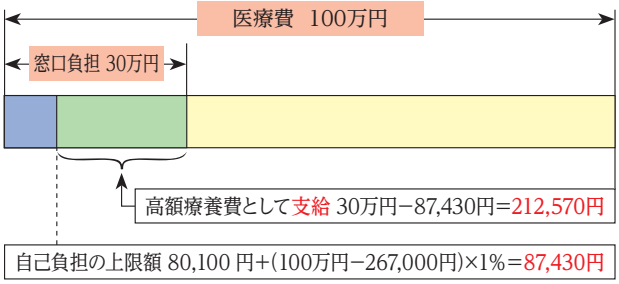
※上位所得者…標準報酬月額が53万円以上
※低所得者…生活保護の被保護者や市町村民税非課税世帯

70歳以上の高齢受給者

低所得者Ⅱ	24,600円
低所得者Ⅰ	15,000円
現役並み所得者	80,100円＋(医療費－267,000円)×1%
一般	44,400円

※低所得者Ⅱ…市町村民税非課税世帯など
※低所得者Ⅰ…市町村民税非課税世帯でかつ所得が一定基準未満

たとえば下図のように適用されます。
〈例〉70歳以上・年収約370～770万円の場合（3割負担）



212,570円を高額療養費として支給し、
実際の自己負担額は87,430円となります。

充実した公的医療保険制度

しかし、日本の公的医療保険制度（健康保険・国民健康保険・後期高齢者医療制度など）はしっかりしています。病気やけがをした時の診察や手術、投薬、入院などにかかる医療費は、原則として3割が自己負担、7割が健康保険等から給付されます（ただし、6歳未満は2割、70歳から74歳までは2割、75歳以上は1割、70歳以上の現役並みの所得者は3割が自己負担分）。

さらに、入院や手術などで医療費が高額になった場合は、「高額療養費制度」が適用されて、自己負担分が一定額を超えた場合、それ以上は負担しなくてもいいことになります。

※左記医療費には、入院時の食費負担や差額ベッド代等は含みません。

さらに、「世帯合算」や「多数回該当（過去1年以内で4回目から上限額が下がる）」などの特例もあります。したがって、医療費について、それほど心配する必要はないとも言えます。

次回は、介護費用についてお話しいたします。

※上記の制度説明は平成29年6月時点のものです。

公的な医療保険制度があるから老後も安心

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。
思い出の一杯つまっ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。
思い出の一杯つまっ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	

〈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。

TOKYO 2020
MIZUHO
TOKYO 2020 PARALYMPIC GAMES
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

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]

ヴィンテージ・ヴィラ **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]

ヴィンテージ・ヴィラ **洋光台** 101戸
JR根岸線「洋光台」駅下車
[徒歩10分]

ヴィンテージ・ヴィラ **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]

ヴィンテージ・ヴィラ **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！／
シニアライフ倶楽部 会員募集中
入会金・年会費 無料

会員特典1 会報誌「Senior Life」をご自宅にお届け（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

SENIOR LIFE 2017 No.71 2017年8月1日発行 神奈川県住宅供給公社 編集／(株)旭広告社 〒231-8510 横浜市中区日本大通33番地 ☎045(651)1885