

「まいごSMILE」が新しく生まれ変わります!

我が町“垂水”のことから“介護・医療”に関することまで盛りだくさんの情報をお伝えします(年2回/夏号・冬号発行)



日頃は『ザ・レジデンス神戸舞子』の運営にご理解とご協力を賜り心から御礼申し上げます。

皆様のお力添えをもちまして、入居率が念願の90%を超えました。長きにわたるご支援、本当に有難うございました。この状態が継続できるように引き続き頑張ってまいります。そして、ご入居いただいた皆様が自由にいきいきと、また健やかに安心して過ごしていただけるよう、運営に力を入れていく所存でございます。サービスの質の更なる向上と、ホームの環境整備に工夫と改善を重ねて参りたいと考えております。

年始のご挨拶の際に、今年もホーム全体が互いに『思いやり』の気持ちでいつも忘れないうえにも対応していただく努力しますとお話し致しました。人として基本のところではございますが、まだまだ納得のいくところまでには達しておりません。ご入居者をはじめ当ホームに関わる皆様

これからも
より一層のサービスの
向上を目指して!!



ザ・レジデンス神戸舞子
ひらやま かのり
支配人 平山 香織

から『スタッフの笑顔が増えたね。以前より気持ちよく生活できるようになった。』と言っていただけになるようにスタッフ一同、尚一層努力したいと思っております。

運営に特化することで『まいごSMILE』も生まれ変わります。発行は年に2回を予定しておりますが、それぞれの部署のスタッフが企画に参加することで、より皆様の暮らしに密着した内容を掲載させていただきますので、どうぞご期待ください。

私自身は、この仕事に就いて10年が経過いたしました。その間、いろいろな方々から助けられ、また見守っていただいている事に心から感謝しております。ご入居者の皆様お一人おひとりのニーズにお応えし、快適にお過ごしいただけますよう、スタッフと共に頑張りたいと思っております。今後とも、ご指導を賜りますようお願い申し上げます。



▲毎日午前11時からの「検食」の様子

日付 2014年5月30日(日)

検食者	検食者名	検食時間	検食時間
A	山田 幸子	11時	11時
B	山田 幸子	11時	11時
C	山田 幸子	11時	11時
D	山田 幸子	11時	11時

検食簿

検食者	検食時間	味付け	分量	盛り付け	お肉の柔らかさ
山田 幸子	11時	<input checked="" type="checkbox"/> 美味しい <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> まずい	<input type="checkbox"/> 多い <input type="checkbox"/> 少ない <input type="checkbox"/> 適当	<input type="checkbox"/> よい <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 悪い	

(コメント)
お肉が柔らかい。野菜がおいしい。お肉がおいしい。野菜がおいしい。お肉がおいしい。野菜がおいしい。

▲検食簿



新メニュー
牛ステーキ膳

▲自然豊かな宮崎の黒毛和牛。芳醇でとろけるような口当たりを静岡産の山葵でお愉しみてください。
<6月下旬から提供スタート:2,900円(税込)>

①味付け ②分量 ③盛り付け、お肉の柔らかさ

わたくし福田は、入社以来8ヶ月、運営業務の中でレストランを担当しております。昨年11月、レストラン『プレジール』が新体制になった時は、注文システムが誤作動するなど、皆さまにはご迷惑をお掛け致しましたが、日替りメニューが4種になってからは、「野菜の量が増えたわね」「小鉢がおいしくなったよ」等々、嬉しいお言葉をかけていただくようになりました。

これからも皆さまに、よりご満足いただけるよう、レストランスタッフだけではなく、我々運営スタッフも協力して参ります。今回は、そんな取り組みの中のひとつ

【検食】をご紹介します。
午前11時、スタッフ1名がレストランにて『本日の日替り4種』を皆さまより一足お先にいただき、当日提供されるメニューの

皆さまのお声がレストランを支えています。これからも「一番の楽しみ」になるレストランを目指して!!

さ、お野菜等のカットの大きさ、汁物の温度等々、チェックします。気付いたことを詳細に検食簿(左記参照)書き入れ、すぐさま料理長の元へ。コメントが当日中には活かされない場合でも、次のメニューには反映できるよう、厨房スタッフでミーティングが行われます。

レストランスタッフとは、色々な場面で意見を交わすことがあります。皆さまに喜んでいただきたいと思う気持ちに変わりはありません。

『食事の時間が、一番の楽しみ!!』と、言っていただけで、これからは精進して参りますので、どうぞご意見やご要望を私達にお寄せください。



運営スタッフ(レストラン担当)
福田 修



▲うたごえ倶楽部

第2水曜日:14時~15時15分
※入会される場合は教材費として1,080円必要

今回からリニューアルの「まいごすまいる」。皆さまいかがでしたでしょうか。わが町「垂水」の情報や、スタッフ紹介、そして初登場「中谷勝のすみから住みまで垂水です」。毎回、漫才作家の中谷さんにエッセイを寄稿いただきました。どうぞお愉しみになさってください。

「医療・介護」のページでは、高齢期を過ごすための医療情報や予防介護等、皆さまの関心の高い話題をどんどん取り上げて参ります。この【編集後記】では、皆さまの暮らしよりもご紹介させていただきたく。今回は月1回、シアタールームで開催の「うたごえ倶楽部」。現在40名を超える方が参加されています。人気講師の山本先生の「モットーは、楽しく歌うこと!!」皆さん、気軽にのぞいてみてください。

編集後記

ズミから住みまで垂水です

その1

「ザ・レジデンス神戸舞子」

垂水、舞子は風光明媚な所なのに庶民的。そして、JRと山電がある。しかし、二つも鉄道があるのに出て行かなくてすむ。なぜなら、買い物など日常生活に困らない町。そんな垂水、舞子の魅力の再認識と新たな発見を求めて散策しようというコーナーです。今回からお付き合いをお願い致します。

まず、最初に散策するのは「ザ・レジデンス神戸舞子」。香ばしいスポンジの焼き菓子を二つに切ったような建築に、僕は前から興味があった。海岸を歩く度に「アジュール舞子」と「ザ・レジデンス神戸舞子」と交互に目が行き、「アジュール」「ザ・レジデンス」「アジュール」「ザ・レジデンス」と、頭の中でカタカナたちが渦を巻いていたのだ。それで今回、ここを案内してもらった。館内に入ると落ちていた空気が流れていた。そして、廊下に画が多いのに驚いた。画を置いている所は画廊だが、この廊下は画廊と呼ぶべきだ。僕が描いた絵も掛けてもらいたい。描いた画は「鳴門の渦潮」、だが「すり鉢に入れた蚊取り線香」と人という。そして、全ての壁面に手すりがあった。この手すりは目立たぬようにしているのがいい。で、手すりに溝を作っている。ちょっとだけ、そうめん流しができそうな気がした。レストランの窓は迫力の海の景色。僕にとって眺めていても飽きないもの。一番がこの海、一番は桜か…。ちなみに、眺めてい

て比較的時間がもつのは土堀。屋上ではビアガーデンを楽しむと聞いた。うらやましい。僕はかねがね、海を望める五色塚古墳をビアガーデンにしてほしいと思っていたのだ。しかし、古墳を囲む円筒の埴輪を、枝豆の殻入れにされる心配があるのだ。しかし、この屋上ならいい。他にも、健康のために酔を飲む人は酢ガーデンになる。茶会もできる。屋上なので表裏でなく、上(うえ)千家ということになるうか。

この館内の設備を見ると、アスレチックルームは、すこやか、かるやか。工芸の部屋は、しなやか、あざやか。パーやカラオケは、なごやか、にぎやか。お風呂は、さわやか、にこやか。そして、全体が、おだやか。多くのいい「やか」がある所は美しいと、綾小路きままるが言っていたかもしれない、まことしゃか、に。そしてふと、ピリヤード台が目に入った。ふと、友とピリヤード台を挟んで「あっちむいてホイ」をしたことが蘇った。昔に戻ってしまい、この館内で勝手に自分を癒していた。帰り道は風が強く波の音が大きかった。あの穏やかな建物の中はそれを感じない。しかし、自然を見つめられる。人と建物の関係がうまくできていた。僕の靴に浜の砂が入る。足と履物の関係がうまくできてない。だが、この町の魅力を伝えるために、これからどんどん歩いて行こうと思う。

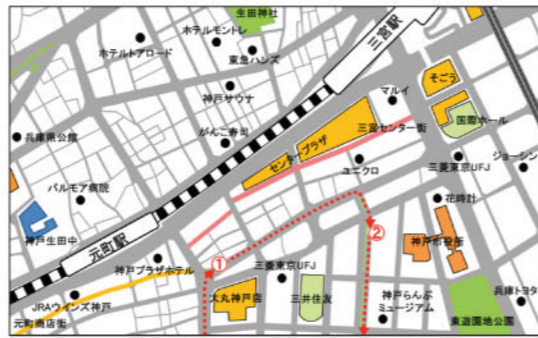


中谷 勝 (なかに まさる)

1954年垂水生まれ。かつての漫才ブームの火付け役となった漫才台本やシナリオ本数は約5000本を超える。髭ずらのこの風貌、夕暮れがくると垂水界隈でよく散見される。



2代目シャトルバス



※.....はバスの運行ルートです。①→②の順で停車します。

ザ・レジデンス神戸舞子発
【元町経由三宮行き】
バス乗降場所

ミニ情報

毎週火曜日、元町・三ノ宮方面へ参ります。朝10時30分ホームを出発、夕方15時25分頃、三ノ宮へお迎えに参りますので、ゆっくりとお買い物ができます。是非ともご利用ください。

TOPIC

ありがとう 初代シャトルバス

今では垂水界隈の名物バス。当初は空車の日もしばしば...

平成17年12月、ホームの開業から走り続けた「初代シャトルバス」。レトロなフォルムが市内を走るシティループバスと似ていることもあり、垂水界隈ではもちろんのこと、元町・三宮方面でもいつしか目立つ存在となっていました。「旅行気分が味わえる」という方もいらつしやれば、初めてご乗車される方の中には「注目されて恥ずかしい」という感想をお持ちの方も...。オープン当初は垂水駅東口のみ停車。ご入居者も少なく、バスは空車で垂水駅を往復する日もしばしば。最近では満席でご乗車いただくことも多くなりました。8年と5ヶ月の間、雨の日も風の日も、雪の降る日も、はたまた眩しいほどのお日様が照りつける日も、本当に本当にお疲れさまでした。



初代シャトルバス

乗降しやすくさらに進化した 2代目シャトルバス

2014年3月末からお目見えの新しいシャトルバスは、まばゆいばかりの光沢ある真紅のボディ。もちろん一番の特徴は、ノンステップ仕様。皆様からは乗降のしやすさでご好評をいただいております。文字通りこれからは皆様の足として、真っ赤なバスは走り続けます。

モチモチの生地、ベーグル専門店が垂水に!! 焼き立ての香りがたまりません

スタッフおすすめ 垂水・舞子の穴場②



運営スタッフ (営業担当) なかい 中井 リエ 入社9年 / 神戸市垂水区在住

ここで一句! 皆さまを 守るつもりが 守られて あつと言う間の 9回目の夏

短期大学卒業後、銀行勤めを皮切りに、明石海峡大橋の建設インフォメーション、ホテルのフロントマネージャーを経て、現職。縁があるのかこの舞子の海辺で、約20年間働いています。垂水で育ち、三十有余年...。地元の情報も皆さまにお伝えすることもわたくしの使命の一つだと思っております。

これからは、垂水界隈でのお店探しや、知りたいことなど、お気軽にご相談ください。皆さまのより良い暮らしのために、お力にならさせていただきます。



※ベーグルとはバター、卵、牛乳不使用で、脂肪分やコレステロールが低い、パンの一種。



ベーグル専門店「マジパン」



まるでレジデンスのプライベートビーチ? 海に寄り添う景色と空気がおすすです

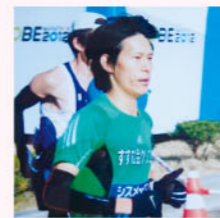
スタッフおすすめ 垂水・舞子の穴場①



運営スタッフ (イベント担当) ささき たかし 佐々木 隆 入社7ヶ月 / 神戸市垂水区在住

ここで一句! レジデンス 勇気与える 神戸マラソン 目の前走る ランナーは

中央区のホテルでドアマンとして接客業を学び、その後、メディカルトレーナーの資格を取得し病院勤務へ。今までの経験を存分に発揮できると信じ「ザ・レジデンス神戸舞子」の門をたたきました! 『ご入居者様は家族である』という思いを信念に、日々サービスに励んでいます。そんな私は、人知れずマラソンランナーでもあります。神戸マラソン2大会出場(2時間台でのゴール記録保持)。自宅から約7kmの距離のまさにここ、アジュール舞子公園、そして県立舞子公園が私のマラソンのトレーニングコースです。公園で走る私を見かけられた方、どうぞご声援よろしくお願ひします。皆さまも、この東西に延びる800mのビーチと緑豊かな公園を、是非とも我が物顔で存分にウォーキング or お散歩なさってください!



潮風を感じながら芝生を踏みしめることのできる公園

2014年前期(1~6月)

イベント カレンダー

各種催し・イベントの様子を紹介!

5月 3周年記念パーティー (シーサイドホテル舞子ビラにて)

開催日 5月29日

丸3年を祝して、記念パーティーを開催しました。ホームの歩みを振り返るスライドショーや音楽コンサート、そしてフランス料理正餐。皆さまの盛装、そして厳かな雰囲気、会場を華やかに彩りました。次回、5周年もまた皆さまとともに。



▲お箸でいただくフルコース料理



▲大村社長による開会の挨拶



▲参加者全員、笑顔での記念撮影

1月 新春イベント (海神社初詣、振る舞い、かるた大会、映画上映会、鏡開き、ビンゴ大会)

開催日 1月1日~3日

「新年は毎年恒例、“海神社”への初詣からスタート。午後からは“振る舞い&かるた大会”。1月3日は、皆さまお待ちかねの“鏡開き&ビンゴ大会”。70点を超える賞品の争奪に大いに盛り上がりました。



▲初詣 (1月1日/海神社)



▲お餅つき (1月3日)



▲鏡開き (1月3日)

2月 梅観賞バスツアー

開催日 2月27日

海を望む梅林で有名な“綾部梅林”へ。膨らみ始めた梅の花とほのかな甘い香りを楽しみました。



3月 ひな祭り 音楽コンサート

開催日 3月3日

レストランでピアノとバイオリンの生演奏を聴きながら、垂水で人気の洋菓子店“レーブドゥシェフ”の特製ケーキをいただきました。



▲レーブドゥシェフのひな祭りケーキ

4月 お花見バスツアー

開催日 4月8日

「王地山」へお花見に行ってきました。桜を愛でながら会席料理に舌鼓、楽しいお花見になりました。



▲お花見バスツアー



▲ひな祭り 音楽コンサート

5月 G.W.イベント (押絵で鯉のぼり作り、映画上映会、クラシックコンサート、ワイン雑学講座)

開催日 5月2日~6日

今年のゴールデンウィークは“5日間連続”でイベントを開催しました。



▲押絵で鯉のぼり作り (5月2日)



▲ワイン雑学講座 (5月6日)

ボンドやはさみ、アイロンなど、指先を駆使する細かい作業に悪戦苦闘。最後には、個性ある素敵な作品が見事に完成しました。

ソムリエを招いてのワイン講座。白ワインをいただきながらの講座に、皆さんほんのり赤ら顔。

ゴールデンウィークイベントのご案内	
<p>5月2日(金)</p> <p>☆ 押絵で鯉のぼり作り ☆</p> <p>5月にちなみ押絵(生地を色々な形に切り取り糊で立体感をもたせ台紙に貼り付けていきます。)で自分だけの“鯉のぼり”を一緒に作りませんか? 皆様のご参加お待ちしております!</p> <p>【講師】山下 真由美先生 (市民講師)</p> <p>場 所: シアタールーム</p> <p>時 間: 午後2時00分 ~ 午後3時30分</p> <p>参加費: 1,000円</p> <p>※フロントにてお申込みお支払い下さい!(4月20日締切)</p> <p>定 員: 10名(定員になり次第締め切らせて頂きます。)</p>	<p>5月5日(月)</p> <p>☆ クラシックコンサート ☆</p> <p>国内外でご活躍されている演奏者を招き、フルート・ヴァイオリン・ピアノのアンサンブルにのせて、テノール、ソプラノ歌手の美しい歌声も堪能して頂きます。皆様どうぞお楽しみ下さい!</p> <p>【演奏者】上田 賢一 (フルート) 森田 元がく (ヴァイオリン) 二階 裕美 (ピアノ) 二階 雅樹 (テノール) 二階 未穂 (ソプラノ)</p> <p>場 所: 多目的ホール</p> <p>時 間: 午後1時30分 ~ 午後2時30分</p> <p>※フロントにてお申込み下さい!</p> <p>【演奏曲目】カールン 間奏曲・雲の影・女ごころの歌(リゴレットより)ほか</p>
<p>5月4日(日)</p> <p>☆ GW映画上映会 ☆</p> <p>『のぼうの城』</p> <p>場 所: シアタールーム</p> <p>時 間: 午後1時30分 ~ 午後4時00分</p> <p>定 員: 28名(定員になり次第締め切らせて頂きます。)</p> <p>※直接シアタールームへお越しください!</p> <p>第29回神戸賞を受賞した和田竜による脚本「忍ぶ城」を映画化。主演は野村萬蔵。『のぼうの城』で『忍ぶ城』と続編から導かれる城代・成田長親は、天下統一を目指す豊臣秀吉方2万人の大军を指揮した石田三成の水攻めにわずか500人の兵で対抗する。</p>	<p>5月6日(火)</p> <p>☆ ワイン雑学講座 ☆</p> <p>第一流ホテルでソムリエとして活躍された講師を招き、ワインを飲みながら楽しく雑学講座もして頂きます。『奥には白ワイン? 向には赤ワイン?』そのような質問が響くかもしれません。皆様、お気軽にご参加下さい!</p> <p>【講師】北浦 隆弘 (元ザ・リッツ・カールトン大阪 ホテルシェフ/ソムリエ)</p> <p>場 所: バーラウンジ</p> <p>時 間: 午後2時00分 ~ 午後3時00分</p> <p>参加費: 300円</p> <p>※フロントにてお申込みお支払い下さい!(4月30日締切)</p> <p>定 員: 15名(定員になり次第締め切らせて頂きます。)</p>

「認知症」について

「もの忘れとの違い」

これって「もの忘れ？認知症？」
どう見分けられるの？

経験そのものを忘れてしまうのが「認知症」です。旅行に行ったことそのものを忘れると「認知症」の疑い、宿泊先の旅館の名前がで

認知症の種類って？

「アルツハイマー病」による認知症のほか、脳梗塞・脳出血が原因の「脳血管性認知症」など、認知症の原因は200以上

認知症対策ってあるの？

「アルツハイマー病」は現在では完治できないまでも、進行を大幅に遅らせることができるようになってきました。早期発見も大切です。

300もあると言われる「もの忘れ」、という具合です。行き先を忘れるなど、もの忘れがひどくなる場合は注意が必要です。

「もの忘れ」都合に合わせて「認知症」(笑) 正しい理解で怖くない!

認知症は「一度かかると回復できない病気」というイメージをお持ちの方もおられますが、早期発見で適切な治療を行えば、進行を抑えることが可能です。また近い将来は、完治できる薬が開発されると予想されていますので、決して悲観的になる必要はありません。

年をとることで体力や記憶力は少しずつ衰えを見せますが、反面、それも自ら楽しく歩んできた人生の積み重ねの集大成であり、個性のひとつです。「できなくなったこと」を嘆くのではなく「まだできること」を大切に、さらに豊かな人生経験を積み重ねましょう。

「もの忘れ」チェックシート

杏林大学病院
「もの忘れセンター」

- q1
- ものの名前が出てこないときがある
 - 知人の名前が出てこないときがある

q1 では、もの忘れを自覚しているかどうかをみています。多かれ少なかれ、誰でも思い当たることがあるでしょう。

思い当たれば q2 へ

- q2
- 昨日の夕食を言えない
 - 今日は何曜日なのか言えない
 - 孫の名前を(全員)言えない
 - [男性のみ] メモがないと買い物できない
 - [女性のみ] 材料から料理が出来ない

q1 で当てはまる項目があっても q2 で1つもチェックが入らなければ、まず問題はないでしょう。

1つでも当てはまれば q3 へ

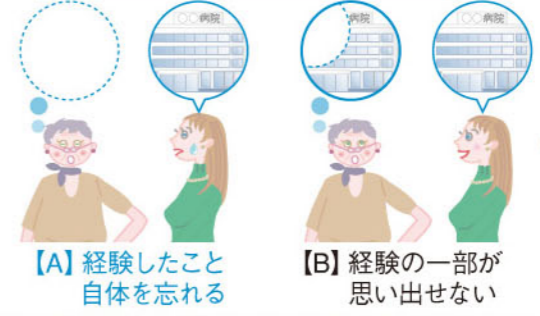
- q3
- 同じ事を何度も尋ねる
 - 以前興味があったことに関心が薄くなった
 - よく物をなくしたり、しまい忘れてりする

q3 で1つでもチェックが入ると、認知機能が低下している可能性があります。どれかに当てはまるようであれば、もの忘れセンター(外来)などで相談してください。ご自身より家族が早く気づく場合があります。

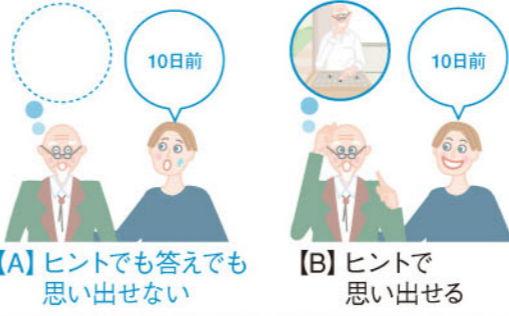
「年齢」によるもの忘れと「認知症」によるもの忘れの違い

「年齢」によるもの忘れ
「認知症」によるもの忘れ

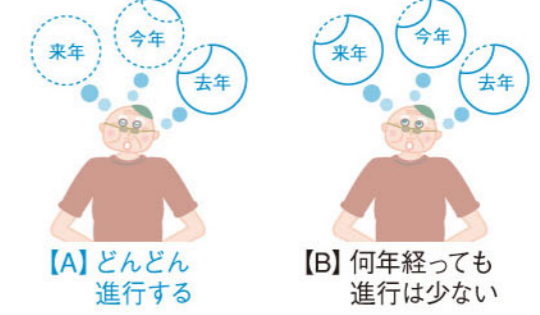
もの忘れの内容・範囲



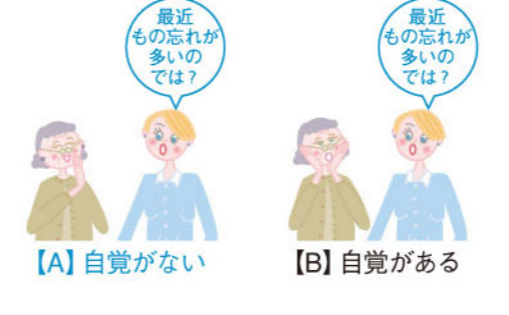
少し前の記憶



記憶障害の進行



もの忘れの自覚



「認知症」の予防対策として今「ココナッツオイル」が注目されています。

ココナッツオイルが脳のエネルギー代謝に効果があるかどうかは、まだはっきり解明されていませんが、副作用の心配も少ないので、認知症の予防対策食品として、各メディアで話題となっています。

ココナッツオイルはエネルギー源として神経細胞に効果的なだけでなく、糖尿病予防の働きがあり、ホルモンを増加させると言われています。さらに、悪玉コレステロールを増やし、動脈硬化や脳梗塞、心筋梗塞等の要因となる活性酸素を除去する働きもあると言われています。

ココナッツオイルの特性

- ・熱に強く、酸化しにくい。
- ・トランス脂肪酸・コレステロール0%。



ココナッツオイルを使った「認知症」への事例へ老人ホームで実施

対象 「認知症」のご入居者4名(ご家族の協力あり)

実施内容 ・ココナッツオイルを混ぜた、ヨーグルト・水分を毎日摂取。

結果 計算や読み書き等、脳のトレーニングを毎日実施し、認知面での変化を観察。

表情が豊かになった、帰宅願望の軽減、発語の増加、他人への興味・関心の高まりや交流機会の増加といった変化が見られました。

ココナッツオイルのこんな使い方

- ・毎朝のコーヒーに入れて
- ・ヨーグルトに混ぜて
- ・炒め物など料理に入れて
- ・パンに塗って