

## 大好評!!アスレチックジムトレーニング

～楽しみながら健康維持し充実した毎日を～

海外旅行に行きたい!新たな趣味を始めたい!など、いつまでも楽しく活動的な生活をしたいと望むのは皆様の共通の願いです。私たちは、そのためには健康と体力が必要だと考えています。そして、ご入居者の皆様に短時間で一番効果的に基礎体力をつけることができる「アスレチックジムトレーニングサービス」を提供しています。私たち3人のトレーナーが、個人にあわせたメニューを作成しています。ご検討者の皆様には、体験入居の折に体験し、その効果を実感して頂けます。是非一度、お試しください。



アスレチックジムトレーナー  
左から 巖本・西里・松下

### ～参加者の声～



池田規久夫 様 (85歳)

### みんながいるから継続できる

バス旅行が好きなので、他の参加者に迷惑をかけないように「体力」と「今の健康を維持したい!」という気持ちで5年前からジムトレーニングを始めました。

それまでは、ウォーキングが良いと知っていても、1人で継続するというのは困難でした。里のトレーニングは曜日が決まっていて、トレーナーがついていてくれる。そして一緒に続ける仲間がいるからこそ継続できているんでしょうね。トレーニングマシンを使うと、日頃動かさない筋肉を効果的に鍛えることができているように感じています。おかげ様で85歳の今でも、“医者いらず”で楽しく毎日を過ごすことができます。次は鹿児島方面へのバス旅行が楽しみです!

### 一人ひとりにあわせたメニューが嬉しい

お友達に勧められてアスレチックジムトレーニングを始めるともうすぐ1年になります。今まで、ぎっくり腰や膝・くるぶしの痛みがでることがあったので、特に「背筋」と「足の筋肉」を鍛えたいという希望を持って始めました。

毎回、トレーナーがついてくれて細かい配慮の中で運動することができます。今も、ちょうど膝が痛い時期なので、ストレッチだけに参加しています。痛みがあるからといって、できるだけ動か

ずに過ごしていると太腿がつったりしますが、ストレッチをして体全体の筋を伸ばすことでそれもなく、柔軟性も維持できてとても良い効果がでています。一人ひとりにあわせてメニューを組んでくれているのが、とても嬉しいですね。

これからも、健康に楽しく毎日を過ごす為に、ずっと続けて行きたいと思っています。

# 神戸〈ゆうゆうの里〉入居者インタビュー

## 「食事と環境 ゆうゆうの里が どこより素晴らしい！」

あいだに まつこ  
相谷 末子 様

### 「3箇所目の終の棲家」神戸〈ゆうゆうの里〉

実はゆうゆうの里で3箇所目の終の棲家になります。

1箇所目は、新設の某有料老人ホームに魅せられて入居。食事は、当日食堂に行って和洋中を選ぶ事ができる所でしたが、どれを食べてもイマイチ…有名温泉と同じ泉質の大浴場も魅力でしたが、循環式でぬるく、8割ほどの湯量…新設でサービス内容の事でも色々なトラブルもあり、結局1年半で退去しました。

2箇所目は、分譲の高齢者マンション。隣のホテル料理長の食事やサウナ付大浴場で朝風呂もあることに魅力を感じました。ところが、ホテルメニューの食事は、朝食の内容はほぼ毎日同じ…繰り返しの夕食メニューにもすぐに飽きがきてしまいました。介護の安心も分譲型にはない…そして、1年半で退去。

3箇所目は、いろいろなホームを見学し検討した所、行き着いたのが、神戸〈ゆうゆうの里〉。何より、食事が本当に良い!!家庭的で季節感があり、豊富なレパートリー。そしてどこよりもおいしい。10日ごとにメニューを配布してくれるので、毎回とても楽しみにしています。長年の実績があるのでサービスも充実していて、とても安心を感じています。主人が夜中に急に体調が悪くなった時も、診療所ですぐに先生に対応してくれて、事なきを得ました。契約して6年目を迎えますが、今でもとても満足して毎日楽しく暮らしています。



主人も、毎日の食事を  
とても楽しみにしています!

### プライバシーが守られている

以前のホームは高層の建物でエレベーターも2機程度しかなく、食堂やお風呂へ行くたびに、色々な人の目について噂がとびかい人間関係が複雑でした。

ゆうゆうの里は、400名以上の方が暮らしていると聞いて、入居前は人間関係が大変なのではないかと不安に感じていました。ところが、1万坪以上のゆったりした敷地で低層の建物に分かれて暮らしているので、日頃そんなにたくさんの人が住んでいる感じが全くありませんし、他の人に干渉されたりすることがなくプライバシーが守られていてとても暮らし易いと感じています。

### 「楽しく踊ろう会」発足



夏祭り 婦人会の皆様と  
(一番左 相谷様)

踊る事が大好きで、民踊を始めて40年以上になります。毎日、踊りの稽古や指導で飛び回っています。

ゆうゆうの里でも、去年の夏祭りにあわせて「盆踊り」の練習をはじめた事がきっかけで“楽しく踊ろう会”を今年発足しました。音楽に合わせて手足を動かすということは、初めはぎこちなくてもだんだん楽しくなり、快い気分と共に踊る楽しさを味わえるようになります。今年も、夏祭りを盛り上げるのにみんなで一役買いました。

日本舞踊も大好きで、一年に数回舞台に上がります。舞台上演するときの緊張感や楽しさは何にも代えられません。腰や膝が少し痛くなってきていますが、できる限りいつまでも踊りを続けて行きたいと願っています。



日本舞踊

### 環境の良さも大きな魅力です

最近、主人が農園を借りて野菜作りを始めました。

きゅうり、トマト、紫玉葱、サラダ菜等、毎朝、主人特製の野菜をサラダにして食べています。収穫したてのきゅうりなんて、スーパーで買うものと味が全然違います!!こんな楽しみがあるのも、ゆうゆうの里の環境があってこそです。

ゆうゆうの里に来るまで、色々とありましたがやっと心から安心して暮らすことができ、日々幸せを感じています。

## 西鈴蘭台探索（第3回 駅周辺の商店のご案内）

神戸〈ゆうゆうの里〉の最寄り駅「神戸電鉄 西鈴蘭台駅」周辺には日常の生活に必要なスーパーや商店、医療機関などがありご入居者もよくご利用されています。  
今回の第3回目は西鈴蘭台駅近くにあるパン屋「epi(エピ)」の店長三上旭洋さんにお話を伺いました。

### ホテル用のパン作りから創業



店名の「epi」は、フランス語で“麦の穂”という意味です。西鈴蘭台で営業を開始して今年で5年目です。本店は神戸市北区若葉台にあり、3代目の父が切り盛りしています。1995年の阪神・淡路大震災で被災して、若葉台に移ってきました。それまでは神戸市東灘区本山で初代から父まで3代に亘り、主にホテル用などの業務用のパンを作っていました。若葉台に移転後、店内に並んでいる菓子パンも手掛けはじめました。創業時から変わらない配合の食パンも作っています。たくさんの種類があり配合の違いから味も違います。食パンはシンプルな商品なので、ごまかしが決してできないので真剣勝負です。

是非、食べ比べをして、味や風味の違いを感じて頂き、お気に入りのパンを見つけて下さい。と、4代目店長、三上さん。

店長のオススメはやはり「食パン」  
ホテル用の食パン作りから始まった自信作をメインに、菓子パンの種類も豊富で、選ぶのも楽しそうです。



三上旭洋 店長



種類が豊富な  
食パン



おいしそうな  
菓子パン

この取材のきっかけになったのも、あるご入居者から「epi」さんでパンをよく買っていると話を聞いたことからでした。「里バスから降りてすぐの所にあるからとても便利で、私はいつも食パンを買っています。」ご入居者の皆様もよく利用されているようです。

取材の最後に店長さんより「神戸ゆうゆうの里は近くなので、買いに来るのがしんどくなったらご相談いただければ個別配達も考えますよ」とうれしい言葉をいただきました。

西鈴蘭台駅前にあるお店です。体験入居等でお越しの時などは是非、一度お立ち寄り下さい。

- 営業時間 7:00～20:00まで 日曜のみ休み 祝日は営業
- 里バスで西鈴蘭台駅下車して駅の方へ向かって角を右に曲がってすぐの所にあります。

# 「こんにちは！ゆうゆうの里スタッフです」

## 「満室御礼」

神戸〈ゆうゆうの里〉事務管理課主任

募集担当 <sup>うだちかお</sup> 宇田 知香夫

私たち募集スタッフは、神戸〈ゆうゆうの里〉の窓口的な役目を担当させていただいています。バス見学会の運営や広報企画、安心して新生活を開始していただくお手伝いを主な業務としています。入居して間もないころは心配事も多く不安だと思います。私たちが生活サービス課や他の部署との連携をとって対応致しております。

今年の6月20日に神戸〈ゆうゆうの里〉の全居室が入居申し込みベースで満室を迎えました。開設当初を除くと平成3年にケアセンターが開設して現在の総戸数381室になって以来20数年ぶりの満室となりました。新しい有料老人ホームが乱立する中、私たちの積み上げたノウハウなどを高く評価していただいた結果だと思っております。入居していただいた方すべてに「入居してよかった」と言ってもらえるように、そして楽しい笑顔の絶えない神戸〈ゆうゆうの里〉をこれからも守り続けていきたいとスタッフ一同、気持ちを一つにしています。今後とも皆様よろしく願いいたします。  
☆年間20件程度、ケアセンターへの住替えがあります。居室タイプと時期が決まりましたら待機登録をお受けいたします。ご希望の方は、担当者へお声かけ下さい。



### 神戸〈ゆうゆうの里〉 空室状況 (H24.8.1現在)

| 居室タイプ | 空室戸数 |
|-------|------|
| A     | 1室   |
| B     | 満室   |
| C     | 満室   |
| D     | 満室   |
| E     | 満室   |

- 3号館（南南東向き）2F  
A3タイプの居室に空きがございます。  
ご興味のある方は、お問い合わせ下さい。
- 待機登録（無料）を随時受付いたしております。

## ●見学会のご案内●

初めての方に最適な見学会です。日曜日開催を企画致しました。  
お勤め中の皆様も、是非この機会にご見学へお越し下さい。

日程

平成24年 9月23日(日)

10月 2日(火)・25日(木)

集合

- ◆JR神戸駅 中央改札口前…午前10時25分
- ◆阪急西宮北口駅 南改札口前…午前9時45分

参加費用

お一人様 1,000円（昼食付・税込）

定員

25名（申込制）

参加ご希望の方は下記フリーダイヤルまでお気軽にどうぞ！

フリーダイヤル **0120-658-870**

神戸〈ゆうゆうの里〉  
事務管理課 募集担当