

Heart Land

はぁーとらんど

vol.103

2021
summer

川崎市 麻生区 早野ヒマワリ畑



イキイキとした今を楽しむ
活気ある人生の送り方

特集

ポジティブライフは地域とともに

笑顔あふれる毎日の「パワーの源」

いつまでも立って歩ける「からだづくり」のために

セレモニア はぁーとらんど vol.103 2021年7月発行 発行元/株式会社セレモニア TEL 044-328-0146

ご加入者さまへ重要なお知らせ

ご加入は、ご家族・お子さまにも必ずお知らせください。

- お一人暮らしになられた時は、お身内の方の連絡先をお届けください。
- セレモニアでは、ご加入者さまに、ご契約内容の確認活動を実施しております。直接お会いして、お話をさせていただく場合もございます。また、郵送物の宛名がカタカナ表記となっているご加入者さまにおかれましては、随時、漢字表記へ変更いたしております。ご協力いただけますよう、お願い申し上げます。

Q 住所が変わりました。

- A** セレモニアからの大切なお案内をさせていただくために、住所を変更された場合は、新しい住所をお知らせください。セレモニアの営業地域外へ転居の際は、転居地の互助会が移籍を引き受ける場合に限り、ご加入者さまの希望により移籍の手続きをいたします。

セレモニア営業地域

川崎市、横浜市、相模原市、
東京都(大田区、世田谷区)、
町田市、狛江市、稲城市、調布市

Q 加入者証を紛失しました。

- A** ご加入後、セレモニア加入者証を紛失してしまった際は、再発行の手続きが必要になります。再発行が必要な場合はご連絡ください。なお、この場合は旧加入者証は無効となりますのでご了承ください。

Q 名義変更をしたいのですが。

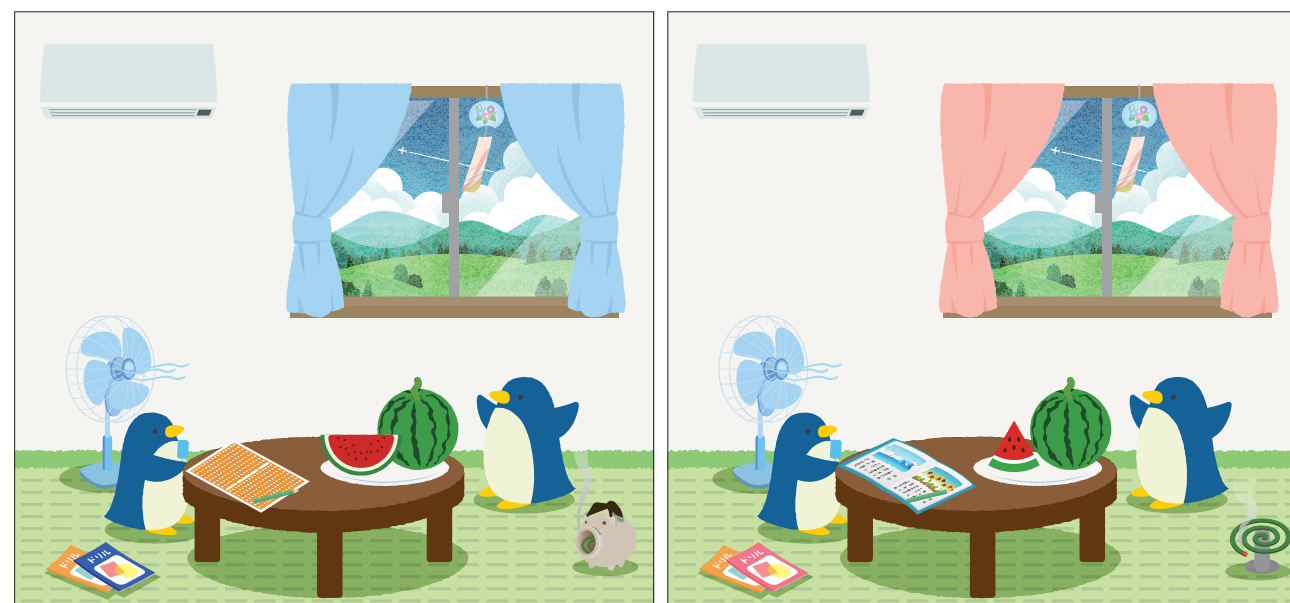
- A** ご加入者さまの申し出により、名義変更をすることができます。但し、セレモニアの営業地域にお住まいの方に限ります。

互助会 お問い合わせ **セレモニア TEL.044-328-0146** 受付時間 9:00~17:00 日祝除く
※電話口で、ご用件をお伝えください。担当者までおつなぎいたします。

セレモニアグループ個人情報保護方針 この方針は、お客さまがセレモニアグループの諸サービス提供をご利用されるにあたり、お客さまのプライバシーを保護しながら様々なサービスをご提供させていただくために、お客さまの個人情報の取り扱いについてご説明するものです。セレモニアグループでは、お客さまの個人情報の重要性を理解し、個人情報を適切かつ安全に取り扱うよう周知徹底し、お客さまの個人情報の保護に万全を尽くして参ります。

セレモニア はぁーとらんど vol.103 2021年7月発行 発行元/株式会社セレモニア 〒210-0852 川崎市川崎区綱管通1-1-1 TEL.044-328-0146

間違い探し 全部で5つちがう所があります



*答えはP14下にごさいます。

笑顔あふれる毎日の「パワーの源」

生田地区老人クラブ連合会 会長

ねもと まさお
根本 政夫さん



仲間との時間を楽しむためには
お世話役も一緒に楽しむこと

1935年生まれ、86歳（取材時）の根本政夫さんは、自宅のある長沢長生会会長、生田地区老人クラブ連合会会長、さらに多摩区老人クラブ連合会副会長を兼任するスーパーシニアとでもいふべき存在です。一年を通して老人クラブ関連のイベントや会合などでスケジュールはびっしり。忙しい毎日を元気で過ごす根本さんのパワーの源を探りました。

「楽しく愉快に過ごすのが老人会だから、皆さんに集ってもらうことが大事」とひと懐っこい笑顔とともに話す根本さん。話題の豊富さ、知識の広さだけでなく、人に対する思いやりや気遣う姿勢によって、仲間から慕われ信頼されていることが伝わります。そんな人を惹きつけてやまないお人柄こそが、地域の人たちをお世話しまとめていく原動力なのだ実感しました。

20年余り前まで大手出版取次会社に45年間勤め、全国各地を仕事のフィールドにしていた根本さん。仕事をすする上でチームワークやコミュニケーションを大事にしていたそうです。また現役のころから地域活動に生きがいを感じていた根本さんは、定年を機に自治会での活動をはじめ、地域社会の向上のために尽くしました。その後は現在に至るまで老人クラブの会長として、誰もが安心して暮らせるように、グラウンドゴルフやゲートボール、カラオ



活動のひとつである地域清掃の様子

仲間へ、地域の人へ、広がる「げんきの輪」

豊かな人生をおくるコツは、仲間と楽しむこと

ひとりの時間、家族との時間、人によっては仕事の時間…。そのいずれでもない時間が仲間との時間です。根本さんの周りには自然と仲間が集まり、和気あいあいとスポーツを楽しんだり、旅行に出かけたり、知識や経験を活かして地域を豊かにする活動に取り組んだりしています。そうした時間が生活にハリを与え、生田地区に暮らすシニアの生きがいづくりを手助けしています。



げんきの後押しをしてくれる家族へ感謝！

いまは息子さんご夫婦と同居されている根本さん。老人クラブの活動ができるのは、「息子の理解と嫁の支えがあったこと」と話します。多摩丘陵の山坂の多い生田地区で、現在も自転車で颯爽と近隣をかけることができるのは、「少し前まで痛めていた膝のリハビリに、根気よく付き合ってくれた家族のおかげ」と感謝の気持ちを忘れません。



梅仕事だって
根本さん流に楽しむ

ご褒美は仲間との
楽しいひととき



毎年、5月から6月にかけて根本さんの暮らしは、岸井梅園での梅仕事に彩られます。ここでも根本さんは近隣の仲間と声をかけ、収穫から選別、袋詰め、販売作業など先陣を切って行い、リーダーシップを発揮します。小梅から始まって梅酒や梅干用の青梅を大切に収穫するその手には、清々しい香りと仲間との楽しいひとときが大切に包み込まれているようです。

根本さんの主な活動

■ グラウンドゴルフ大会

誰でも気軽にプレーできると話題のグラウンドゴルフ。1年半ぶりに今年4月、多摩区老人クラブ連合会が開催したグラウンドゴルフ大会では、副会長で体育部長の根本さんが225名もの参加者のスケジュール調整からお世話係まで大活躍。久しぶりに再会でき、喜びにあふれた時間となりました。



■ 「むかしあそび」の会

生田地区老人クラブ連合会では、地域の子どもたちとの交流も盛んです。そのひとつ「むかしあそび」の会では、地区4つの小学校に向いてお手玉、羽根つきなど、昔懐かしい遊びを伝えています。毎年1月から2月にかけて1年生を対象に実施。根本さんが中心となって40人ものメンバーを募り、日程調整や役割分担などを行っています。





さっぱり&ヘルシーで大満足！ 豆腐ひじきハンバーグ

- ★材料(4人分)
- 木綿豆腐 ……半丁
 - 鶏ひき肉 ……400g
 - 乾燥ひじき ……大さじ2
 - 卵 ……1個
 - パン粉 ……大さじ2
 - 片栗粉 ……小さじ1
 - 塩・こしょう ……少々

【和風だれ(あらかじめ合わせておく)】
きゅうり…1/2本、トマト…1/4個、玉ねぎ…1/8個、大根おろし…適量、ポン酢…適量 ※野菜はみじん切り

- ★作り方
- 豆腐は水切りをする。(500wの電子レンジに20秒ずつ2回かける)
 - 乾燥ひじきを水で戻しておく。
 - ひき肉、卵、パン粉、ひじきと水切りした豆腐を混ぜ、塩・こしょうをする。
 - ③に片栗粉をまぶし、熱したフライパンに油を引き中火で焼く。3分前後で焼き色が付いたら裏返し、蓋をして弱火で5分蒸し焼きにする。
 - ④の焼き上がったハンバーグに和風だれをかける。



※つけあわせに焼いた夏野菜を添えると、栄養満点！

楽しくおいしく、食べて始めるロコモ予防！ いつまでも立って歩ける「からだづくり」のために

体を動かすための骨、筋肉、関節、神経などの運動器に障害が生まれ、立ったり歩いたりしづらくなった状態のことを「ロコモティブシンドローム」(略称：ロコモ、和名：運動器症候群)といいます。その予防として、バランスの良い食事から骨や筋肉をつくるのが不可欠です。前号に引き続きロコモ予防につながる、夏にピッタリの簡単レシピを3品ご紹介いたします。

主に筋肉は「たんぱく質」、骨は「たんぱく質」と「カルシウム」でできているとされています。つまり、筋肉や骨を強く保つためには十分なたんぱく質とカルシウム、それを補助する栄養素が必要なのです。

【筋肉を強くするとされる栄養素】

<p>たんぱく質</p> <p>筋肉をつくる</p> <p>肉、魚、大豆、乳製品に多く含まれます。</p>	<p>ビタミンB6</p> <p>たんぱく質の働きを助ける</p> <p>レバーや鶏肉、カツオ、ビーマンに多く含まれます。</p>
--	--

栄養価を損なわないレンジや缶詰などの加工品も大いに利用してください

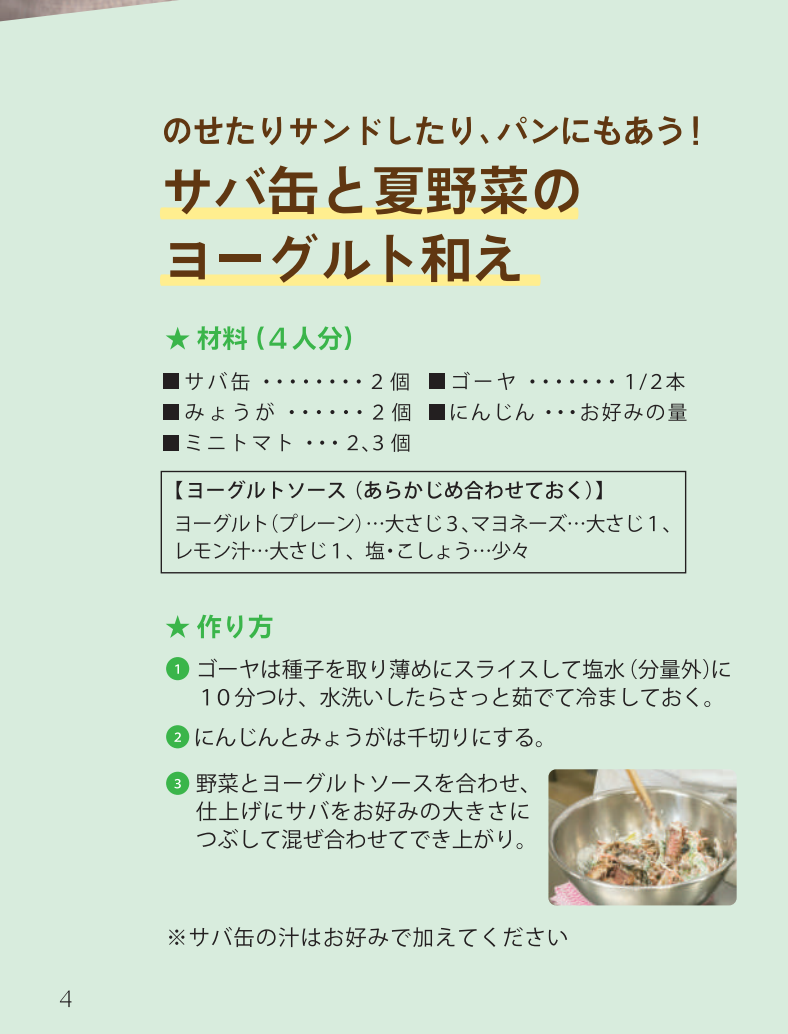
【骨を丈夫にするとされる栄養素】

<p>カルシウム</p> <p>骨をつくる</p> <p>ひじき、牛乳、乳製品、小魚、大豆製品に多く含まれます。</p>	<p>ビタミンD</p> <p>カルシウムの吸収を高める</p> <p>鮭などの魚、きのこ類に多く含まれます。</p>	<p>ビタミンK</p> <p>骨の形成を促す</p> <p>納豆やほうれん草などの緑色野菜に多く含まれます。</p>
---	--	--

代表的な栄養素は上記の通りですが、筋肉を働かせるエネルギー源となる炭水化物や脂質、ほかにもビタミン、ミネラルなど、いろいろな食品からまんべんなく栄養素を摂ることをおすすめします。



日本料理 たちばな 阿部 伸一



のせたりサンドしたり、パンにもあう！ サバ缶と夏野菜のヨーグルト和え

- ★材料(4人分)
- サバ缶 ……2個
 - ゴーヤ ……1/2本
 - みょうが ……2個
 - にんじん ……お好みの量
 - ミニトマト ……2、3個

【ヨーグルトソース(あらかじめ合わせておく)】
ヨーグルト(プレーン)…大さじ3、マヨネーズ…大さじ1、レモン汁…大さじ1、塩・こしょう…少々

- ★作り方
- ゴーヤは種子を取り薄めにスライスして塩水(分量外)に10分つけ、水洗いしたらさっと茹でて冷ましておく。
 - にんじんとみょうがは千切りにする。
 - 野菜とヨーグルトソースを合わせ、仕上げにサバをお好みの大きさにつぶして混ぜ合わせてでき上がり。



※サバ缶の汁はお好みで加えてください



サバ缶はたんぱく質やカルシウム、ビタミンB6、ビタミンDなどが含まれる優れた食材です

スッキリとした酸味がくせになる！ 彩り冷やしうどん

- ★材料(4人分)
- うどん(冷凍うどん可)……4玉
 - 鶏ムネ肉 ……250g
 - 豆もやし ……1袋
 - トマト ……1個
 - きゅうり ……1本
 - ゆで卵 ……2個
 - カイワレ大根 ……適量
 - キムチ ……お好みの量

【調味液(混ぜ合わせて沸かし、冷ます)】
水…500CC、酢…200CC、みりん…100CC、薄口醤油…100CC、砂糖…150g、和風だし…少々

- ★作り方
- 鶏ムネ肉を縦半分に切って液体塩こうじ大さじ1(分量外)に漬ける。
 - 1時間ほどたったら耐熱皿にのせ、ぴったりラップをしてレンジ調理する。(500wで2分30秒ずつ2回に分けてレンジにかける)
 - ②の肉は冷ましておく。
 - 豆もやしはさっと洗い、ひとつまみの塩(分量外)を入れた水から茹で、ザルにあげて冷ましておく。
 - きゅうりは薄切り、トマトは櫛切り、ゆで卵は半分に切り、カイワレ大根は根元を切っておく。
 - 深皿にうどんを入れ、その上に野菜類をのせ、最後に冷やした調味液を流し入れる。

※うどんの代わりに生のラーメンでもおいしくいただけます



豆もやしなどの野菜と鶏肉で、たんぱく質やカルシウムなどがしっかり摂れます



POINT レンジ調理の前に液体塩こうじに漬けておくと、お肉がやわらかくなります。

一度は
行ってみたい!
人気店

セレモニアのご加入者さまは、川崎をはじめ、東京、横浜などに広がり、お店を営んでいる方も多くいらっしゃいます。そこで地域で話題のご加入者さまのお店を4店舗ご紹介いたします。

素材の良さを生かした 甘さ控えめのケーキが自慢



毎日でも行きたい アットホームな街の洋食屋さん



幸せな時間を大切にする 女性のためのセレクトショップ



コスパとボリュームで人気 地元で愛されるレストラン



おなかも心も
大満足!

洋菓子 シブヤ

川崎でケーキと言ったら「シブヤ」というほど、創業50年以上前から近隣の皆さまに親しまれてきた洋菓子店。先代の味を受け継ぐ人気のスペシャルショートや生チョコケーキなどの定番ものに加え、今では珍しいサバランに、旬の素材を使用した季節限定ケーキなど常時20〜30種類がショーケースに並びます。渋谷シェフの奥様がお客様の写真などから描くイラストケーキも、誕生日など記念日に喜ばれています。



カフェスペースで
ケーキはもちろん、
軽食も召し上がる
ことができます

☎ 044-222-2263
川崎市川崎区境町3-4
営業時間: 9時30分〜20時
定休日: 隔週日曜日



レストラン コンプリチェ

1966年田園都市線開通時にできた鷺沼駅近くに、街の洋食店として開店してから55年。先代から22年前に受け継いだ店主の瀧村さんは、ランチからディナーまで誰でも気軽に立ち寄れる店づくりを心がけています。落ち着いた店内で味わえるのは、こだわりのデミグラスソースを使った半熟オムライスや手ごねハンバーグ、ほほ肉の煮込みなどの自慢の味。お得なランチや雨の日サービス、テイクアウトも好評です。



パスタやお肉、魚料理など、いろいろな
洋食が楽しめます

☎ 044-866-0135
川崎市宮前区鷺沼3-3-9
カスカータ鷺沼1F
営業時間: 11時〜15時、
17時〜22時
定休日: 火曜日、第3水曜日



Living shop MsHouse (ミズハウス)

気取らなくてもきれいでいたい…そんな女性のためにMsHouseには、洋服、小物、雑貨類が並びます。もともとは店長の小金井さんのお母さまが、平成3年に地元の桜本商店街にオープンさせたお店。十数年前からは素材とシルエットにこだわった大人世代にふさわしいアイテムを取り扱うようになりました。花柄で有名な海外ブランドをはじめ、お気に入りのものに囲まれたいていねいな暮らしを望む女性にふさわしいショップです。



日傘や帽子など、
シーズンに合わせた
商品もお取り扱い
しております

☎ 044-288-4602
川崎市川崎区桜本1-7-4
営業時間: 11時〜18時
定休日: 日祝(不定休あり)



洋食店 ユニオン

横浜の東急ホテルで修行したオーナーの藤井さんが、1967年に溝の口にオープンした「ユニオン」。当初は地元企業の食堂代わりで賑わい、次第に地元の方々にも支持されるようになりました。洋食を中心としたメニューは120種類以上。デリバリー、テイクアウトも人気で、特別にお弁当のデリバリーは常駐のスタッフが素早くお届けしています。藤井さんは誰もがお腹いっぱい満足してもらえることを願っています。



豊富なメニューをご
用意して、みなさまの
ご来店をお待ちして
おります

☎ 044-833-5076
FAX 044-813-2076
川崎市高津区坂戸1-5-20
営業時間: 11時〜14時30分、
17時〜21時30分
定休日: 日曜日



皆さまのご要望に応える新しいサービス

最近では葬儀に対する考え方が多様化し、ご要望も多岐にわたるようになりました。葬儀を行うご家族の方が本当に求める商品やサービスを取り入れ、大切な人をその人らしく、そしてご家族が心おきなくお見送りできるようお手伝いさせていただきます。

■ 香典別の即返し

香典返しは、通夜や告別式などで、故人さまにお供えいただいたお香典のお礼としてお渡しする返礼品のこと。近年では葬儀の当日に香典返しを行う「即返し」が浸透しつつあります。佐野商店では後処理の手間をかけないよう、いただいた香典に応じて異なる品物を葬儀当日にお返しする「香典別即返し」ができるようになりました。参列者へのお手渡しもスタッフがいたしますので、安心してお任せください。

※一部の会館でご利用いただけます。



■ おもてなしの選べるギフト「みぎわ」

通夜や告別式において、席を設けて故人さまを偲びご歓談していただくことがむずかしい昨今。料理を提供する代わりに、グルメ専用カタログギフトをご用意しました。乾麺や一人前のレトルト食品、お茶請けなどお好みで選べます。自宅でゆっくりと静かに故人さまを思い出していただけるような取り組みです。



詳しくは、当社各会館までお問い合わせください。



「川崎葬祭センター」が 新しくなって今秋OPEN予定!

2021年秋
NEW
OPEN

川崎市全区、セレモニアの9つの会館を網羅して運営している川崎葬祭センターが、全面建て替えによって装いも新たに今秋OPENいたします。

24時間365日、年中無休で葬儀のご依頼に迅速かつ丁寧に、万全の体制でサポートいたします。

【住所】〒210-0836 川崎市川崎区大島上町 19-6

【電話】044-333-4929

※写真はすべてイメージです。

佐野商店
SANO SHOUTEN

各式場ともご見学や事前相談に随時対応させていただきます。
ご希望される方は、下記フリーダイヤルまでお気軽にお問い合わせください。
※ご見学・事前相談はご予約制となりますので、あらかじめご了承ください。

葬祭受付
24時間365日

ご相談、ご用命はいつでもお電話ください。
0120-80-4929



ホームページは
こちらから

コロナ禍でも安心して葬儀を行うために

それぞれの事情に合わせ、納得した葬儀をサポートいたします

人が集まることを避ける昨今、「どんな風に葬儀を行ったらいい?」「親戚は呼んでも大丈夫?」などと迷ってしまうという声も多く耳にします。

ここではコロナ禍での葬儀について、よく心配されている疑問や質問にお答えいたします。

Q 何を根拠にして判断するのがいいのでしょうか?

A 多くの方は親等や交流の深さ、地域など、総合的に判断されています。参列をご遠慮いただく際は「このような状況下なので」とお伝えすれば問題はないでしょう。葬儀のご案内をして、参列するか否かは相手に任せるのも一つの方法です。

Q 葬儀にはどんな人を呼ぶのがいいのでしょうか?

A 以前と変わらず一般葬にされる方もいらっしゃるし、故人さまとの血縁の近さを基準に判断し家族葬にされる方もいらっしゃいます。移動距離を考慮して、遠方の方はご遠慮していただくケースもあります。それぞれの事情に合わせていいと思います。

Q 実際の葬儀場で気をつけることはなんですか?

A 第一は三密を避けるなど、徹底した感染予防の対策をとることです。参列の時間を分散していただいたり、着席はせずに焼香のみでお帰りいただくなどの対策も検討いたします。通夜振る舞いなどのお食事も折詰めしてお持ち帰りにされるケースもあります。

Q コロナ禍での葬儀のポイントは何か?

A 皆さまが安全で安心できる、よりベストに近いお別れを実現することが大事です。それには故人さまやご家族の希望などを伝え、ご相談いただくのが一番。世界中が非常事態となっており一年以上、私どもが経験したさまざまなケースをもとにアドバイスさせていただきます。



ソーシャルディスタンスの確保や感染対策を実施しております



パーティション設置や換気など「三密」対策も徹底しております

コロナ禍での互助会を利用した葬儀は、規模は小さくなりつつも、故人さまとの十分なお別れができ、ご家族の方も納得されることが望まれています。私どもはスタッフ一斉の抗原検査を行うなど万全な感染対策を行い、さらに返礼品や料理提供などでも新しいアイデアを取り入れて、今後も皆さまの思いに寄り添った葬儀を心掛けてまいります。

安心して思い出を語り合えるよう、
さまざまなシーンに合わせた料理を提供しています

新登場 折詰弁当 (お持ち帰り用通夜料理)

本来であれば、多くの参列者と故人さまを偲び、お話しをしながら会食をしたいところですが、コロナ禍ではお弁当タイプの通夜料理をお渡しするスタイルも好まれています。



うなぎ特選弁当



折詰弁当 ほし

会食時と同様に、
心を込めてお作りしています

料理ひとつひとつに故人さまへの想いや参列された方をおもてなしする気持ちを込めています。会食された時と同様に、見た目も美しく食べてもおいしいメニューをお届けします。ご自宅で召し上がりながら、故人さまを偲んでいただけるようにいたしました。



特選 個々盛

安心安全のために
おひとりずつお出します

個々盛料理

「コロナ禍での会食は大皿から取り分けるスタイルで、感染予防の点からも不安」という方もいらっしゃいます。そこでおひとりさまずつ個別に料理を提供するようにいたしました。より安心して故人さまとの思い出を語り合えていただけます。



会席膳 ゆり

大切な方を思う時間にふさわしい、
できたての温かな料理です

温料理

蒸気加熱機能付きの器で、温かい料理をお出しできるようにしました。温かな料理はそれを口にすることでホッと心癒してくれます。故人さまを偲ぶ気持ち、参列された方への感謝の気持ちが伝わるように、厳選された食材を使って真心を込めて提供しています。

※食物アレルギーをお持ちの方にも対応しております。お気軽にご相談ください。

ご法要、お祝い事の料理としてもご利用いただけます。お気軽にご相談ください。



四季折々の旬の海・山の幸を用い、伝統に培われた技とおもてなしの心で作る本格的な会席料理の数々。吟味された食材の良さを引き出し、皆さまにおいしいものを召し上がっていただけるよう工夫しています。



日本料理

たちばな 044-270-6117

(9:00~17:00 元日のみ休業)

〒213-0033 川崎市川崎区塩浜3-31-2



※写真はすべてイメージです。

通夜や葬儀の食事には、大切な意味があります

通夜や葬儀の後に一堂に会して食事をする事を「通夜振る舞い」や「精進落とし」などと言います。こうした会食は、亡き人がどのように人々や社会、家族と関わり生きてきたのか、集まった皆さまと思い出を語り合う大切な時間であり、故人さまとともに食べるこの世での最期の食事という意味もあります。

大切な人との別れの悲しみを分かち合い、思い出を親しく語り合うことで、残されたもの同士つながりも再確認できる機会とも言えます。皆さままで心に残っているエピソードなどを披露しながら、故人さまのおだやかな旅立ちを祈りつつ、偲ぶ時間を過ごしていただきたいと思っております。

あるくたのしみ
あゆみ

足にお悩みを持つ方や高齢者の方に安心して履いていただける、
おしゃれで快適な靴をご紹介します！

プレゼント対象商品 **ルームシューズ**

洗える！速乾！いつも清潔で気持ちいい
SUTTO fresh スットフレッシュ



150°の秘密で優しくフィット
芯入りでかかとを優しく包み込む
通気性UPでいつも快適
表地はもちろん見えないところもメッシュ素材で通気性アップ！
サラッと吸水速乾の秘密
吸水速乾（内生地）で手洗い後もすっきり乾く！
つま先カーブで足運びをサポート
横ブレを防ぐステッチ
クッション材が足への衝撃を和らげます

しめつけ感ゼロ！優しい履き心地のスリッポン
ゆったり簡単スリッポン



長いゴムが伸縮し、足の腫れやむくみの変化にも対応
履き口にゆとりがあり、足入れラクラクだから脱ぎ履きしやすい
ゴムを巻き込まず、手をそえなくてもサッと履ける設計

「たくさん声」によって、改良を重ねて生まれた靴です
ダブルマジックⅢ



足を差し込む間口が大きく開くので、足入れしやすい
ベルトはマジックの調整によって-1cmから+2cmまで調整が可能
ベルトが甲全体にフィット。内素材もやわらかく、足あたりがやさしい

※写真はすべてイメージです。

詳しくは下記までお問い合わせください。

TEL 介護の総合窓口
0120-55-5621
9:00~18:00 ※日祝除く

ホームページへはこちらからアクセスできます



あつぷる

Present **SUTTO fresh スットフレッシュ**
抽選で10名さまにプレゼント！

〒213-0033 川崎市高津区下作延
あつぷるの溝の口事業所
靴プレゼント係行
二一七四十一一〇六

(フリガナ)
①お名前
②郵便番号
③住所
④年齢
⑤性別
⑥電話番号
⑦ご応募された理由

応募締切 **8/20(金)** まで
※当日消印有効

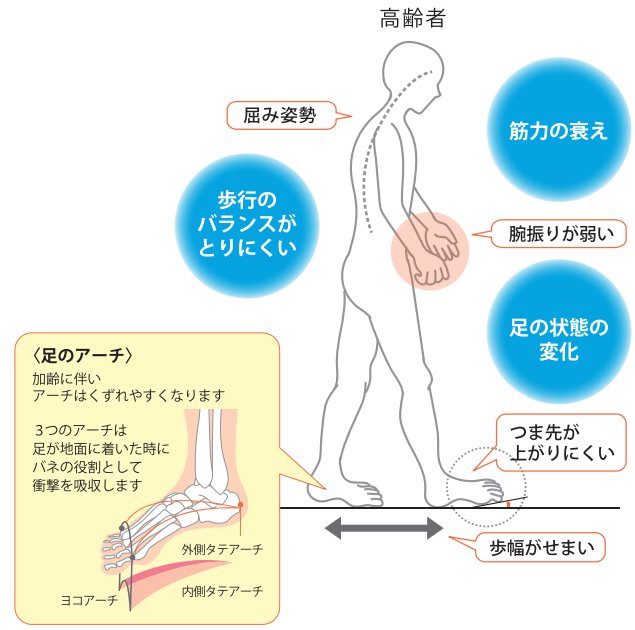
応募方法 官製はがき上記の必要事項をお書きの上、63円切手を貼りご応募ください。当選された方にはあつぷるよりご連絡させていただき、お悩みや不安、ご希望をうかがいます。その後、ご自身の足ぴったりサイズのシューズをお届けいたします。

※プレゼント応募時に収集する個人情報は、「プレゼントの抽選」「商品の発送」の為に第三者に提供することもございますが、それ以外の目的では一切使用することはありません。

靴えらびのポイント

いつまでも元気で、自分の足で歩きたい…そう願っていても、多くの高齢者の方は、姿勢や足の構造の変化などのさまざまな要因によって、つまずきやすくなったり、場合によっては転倒する危険もあります。そこで注目したいのは、毎日履いている「靴」。今回は高齢者の方の日常生活における歩行時の注意点や、快適な歩行をサポートする靴の選び方についてお伝えします。

転倒しないための



POINT 1

年齢を重ねると…
足が上げづらくなり、つまずきや転倒が起こりやすくなる

加齢による筋力の低下で、若いころと比べると歩行時に足のつま先が上がりにくくなります。足の裏はアーチ状になっていますが、加齢によりそのアーチも崩れ、扁平足（へんぺいそく）になるのも一般的です。歩幅が狭く腕の振りも小さくなり、足腰の痛みで歩き方が変わってしまうケースもあります。こうした歩き方によって、身体のバランスが取りづらくなり、つまずきや転倒の危険性が高まってしまうのです。

POINT 2

高齢者の転倒・転落による、
ケガの5割は「住宅内」で発生

東京都の調査*によると、高齢者の約4割が1年間に1回以上の転倒や転落の事故を経験し、その半数がケガを伴っているといえます。しかも、それらは住宅内で起こるケースが5割を占めているのです。多くの原因がスリッパなどの履物によるもので、大ケガにつながる場合もあるので、普段の履物にも気を使うことが望まれます。

*資料提供：東京都生活文化局消費生活部 平成13年度高齢者危害危険情報分析調査より

その原因は履物と足の運び方の違いにある？



POINT 4

歩行に適した靴選びを！
足の形状に合った、歩きやすい靴を選ぶ

一般的には、靴を履いてつま先に5~10mm程度の余裕があると、歩行しやすいと言われています。軽くて、開口部が広く、面ファスナーで調整できるタイプであること。つま先部分が丸みを持った形状で、履いていても圧迫を感じないものを選びましょう。

高齢者向けの靴選びのポイント

- ① 自分が履いてみて軽いと感じる(重いと感じない)
- ② 靴を履いた状態でつま先に5~10mm程度の余裕があるもの
- ③ つま先部分が反り上がった形状
- ④ 開口部が広く、脱ぎ履きしやすい
- ⑤ 素材が柔らかい
- ⑥ かかとがしっかりしている(固定される)

POINT 3

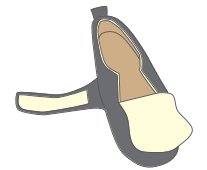
リハビリや介護などで活躍している、
「ケアシューズ」の特徴

軽くてつま先が上げやすく、脱ぎ履きしやすいこと

第一に軽いことが挙げられます。当然ですが軽ければ足を上げやすくなります。さらに、高齢者の歩き方を考慮し、すり足で歩く方でもつまずきにくいよう、つま先部分が持ち上がった反り上がりのある設計がされています。



開口部が広く、脱ぎ履きがしやすいことも特徴です。足を差し込む間口が大きく開いて履きやすく、歩行時には脱げにくいよう面ファスナーで簡単に足を固定できるタイプが主流です。



ご加入者さま限定

今号の読者プレゼント

10名様 抽選で
カスタム
携帯型熱中症指数計



熱中症になる前に危険度をLEDと音でお知らせする携帯型の指数計。ネックストラップ付きで、首からぶら下げても、靴やベビーカーに取り付けてもご使用になります。簡単な切り替えで、冬には乾燥指数計にもなるひとつ2役の優れものです。

※色指定不可

5名様 抽選で
テラモト
おでかけペーパーポーチ



介護や子育てに便利なポーチ。レジ袋をゴミ入れとして本体にセットできたり、ロールペーパーや箱ティッシュを丸ごと入れてサッと引き出せたりします。消毒液、お薬セット、傷パッドなど必要なものは全部入れることができ散歩の介助にも役立ちます。

※色指定不可

10名様 抽選で
おもてなしの
選べるギフト「みぎわ」



本誌8ページでも紹介したお取り寄せできるグルメ専用のカタログ。こだわりのおいしいものを豊富に取り揃えました。食べたいものを自分で選んで自宅に届く。おうち時間が一段と楽しくなるうれしい贈り物です。

20名様 抽選で
川崎フロンターレ
ユニフォーム



セレモニアグループがその活躍を後押しする、サッカーJ1・川崎フロンターレの公式ユニフォームです。サイズはM、Lの2種類(指定不可)。ユニフォームを着て試合を応援し、地元チームのますますの活躍を大いに盛り上げましょう。

※Lサイズ10着、Mサイズ10着

アンケートを送付いただいた皆さま全員に

セレモニアオリジナル「人生儀礼の物語」クリアファイルをプレゼントします!

今号では応募ハガキのアンケートにお答えくださったすべての皆さまへ「人生儀礼の物語」イラスト入り、セレモニアオリジナルクリアファイルをプレゼントいたします。多くの皆さまのご応募をお待ちしております。



応募方法・注意事項

応募方法: 応募ハガキに〒・ご住所・お名前・電話番号と簡単なアンケートをご記入いただきご応募ください。
締切: 令和3年8月20日まで消印有効 ※当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。プレゼント応募時に収集する個人情報は、「プレゼントの抽選」「商品の発送」の為に第三者に提供することもございますが、それ以外の目的では一切使用することはありません。

遺影に残す、あなたらしい特別な一枚を

ブライダルをはじめ、さまざま記念写真を手がけるピュアハート

魅力あふれる写真を撮影します



カッコいい姿を覚えてほしいな

いつまでも家族のそばに。これまでと変わらぬ笑顔を残したいから。

これまで遺影写真というご家族の方が用意するものと思われがちでしたが、最近では「終活」の一部としてご自身で生前のうちに用意しておく方も増えてきています。たとえば、写真スタジオを利用すれば、その人の魅力を引き出した写真を撮影することができます。毎日のように目にするご家族にとって、心の支えになっていく遺影。ご自身が気に入って納得した写真が一番です。

ピュアハートに安心しておまかせください

お人柄が伝わる表情の写真をお望みなら、ブライダルをはじめさまざまな記念写真を手がけるピュアハートへ。プロの手によって、ご自身らしい魅力あふれる写真を撮影いたします。ご本人もご家族も、まわりの人すべてが幸せな気持ちになれる遺影撮影は、ピュアハートにおまかせください。



生前遺影撮影会のご案内

プロのカメラマンによる遺影撮影会を開催いたします。

- 日 時: 2021年8月21日(土)9:00~12:00
 - 場 所: 平安会館さいわい内「家族葬会館もくれん」川崎市幸区神明町1-7-2
 - 参加人数: 先着20名様(事前予約制) ●参加費: 1人1,000円(税込) ●その他: パーソナルカラー診断付
- ご予約はこちらまで **044-533-0146** (受付時間: 平日10:00~17:00) 川崎営業所

ご予約
お問い合わせ



ウェディングータルショップ

PURE HEART

セレモニア平安閣



https://pure2241.com

平安閣衣裳店 ピュアハート

検索

平安閣衣裳店ピュアハート 川崎店

0120-40-2241

【営業時間】(火曜 定休日)

平日10:00~18:00 / 土日祝10:00~19:00