

「人生100年」をどう生きるか？ 親のこと、自分のこと

新聞や雑誌の記事の見出しには、「人生100年時代」の言葉が躍っています。平均寿命が伸び、健康寿命との差が少し狭まったのは良いことですが、寿命が延びたことを喜ぶより、長くなった人生をどうやって乗り切るのか？「健康」、「お金」の不安を軽減するために「仕事」はどうするのか？「寝たきりにならない体をつくる。」「老後の収支を考えて、不足時に備える策を！」が必要だと、急かされるような気分になります。

どれを見てもなるほどと思うことがある一方で、今からじゃ間に合わない不安を駆り立てられもします。そういう時には、書いてあることの「良いところ取り」をして、ひとまず自分に都合の良いことから取り入れていくようにします。

そんな時目に留まったのが、『「今」を一生懸命に生きる。』と『心の平穏があってこそ「健康」』。です。

『「今」を一生懸命に生きる。』には、やるべきたくさん課題に、瞬間、瞬間に対処していれば、先々のことなどを考えている暇はない。「今日」がとても充実している人は、身体が老いるスピードも落ちる。と書かれています。『心の平穏があってこそ「健康」』には、健康になることは人生の目的なのだろうか？という投げかけがありました。健康でありたいと願うのは、元気で仕事を続けたい。会いたかった友人と旧交を深め、行きたかった場所を訪ねたい。自由な時間を楽しみたい…。そのための手段であり、条件です。楽しいことを



考えていると気持ちに張りができ、なんだか元気になってきます。

それにしても、今を生きる先に必ず訪れる老いをどう考え、備えるかを避けては通れません。「人生100年時代」を生きる上で考える視点を整理することは必要です。それこそが「備えあれば憂いなし。」への道とも言えるのではないのでしょうか。

(高齢者住宅情報センター

東京センター長 久須美 則子)

【参考書籍】

●「老い方上手」

上野千鶴子 樋口恵子 大熊由紀子
会田薫子 井上治代 著 WAVE出版

●「老いを自由に生きる

とらわれない・持たないブツダの智慧」
アルボムツレ・スマナサーラ 著 だいわ文庫

●「老後の真実

不安なく暮らすための新しい常識」
文芸春秋 編 文春文庫

銀座通信の配信がご不要の方は、お手数ですが、ご連絡下さい。

☎0120-352-350 FAX.03-6256-0572

見学会・内覧会のご案内

相談・資料請求
すべて無料

参加ご希望の方は、各見学会や内覧会の開催日5日前までに
高齢者住宅情報センターまでお申し込みください。

☎ 0120-352-350

●相談はご予約を 有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅(サ付住宅)、高齢者住宅への入居相談など、相談員が無料で相談をお受けしています。

お食事付見学会

●介護付有料老人ホーム

ソナーレ石神井

ソニー・ライフケア㈱100%子会社のライフケアデザイン㈱が運営する、介護付有料老人ホーム「ソナーレ石神井」が2018年11月にオープンしました。手厚い介護・看護体制や各種の医療機関との連携体制を構築しています。ライフマネージャーを中心としたチーム体制でご入居者お一人おひとりの人生観に寄り添った生活の場創りを目指しています。



ホーム外観

■2/20(水)・23(土)、3/13(水)・27日(水)・30日(土)

■会場:ソナーレ石神井 1Fグランドダイニング

東京都練馬区関町南1-2-32 西武新宿線「上石神井」駅 徒歩9分

■時間:12:00~14:00 (受付開始時間 11:45)

■定員:平日各2組/土曜日3組 (1組3名様まで) ■参加費:無料



(食事の一例)
お食事は、旬な食材を旬な料理法でお召し上がりいただける「旬産旬消」をモットーにしています。

●開設:2018年11月1日●居室数:52室●居室の広さ:18㎡・20㎡・40㎡●入居時費用:(例)85歳・要介護3の方が、Aタイプ(18㎡)にご入居した場合前払いプラン(終身)の前払い金額は、17,658,000円(別途月払いプランもあります)詳しい内容はお問い合わせください。●土地:非所有●建物:非所有●事業主体:ライフケアデザイン株式会社

「介護予防」健康いす体操体験会開催! ~家具付住戸ご案内会も同時開催中~

●サービス付き高齢者向け住宅

ウエリスオリーブ新小岩

ご入居者様と一緒に参加できる「健康いす体操体験会」を開催いたします。セントラルスポーツ㈱のインストラクターが介護予防体操を定期的を実施しておりますので、ぜひこの機会にご参加ください。

■2/17(日)、3/17(日)、4/21(日)

■会場:ウエリスオリーブ新小岩

東京都葛飾区新小岩3-14-10 JR総武線「新小岩」駅 徒歩11分

■集合:ウエリスオリーブ新小岩 現地

■時間:健康いす体操体験会 10:00~11:00

終了し次第、建物内見学会開催いたします。

■定員:各日3組様 ■参加費:無料

●開設:2010年4月●居室数:45戸●居室の広さ:27.36㎡~44.82㎡●賃料118,000円~177,000円■共益費11,000円■基本サービス費32,400円(税込、1人入居)54,000円(税込、2人入居)■食事費(喫食に応じて負担)朝食162円(税込)昼食432円(税込)夕食648円(税込)※居室内水道光熱費、生活用品等は別途●土地:NTT都市開発株式会社●建物:NTT都市開発株式会社●事業主体:NTT都市開発株式会社



家具付き住戸
(ベッド、テーブルセット、カーテン、チェスト付き ※小物類は含まれません)



健康いす体操で
心も体も健康に。

ランチ付無料見学会

●介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護)

ジョイステージ八王子

ジョイステージ八王子は、自然に囲まれた丘の上に位置し、静かで暮らしやすい環境です。お部屋は、日常生活を概ね自立して過ごせる自立棟と、常時介護が受けられる介護棟から選べます。介護・看護職員の24時間体制を実現、10の医療協力機関と提携しております。食事は業者委託しておらず、自社調理員が心を込めてご提供させていただきます。

■2/1(金)~3/31(日) ※ご都合のよい日をお知らせ下さい。

■会場:ジョイステージ八王子 ■集合:JR中央線 西八王子駅北口

※西八王子駅北口より11:20発施設の循環バスを利用いただけます。

■見学会開始時刻:11:30 ■定員:各日先着2組 ■参加費:無料



緑豊かな自然環境



自社厨房による
美味しい家庭料理

●開設:H.7年11月15日●居室数:232室(一般居室:178室、介護専用居室:54室)●居室の広さ:(一般居室)27.56㎡~55.12㎡(介護専用居室)14.21㎡~23.20㎡●入居時費用:(全額前払方式)2082.7万円~5607.3万円(一部前払方式)249.1万円~670.6万円●土地:賃貸借●建物:賃貸借●事業主体:株式会社エヌエムライフ

見学会

●サービス付き高齢者向け住宅 (入居時:自立・要支援・要介護)

ゆいま～る神南

名古屋市に二つめのゆいま～るとして、分散型サービス付き高齢者向け住宅が2018年11月10日にオープンしました。居室の広さは62.52㎡でお部屋のタイプは1LDK、2LDKの2タイプ。1階にあるフロントにて、入居者の安否確認・生活相談をおこなっています。

■見学会: 毎日

■時間: 10:30 14:00の2回 (要予約)

■集合場所: ビレッジハウス木場タワー101 フロント



モデルルーム (Sタイプ)

●開設:2018年11月10日●居室数:17戸●居室広さ:62.52㎡●入居時費用:月額払い63,000円～79,200円(敷金2ヶ月分)●生活サポート費:1人入居32,400円・2人入居45,360円(税込)●共益費:5,000円(非課税)●建物:賃貸借(更新期間30年、以降5年ごとの更新)●事業主体:株式会社コミュニティネット

見学会

●サービス付き高齢者向け住宅 (入居時:自立・要支援・要介護)

ゆいま～る大曽根

愛知県住宅供給公社の集合住宅をリノベーションしたサービス付き高齢者向け住宅「ゆいま～る大曽根」は2017年10月に第1期が40戸、2018年7月1日に第2期が30戸オープンし、合計70戸のサービス付き高齢者住宅として、メディアにも取り上げられ、ますます注目を集めています。是非見学会にいらして下さい。

■見学会: 毎日

■時間: 10:30 13:00 15:30 の3回 (要予約)

■集合場所: 大曽根併存住宅1階 ゆいま～る大曽根フロント



●開設:2017年10月●居室数:70戸●居室広さ:49.95㎡●入居時費用:月額払い63,600円～77,000円●生活サポート費:1人入居37,800円・2人入居45,360円(税込)●共益費:5,000円(非課税)●土地:建物:定期借家●事業主体:株式会社コミュニティネット

見学会

●住宅型有料老人ホーム (入居時:自立・要支援・要介護)

ゆいま～る聖ヶ丘

元気なうちに、いざという時に備えて住み替える高齢者住宅。いざという時、頼れるスタッフがそばにいつつ、アクティブに暮らしやすい環境です。

■見学会: 随時開催中・要事前予約

徒歩圏内にスーパー、郵便局、バス停、図書館があり、緑と人通り豊かで暮らしやすい環境です。個別の見学も随時承っておりますので、お問い合わせ下さい。



●開設:2011年12月●居室:70戸●居室広さ:23.41㎡～66.84㎡●入居時費用:一括払い460万円～3,681万円、月額払い6.8万円～22.72万円●管理費:56,570円(1人入居)●土地・建物:賃借●事業主体:株式会社コミュニティネット

見学会

●サービス付き高齢者向け住宅 (入居時:自立・要支援・要介護)

ゆいま～る高島平

東京都板橋区のUR団地の居室をバリアフリー改修。東京23区にありながら約43㎡の広さ、都心へのアクセスが便利な多世代型のサービス付き高齢者向け住宅です。徒歩圏内にスーパー、公園、病院、在宅医療センターなどもあり周辺環境は抜群です。地域と連携し元気な時も、もしもの時にも安心して暮らし続けていただける住まいを目指しています。

※ゆいま～る高島平は、一般住宅の中に点在するサービス付き高齢者向け住宅です。

■見学会: 毎週月曜日 (要予約)

■集合時間: 午前10:30

■集合場所: ゆいま～る高島平フロント

(板橋区高島平2-26-3 さくら通り商店街103)

※見学会は毎週月曜日の他、個別見学会を随時対応しておりますので、お問い合わせ下さい。



フロント。お気軽にお訪ね下さい。

●開設:2014年12月●居室数:42戸●居室広さ:42.34㎡～43.51㎡●入居時費用:月額払い93,000円～98,100円(一括前払いの場合は年齢別価格)●生活支援サービス費:1人入居36,000円・2人入居54,000円(税込)●共益費:1戸3,600円(非課税)●土地・建物:定期借家●事業主体:株式会社コミュニティネット

高齢者住宅情報センターセミナー

～新終活学校 高齢期は自立のとき。 ～どこで、誰と、どう暮らす?～

自分らしい暮らしの実現って? もし100歳まで生きるとしたら、高齢期は自立のとき。子どもの巣立ちに時期を過ぎ、これから考えるのは『自分のこと』。自分らしい暮らし方を見出すには?

■日程: 3月18日(月) 「究極の終の住まい。
相談者のニーズに応えた『ゆいま～る合葬墓』」

4月17日(水) 「高齢期の暮らしに必要な10か条」

■時間: 午後1:30～3:00

■場所: 高齢者住宅情報センター東京

■定員: 各回15名 ■参加費: 500円

■久須美(くすみ) 則子 (高齢者住宅情報センター 東京センター長)



「生涯活躍のまち・つるをつくる会 初めての会」

山梨県都留市では、サービス付高齢者向け住宅「ゆいま～る都留」の準備が、今年9月オープンに向けて進められています。コミュニティのある暮らし方に興味のある方、どうぞご参加ください。

■日時: 3月20日(水) 11:00～

■会場: 高齢者住宅情報センター

移転のお知らせ

- 高齢者住宅情報センターは有楽町電気ビルからの移転のため、2月1日より3月上旬までの間、誠に勝手ながらお問い合わせ・ご相談は電話対応のみとさせていただきます。その後は下記にて通常の業務を再開いたします。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

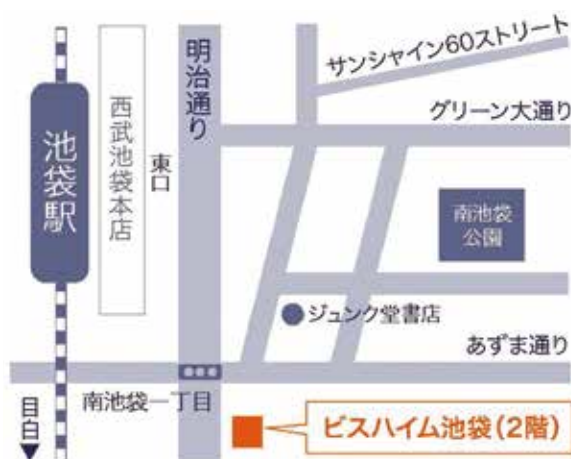
お申し込み
お問い合わせは

一般社団法人コミュニティネットワーク協会

高齢者住宅情報センター

0120-352-350

<http://www.kurashi-sumai.jp>



交通案内

- JR山手線「池袋駅」徒歩4分、西武池袋線「池袋駅」徒歩2分
- 都電荒川線「都電雑司ヶ谷駅」徒歩8分
- 東京メトロ有楽町線「東池袋駅」徒歩9分



● 月曜～金曜 10時～17時(土・日・祝日はお休み)

〒171-0022 東京都豊島区南池袋3丁目13-9
ビスハイム池袋 2階202
TEL03-6256-0571 FAX03-6256-0572