

Vol.2

2021年(令和3年)
October
10月号

こころとカラダに、うれしい暮らし。
I R O D O R I

発行元：一般社団法人健康増進環境推進協会
〒154-0024 東京都世田谷区三軒茶屋1丁目36番2号
E-mail ▶ info@kenjukyo.or.jp

編集記：おかげ様を持ちまして、「IRODORI(いろどり)」のVol.2を発行するに至りました。今号も健康や安全についてのお話や、お店紹介、季節のイベント案内などの旬な情報が盛りだくさんですので、充実した健康生活にお役立てください。



芝生広場(写真提供:さいたま市)

たんぼや畑、雑木林、河川や見沼代用水によってつくられる自然豊かな田園風景が広がる「見沼たんぼ」。ここは、そんな見沼たんぼの北部に位置し、総面積約14万平方メートルの緑豊かな敷地を擁する。

様々な常緑樹や落葉樹が植えられ四季折々の木々の緑が溢れている「市民の森」をはじめ、広大で開放感のある「芝生広場」、放し飼いのしまりすを見ることが出来る「りすの家」、地元の野菜を販売している「見沼グリーンセンター」などがあり、他にも展示温室、盆栽展示場、市民農園、健康歩道、林間テラスなど様々な施設が用意されている。

春には桜や菜の花が咲き誇り、地域でも有数のお花見スポットとして人気がある。子供から大人まで老若男女問わず、自然に囲まれた中でのおびりとピクニックや自然観察をするのに最適で、一年を通して多くの方々に利用されている。

りすの家(写真提供:さいたま市)

市民の森・見沼グリーンセンター | さいたま市

所在地/さいたま市北区見沼2丁目94番地
アクセス/JR宇都宮線「土呂」駅徒歩約10分
問合せ/☎048-664-5915

〈市民の森〉 入園料/無料
開門時間/4月から9月 8:30~18:00
10月から3月 8:30~17:00
休園日/年末年始(12/29~1/3)

〈展示温室・りすの家〉 入園料/無料
開館時間/10:00~16:00
休園日/月(ただし休日の場合は翌日)、
年末年始(12/29~1/3)

〈盆栽園〉 入園料/無料
開館時間/9:00~17:00
休園日/土・日、年末年始
(12/29~1/3)

※新型コロナウイルス感染症の影響により、開園時間・休園日等が変更になっている場合があります。詳細情報につきましては「見沼グリーンセンター(☎048-664-5915)」へお問い合わせください。



プール

約100坪の広い敷地に、ジェットプールとジャグジーが合体した小型プール、薪を燃料にしたサウナストープ(4面参照)を備えたサウナ小屋を設置した。サウナは、フィンランドの入浴法



サウナハウス

素敵な住まい発見!
Case.2

庭にプールとサウナ小屋がある住まい
「お家時間」を楽しむ家



サウナストープ



サウナやプールへ直接アクセスできるリビングルーム

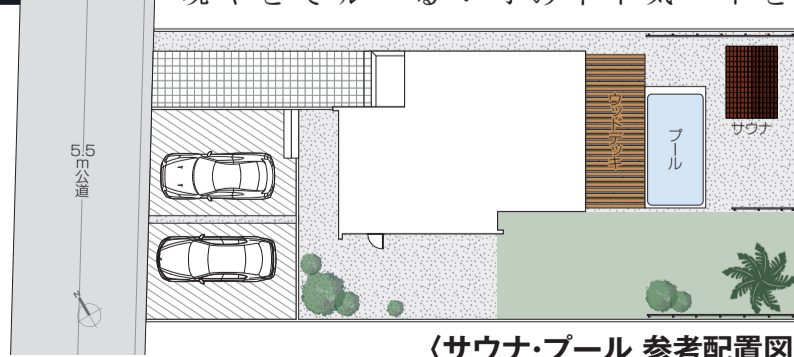
「ロウリュ」が楽しめる本格的なもの。プールと交互に入る事で、心身ともに快感

建物には、高断熱・高気密仕様で、屋根にソーラーパネルを取り付ければ、年間の二次エネルギー消費量の収支がゼロとすることが可能な、ZEH(ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス)にすることも可能だ。

現在この建物は、モデルハウスとして一般公開されている。到底手が届かないと思われていた憧れのプールやサウナ付きの住まいを、現実のものとして実感できるのではないだろうか。公開後は、販売される



庭にプールとサウナ小屋がある住まい
幸手モデルハウス
所在地：埼玉県幸手市上高野2526-17
アクセス：東武日光線「幸手」駅徒歩約23分
お問い合わせ先：エステート白馬 上尾駅前店
フリーダイヤル：0120-307-898



〈サウナ・プール 参考配置図〉

予定との事なので、見学はお早めに。

サービス付き高齢者向け住宅
ハーウィル大宮土呂レポート

自由で自分らしい生活を！
「サービス付き高齢者向け住宅」の
快適で安心な暮らし

高齢者向けの住まいには、有料老人ホームなど、さまざまな種類があるが「サービス付き高齢者向け住宅」が注目を集めている。平成27年にオープンした「ハーウィル大宮土呂」は現在満室で、設備や利便性で評判。隣接して別館が建設中で、今年12月には入居が開始される。



ハーウィル大宮土呂外観



近くの「見晴公園」



レクリエーション(イベント)の様子
(ハーウィル大宮土呂)



居室(ハーウィル大宮土呂)



共用のキッチン
(ハーウィル大宮土呂)



吹き抜けのある共用のリビング
(ハーウィル大宮土呂)

ハーウィル大宮土呂

所在:埼玉県さいたま市北区土呂町2-50-5
交通:JR宇都宮線・湘南新宿ライン・上野東京ライン「土呂」駅より徒歩8分
住居:24戸
居室面積:1LDK 38.05㎡(4戸)・1K 25.09㎡(20戸)

ハーウィル大宮土呂 別館

住居:18戸(2021年12月入居開始予定)
居室面積:1LDK 39.20㎡(2戸)・1K 30.90㎡(16戸)

令和3年12月
オープン予定 **入居相談受付中!!**

ハーウィル シニアレジデンスは埼玉県内に13箇所
訪問介護・デイサービス職員募集中



見学のご予約・資料請求・ご相談は

HARWILL 国土交通省・厚生労働省共管 サービス付き高齢者向け住宅
ハーウィル シニアレジデンス
0120-934-908
営業時間:午前9時より午後6時まで

利便性に恵まれた立地と
充実の設備

さいたま市北区にある「ハーウィル大宮土呂」は、JR宇都宮線・湘南新宿ライン・上野東京ライン「土呂」駅徒歩8分と交通の便に恵まれている。近くには、緑豊かな「市民の森・見沼グリーンセンター」等の公園や、24時間体制の救急外来もある総合病院「彩の国東大宮メデイカルセンター」、ショッピングモール「ステラモール」が充実している。

暮らしをサポートする
サービスが充実

充実しているのはハード面だけではない。定期的な生活・介護相談の他、常勤スタッフと警備会社による24時間対応の緊急時通報サービスやゴミ収集、安否確認

があり、周辺環境も良好だ。建物はバリアフリー構造で、高齢者が安全に快適に暮らせる住宅として、居室の広さや設備が整っている。ここには、1LDK 38.05㎡タイプから1K 25.09㎡タイプがあり、二人でもゆとりある暮らしができる。すべての住居にIHコンロ付きの台所、浴室、車いす対応トイレ・車いす対応洗面化粧台が備えられている。共用部分も充実していて、1階には、食事や寛ぎの場となるリビング・ダイニングスペースが用意されている。

外部からの来訪も自由で、家族が宿泊に訪れるケースも多いという。普通の住宅で暮らすような自由な生活を送ることができる。

介護が必要な人は、各自外部の介護サービスを利用することにしているが、間もなく隣接してオープンする「ハーウィル大宮土呂 別館」には、デイサービス「ほろと・ケアライフ大宮土呂」が併設される

入居者の声



松川さん(中央)、スタッフと一緒に

松川 光子さん(95)

平成27年完成した直後に入居しました。南向きの明るい角部屋でとても気に入っています。一人で暮らすには丁度良い広さでとても快適です。私は自炊しているのですが、週に一度ヘルパーさんと買い物に行くのがとても楽しみです。娘が毎週きてくれて、娘の夫も一緒にお墓参り等に連れて行ってくれるのですよ。以前、転倒して足を骨折して暫く入院したのですが、ここに戻ってきた一心でリハビリを頑張りました。スタッフの方も家族のように接してくれて、毎日が楽しいです。

も行われる。来訪者の受付や取り次ぎ、不在時の伝言、郵便、宅配便の預かりやタクシーの手配などのフロントサービスに加え、近隣ショッピングセンターや、金融機関、郵便局などの公共施設や病院などへの送迎サービスも行っている。

さらに、レストランサービスも用意されていて、バランスのとれた温かな食事は好評だ。献立の内容やその日の予定に合わせて自由を選ぶことができ、営業時間内であればいつでも利用可能だ。誕生日やお祝いなど、事前に予約すれば、個室で家族と食事をすることもできる。

現在、コロナ禍で休止中だが、お花見などの季節の行事やコンサート、カラオケ大会などが開催されていた。早くコロナ感染症が収束して再開を願うばかりだ。

埼玉県内13ヶ所にある
ハーウィル
シニアレジデンス

「ご家族のように接していただける」入居者様が多くスタッフの励みになっています。今後もご入居者様お一人お一人が健やかで自由な生活を送れますよう、きめの細かいサービスを心がけてまいります」と、管理責任者・介護福祉士の坂本和恵さん。

ハーウィル大宮土呂をはじめ、県内13ヶ所にあるハーウィルシニアレジデンスでは、随時見学を受け付けています。興味のある方は、一度問合せみてはいかがでしょうか。

健康長寿への道

ルート②

ご家族や周りの人の事を考えて コロナワクチンを接種しましょう

変異株が蔓延し、収束する気配が見えないコロナウイルス感染症。新型コロナウイルスを1000人以上に接種したという、所沢はなみずきクリニックの吉原泉先生に、ワクチンやコロナ禍での生活で注意すべき点について伺いました。

コロナワクチンの効果と副反応

皆様は、新型コロナウイルスワクチンを接種されましたか？ワクチンには、感染を防止するだけではなく、重症化を防ぐ効果があります。接種を受けていただくことで、重症者や死亡者が減ることが期待されています。



一方、接種後の副反応として、接種部位の痛み、頭痛、倦怠感、筋肉痛などが報告されているほか、ごくまれに、接種後のアナフィラキシー（急性のアレルギー）が報告されています。コロナワクチンを接種するかどうかは、あくまでも本人の意思に委ねられますが、「副反応が怖いから接種しない」というのは、医師として賛成できません。新型コロナウイルスは薬事承認にあたって、有効性や安全性を、臨床試験や科学的知見に基づいて確認されています。当院では、今まで1000人以上の方に接種を行ってきました。熱や体のだるさ等の症状を訴える方はたくさんいらっしゃいます。

受診控え運動不足に注意

コロナの感染を恐れるあまり、受診や健診を控えられる方がたくさんいらっしゃいます。例えば、糖尿病や高血圧等の持病がある方は、それ自身がコロナウイルスに感染した場合重症化の要因となりますので、きちんと受診しお薬の服用を中断することのないようにしてください。医療機関では様々な感染予防が施されていますし、電話やインターネットでの診療を行っている所も増えてきました。お薬を長めに処方してもらおう等の工夫をしながら、治療を中断しないようにしましょう。今、コロナの患者さんが増え、救急医療が受けにくい状態になっています。治療を放置して、脳血管障害や心臓病など救急の治療を要する状態にならないよう、健康管理には充分気をつけてください。

はなみずき 小手指クリニックの特徴

当クリニックは、「病気になるための医療サービス」の提供を掲げ、健診・人間ドックに特に力を入れています。通常の健診では見つかりにくいがんの早期発見のためにも、食道・胃の上部消化器官及び大腸の定期的な内視鏡検査をおすすめしています。当院では、負担の少ない眠ったまま受けられる内視鏡検査を行っていますのでご相談ください。健診の結果、治療が必要な場合は当院で外来で対応致しますし、より専門性の高い医療機関の紹介も行っています。患者さんのお話をよく聞き、健康やお悩み事などについて、一緒に考えていきたいと思っています。



はなみずき小手指クリニック
院長 吉原泉先生
医学博士、日本消化器内視鏡学会消化器内視鏡専門医
昭和62年 東京女子医科大学医学部卒業。東京女子医科大学病院内分泌センター内科、東京女子医科大学病院消化器病センター内視鏡科、朝霞中央総合病院、丸の内クリニック消化器内科、古川橋病院健診センター、恵比寿ガーデンプレイスクリニックを経て、平成29年 はなみずき小手指クリニック 院長

はなみずき小手指クリニック
所沢市小手指町1-16-4
西武池袋線「小手指」駅北口徒歩3分
TEL 04-2000-2621(診療・外来)
0120-992-473(人間ドック・健康診断)

診療項目
●内科 ●消化器内科 ●甲状腺外来
●予防接種 ●禁煙外来
人間ドック・健康診断
●プレミアム内視鏡ドック ●乳がん検診 ●子宮がん検診 ●レディスドック ●プレミアム人間ドック ●午後ドック・午後検診

が増えています。当クリニックで健診を受けられる方のデータを見ると、コロナ以前より血糖値の上昇や肥満等、指標が悪化される方が目立って増えてきています。普段運動する習慣のない方は散歩をするなど、意識して運動を心がけてください。特に高齢者の方は、人との会話や社会的な繋がり、毎日の運動などが、認知症やフレイル予防のためにも大切で、ワクチンを接種された方でも感染症予防対策は欠かせませんが、外出を控えすぎないなど、生活が不活発にならないよう心がけましょう。



天然温泉 花咲の湯



花咲の湯は、地下1、500mから湧き出る湯をかけ流しで使用する贅沢な天然温泉だ。泉質はミネラルや鉄分を含んだ「ナトリウム塩化物泉低調性・弱アルカリ性」。保温効果が高く、湯冷めしにくいのが特徴で、これからの季節にちょうどいい。露天風呂、内湯ともにバリエーションが豊富で、湯の他にも男女混合の「岩盤風呂」や「リラクゼーション」等（料金別途）も備えているので、1日居ても飽きがない。併設のレストランで休憩しながらのゆつくりと湯めぐりするのもいいだろう。

天然温泉 花咲の湯
上尾市原市570 TEL.048-723-3726
交通/埼玉新都市交通伊奈線(ニューシャトル)「原市」駅徒歩約5分
時間/10:00~25:00 定休/年中無休 ※設備点検日を除く
料金/入浴料:平日大人(中学生以上) 880円(税込)
平日小人(小学生以下) 440円(税込)
回数券:大人(6枚セット) 4,800円(税込)
HP/ http://hanasakispa.jp/
※ご利用に関しまして規約がございます。
詳しくはHPをご覧ください。サービスカウンターでお尋ねください。

代表的な居宅介護支援サービスの「訪問介護」と「通所介護」

居宅介護支援サービス

訪問介護サービス

居宅介護支援サービスとは、介護認定をお持ちの方がご自宅での生活を、出来るだけ長く快適に続けるためのお手伝いをするサービスになります。

居宅介護支援サービスには訪問介護、訪問入浴介護、訪問看護訪問リハビリテーション、通所介護(デイサービス)、短期入所生活介護(ショートステイ)、住宅改修(リフォーム)など多くあります。

今回は、居宅介護支援サービスの中でも特に代表的な「訪問介護サービス」と「通所介護サービス」についてご紹介させていただきます。

訪問介護サービスは、ご自宅に介護職員(ヘルパー)が訪問して介護サービスを提供いたします。訪問介護は「生活援助サービス」と「身体介護サービス」の2種類あり、それぞれ利用料金も異なります。

「生活援助サービス」は、お掃除・洗濯・食事準備・移動介助などのサービスになります。

「身体介護サービス」は、食事の介助・入浴介助・排泄介助・更衣介助などのサービスになります。

訪問介護サービスは、埼玉県内に6か所あり、さいたま市、越谷市、川口市、上尾市、久喜市、宮代町、杉戸町を中心に、地域に住む高齢者の方が、自宅であるべく長く「自立」した生活を送るのをお手伝いをしています。

通所介護事業所も久喜市に1か所あり、2022年2月にさいたま市北区土呂町に新しい通所介護事業所がオープンする予定です。認知症の予防に特化した通所介護サービスになる予定です。ですので興味がある方は0120-934-908までご連絡くださいませ!

ほっと・ケアライフ



通所介護サービス

白馬メディアケアサービスが運営している訪問介護事業所「ほっと・ケアライフ」は、埼玉県内に6か所あり、さいたま市、越谷市、川口市、上尾市、久喜市、宮代町、杉戸町を中心に、地域に住む高齢者の方が、自宅であるべく長く「自立」した生活を送るのをお手伝いをしています。

通所介護事業所も久喜市に1か所あり、2022

介護事業所 ほっと・ケアライフ 介護・住宅改修についてのご相談
運営/白馬メディアケアサービス株式会社 ☎0120-510-898

栗橋 〒349-1123 埼玉県久喜市栗橋470-1ハーウィル栗橋1F TEL.0480-55-0801 FAX:0480-55-0803	東川口 〒336-0963 埼玉県さいたま市緑区大門887-3 TEL.050-2018-1804 FAX:048-711-4302
南浦和 〒336-0017 埼玉県さいたま市南区南浦和1-21-12 TEL.050-2018-0567 FAX:048-884-0420	東武動物公園 〒345-0827 埼玉県南埼玉郡宮代町本田1-8-15 TEL.050-2018-0213 FAX:0480-53-9121
東大宮 〒362-0022 埼玉県上尾市瓦葺2423-1 TEL.050-2018-1860 FAX:048-796-5651	東岩槻 〒339-0005 埼玉県さいたま市岩槻区東岩槻5-10-26 TEL.050-2018-0990 FAX:048-756-3481

ほっと・ケアライフは埼玉県内に6ヶ所の事業所があります

戸建て向け

台風・水害・地震等の自然災害に備える 火災保険の選び方

火災保険の基本

火災保険は、建物や建物内にあるものが損害を受けた際に補償する保険で、火災だけでなく「風災」「水災」「落雷」などによる損害も対象となります。

地震保険のすすめ

火災保険の対象となるのは「建物」と「家財」で、建物は建物本体だけでなく、同じ敷地内にある門や塀、物置や車庫などの建物付属物も含まれます。また、エアコンや調理台などの建物に取り付けてあるものや固定した対象となります。

一方、家財の対象となるのは建物の中に収容されている電化製品、家具、衣類、食器などの生活に欠かせない「動かすことができるもの」です。

火災保険のオプション

火災保険によって補償される範囲は、火災保険のベースとなる「基本補償」と、それ以外の「オプション補償」によって定められています。基本補償、オプション補償それぞれの補償範囲は各保険会社によって異なりますのでよく調べてみましょう。

オプションでよく用意されているのが、水災補償です。水災補償は河川の近くに住んでいる人はもちろん、市街地でも内水氾濫のリスクがあるので、加入前のハザードマップの確認が重要といえます。高台など水の被害をそれほど警戒しなくていい地域に住んでいる人以外は、基本的に付帯する意識をもつ



情報提供
HKBモーゲージ株式会社
さいたま市南区南浦和2-38-1
北原ビル5階
(南浦和駅東口 ローター内)
TEL 050-2018-0566
9:30~18:00
休日:水曜日

保険のことならなんでもご相談ください

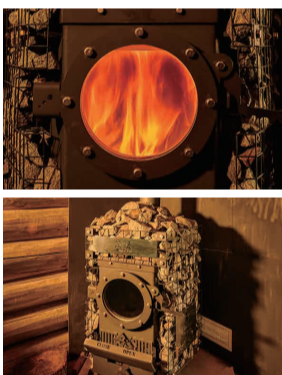
今トレンドの住宅設備

自宅で本格「ロウリュ」サウナ



今、空前のサウナブーム。サウナを題材にした「サ道」というテレビドラマが放映され、サウナ専門雑誌も相次いで創刊されるなど、その勢いは留まる事を知らない。

サウナは大きく分けて「ドライタイプ」と「ミストタイプ」の2種類があるが、今特に注目を浴びているのが、ミストタイプの「ロウリュ」と呼ばれる、サウナ発祥の地フィンランドの入浴法。熱したサウナストーンにアロマ水をかけて熱い蒸気を発生させ、室内の温度を上げて、発汗を促す。



モキ製作所(本社/長野県)が販売するのは、本格的な「ロウリュ」ができる薪を燃料にしたサウナストーブ。800度の高温燃焼を実現し、煙もほとんど出ないという。薪を焚べる手間そのものを楽しみ、赤々と燃える火を眺めながら癒やしのひと時を過ごす。そんなロマンある男の夢を実現してみたいかがたろう。

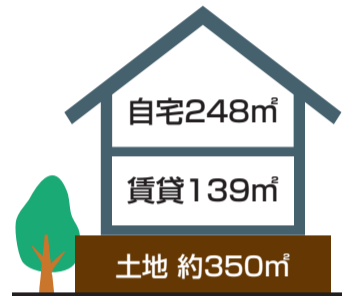
お問い合わせ 白馬建設株式会社 TEL 0120-827-898
〒336-0017 さいたま市南区南浦和2-38-1 ホームページ: www.hakart.jp

家賃収入で、生活にゆとりが生まれる『賃貸併用住宅』

賃貸併用住宅だとこれだけ支払が少なくなります

約30万円×12ヶ月
約360万円

約360万円×30年
約10800万円



	土地価格	建物価格	借入合計	家賃収入	月々負担額
専用住宅	5000万円	5000万円	10000万円	0円	約29万円
賃貸併用住宅	5000万円	12000万円	17000万円	30万円	約20万円

※35年ローン、金利1.2%の場合

メリット

●家賃収入
得た収入で、教育費や習い事に充当できます。

●家賃収入をローン返済に充てます。住宅ローンが0円になり、収支がプラスになる場合があります。

ライフスタイルの変化に対応

賃貸部分を子世帯が使用する事ができます。小さいお子様も将来は、成長して独立します。ライフスタイルの変化にも対応できます。

専門家に相談を

「不労所得」は、老後の安心になります。所有している土地に、建替えするだけでは、もったいない。屋根には太陽光パネルを載せ、光熱費に充たしましょう。非常時にも安心ですね。

自己判断だと、賃貸需要の分析や、デメリット回避への対応ができない可能性もあり、専門家のアドバイスが必要不可欠です。弊社には、賃貸併用住宅の豊富な経験とノウハウがあり、ますので、お気軽にご相談ください。

お問合せ・ご相談は 大和建設株式会社
越谷市袋山1361-16
TEL 048-976-8331

ひらめき脳トレクイズ

解けたらちょっと嬉しくなっちゃう「直感・ひらめき問題」にチャレンジして、疲れた頭をリフレッシュしましょう! (答えはページの右下です)

Q1 数字あてクイズです。 Q2 合体漢字です。例: 寸・十・土・日・言 → 時計

M = 383	鬼・豆・門・寸・云 → <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
T = 155	木・世・月・古・虫 → <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
S = ?	白・糸・王・石・甘 → <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
H = 358	刃・土・心・又・臣 → <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
R = 245	色・女・豆・次・曲 → <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Sに入る数字は何でしょう。 5つの漢字を組み合わせて、二字熟語を作ってください。



〈賃貸併用住宅 参考間取り〉 ■注文住宅(ホームエレベーター付き)

おかげさまで、創業29周年。住まいを通じて一生涯のお付き合い。 <https://www.e-hakuba.com> エステート白馬 検索

株式会社 **エステート白馬**
■宅建業免許/国土交通大臣(第5817号)
■建設業許可/埼玉県知事(特-03)第50734号
■(公社)全日本不動産協会会員
■(公社)不動産保証協会会員
■(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟

東大宮店
TEL 0120-953-325
〒337-0051 埼玉県さいたま市見沼区東大宮5丁目31-9 NYビル1F

南浦和店
TEL 0120-934-879
〒336-0017 埼玉県さいたま市南区南浦和2丁目38-1 北原ビル1F

越谷大袋店
TEL 0120-315-586
〒343-0032 埼玉県越谷市袋山1361-16 1F

所沢店
TEL 0120-417-898
〒359-1124 埼玉県所沢市東吉12-23 白馬ビルディング

上尾駅前店
TEL 0120-307-898
〒362-8511 埼玉県上尾市谷津2丁目1-1 ジョーサンプラザ(イトーヨーカ堂)5F

国分寺店
TEL 0120-846-898
〒185-0012 東京都国分寺市本町4丁目19-10 ビッグランド国分寺1F

中野店
TEL 0120-512-325
〒165-0026 東京都中野区新井2丁目1-19 バックマートビル4F