

シニア世代とYouTube

すっかり身近になった様々なSNS。これらを使いこなして発信するのは若者だけではありません。動画配信サイト「YouTube」では、60代以上の「シニアユーザー」の活動にも注目が集まっています。(伊藤真弘)

NTTドコモモバイル社会研究所の調べでは、YouTubeに投稿する60代は男性35.5%、女性2.2%。服部さんのような存在はまだ珍しい。何か発信したいと少しでも思う同世代には「スマホの写真モードを動画に切り替え、家族や友人へのメッセージ動画から始めてみては」と話す。発信する内容が何もないと思う人には「例えばいつもの散歩コ

ースや、窓からの朝日は、時間や季節で印象が変わります。断捨離で捨てる物をつづつ映しておけば、人生のアーカイブにもなりますよ」と次々アイデアが披露される。少しだけ丁寧に見つめ直せば、私たちの日常は発信できる素材であふれていることを、服部さんの動画は教えてくれている。

※調査対象 全国15~79歳男女、スマホ・タブレット所有者対象 複数回答。n=9007
パソコンに向かう服部さん「最近YouTubeショートと呼ばれる1分動画もあり、編集や投稿のハードルは下がっていると思います」

▶ 視点を変えれば発信できる素材が

撮影機材のスマホと三脚。夫も撮影に協力してくれる。



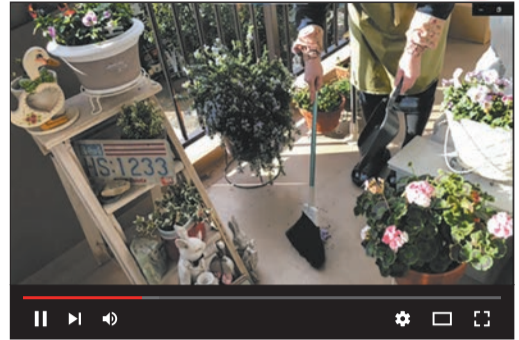
撮影機材はスマホと三脚のみ。「気負わずありのままを伝えたいので台本はありません。動画をつくるなら、働いて

いる時にはできなかったことを動画にしたいと思いました。こうした思いから、フルタイム勤務時にはつい後回しにしていた掃除や料理など、日常生活そのものを大切にした動画を投稿するように。「そうすると家の居心地が良くなり、夫との関係性もずいぶん穏やかなものになりました。不思議なものですね」と笑う。視聴者との交流も生まれ、手紙や電話のやりとりも楽しみの一つだ。

▶ 生きた証しを子や孫に残したい

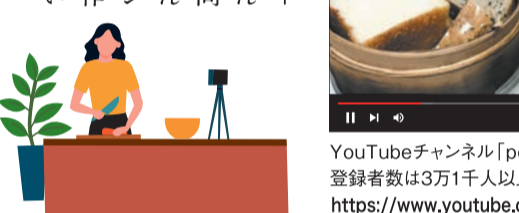
動画制作のきっかけは60歳過ぎに体調を崩し、長年続けた仕事を辞めてから。たつぷり時間ができ、写真や終活ノートでは伝えられない「生きた証し」を子や孫に残したい。想像していたほどのハードルの高さは感じなかった。

知人から教える受けコツをつかみ、今では素材を撮りためた後、1本あたり4、5日かけてパソコンで編集し投稿する。想像していたほどのハードルの高さは感じなかった。



大阪府内に住む服部美智子さん(64)は、自身のチャンネル「pokkoma life」を2020年3月に開設した。夫と共に年金暮らしをする日常風景を「Vlog」(ブログの動画版)として発信している。「モーニングルーティン」と題し、家の窓すべてを開け、家じゅうをくまなく掃除するといった起床後の一連の様子を、心地よいBGMのもと紹介。さらに冷凍パンをせいろで温め直したり、クエン酸水にアロマオイルを垂らし洗濯の

柔軟剤に使ったり、暮らしに少しの工夫をプラスして楽しむ内容には、視聴者から「ほっこりする」「私も取り入れたい」などのコメントが寄せられる。今や人気シニアユーザーの一人となった服部さんだが、かつては「皆さんと同じ、いち視聴者に過ぎませんでした」と振り返る。パソコンには慣れていなかったが、動画制作は「私には関係ない、程遠い世界に感じていた」という。



▶ かつては「いち視聴者」の立場でも
YouTubeチャンネル「pokkoma life」から。登録者数は3万1千人以上(10月3日時点) <https://www.youtube.com/c/pokkomalife>

エン*ゲキシリーズ最新作「即興音楽舞踏劇『砂の城』」 中山優馬・池田純矢 1秒ごとに生まれる表現を大切に



大阪市内で取材会に出席した中山優馬(左)と池田純矢
▶11月3日(木・祝)～13日(日)、ABCホールで14公演。
Tel.0570・200・114、公演事務局。

俳優の池田純矢が作・演出を手がけるエン*ゲキシリーズの最新作「即興音楽舞踏劇『砂の城』」が大阪で上演される。国土が砂に覆われた大海の孤島を舞台に、次期領主と目される農地に暮らす青年と、奴隷でありながら王家の血を引く男との関わりを描く。ピアノによる即興の生演奏に乗せて、俳優たちが感情を歌でつむぎ、舞踏も披露する。主役の青年は中山優馬が演じる。高い歌唱力とキレのあるダンス、繊細かつ力強い演技で評価を高めている中山は「即興劇は新しいアプローチ。綱渡りをしている気分だけど、池田さんが途中で浮標を置いてくれているので、安心して“航海”ができます」と手応え十分。「地元大阪で14公演もできるなんて、なかなかない」と気合を入れる。池田はより芸術性を追求したいと強調。「1秒ごとに動きが変わり、一つとして同じ公演がないのが舞台の魅力。その場で生まれる表現を極めたら即興劇だった。人のつながりを感じる作品にしたい」と意気込む。「僕たちの新しい挑戦を見届けて」と中山も声を弾ませた。

千里中央駅すぐの
多目的ホール

子ども発表会・
講演会・演劇・コンサート・
展示販売会なら

A&Hホール

お問い合わせ・お申し込みは
TEL: 06-6873-2607
FAX: 06-6873-2615
<http://asahi-family.com/ahall/>
〒560-0082 豊中市新千里東町1-5-3
千里朝日阪急ビル4階
A&Hホール

Add spice to the day!

秋のバラフェア

10/15(土)～11/20(日)

四季咲きバラを中心に、厳選されたお勧めのバラ苗を多数展示販売！
育て方や剪定方法等もお気軽にスタッフにご相談ください。また館内ショップにて、バラ関連商品やバラ栽培の必需品を集めたコーナーも設置しております。

無料講座 予約不要

- 「バラの植え付け方」 10/16(日)・22(土)・23(日)・29(土) 15:00～
- 「プロが教えるバラの相談会」 10/30(日) 10:00～12:00・14:00～17:00
- 「プロが答えるバラの相談会」 11/5(土) 16:30～
- 「つるバラの仕立て方」 11/6(日)・13(日)・20(日) 15:00～

ROSE×ROSE フェア
10/15(土)～11/20(日)

バラは好きだけど育てるのはちょっと苦手...という方にも。華やかなバラモチーフのアイテムを多数取り揃えてあります。

▶ 薔薇ジャム ▶
バラフェア期間限定販売！
バラの花びらをたっぷり使ったジュレ状の薔薇ジャム。ご来園記念のお土産や贈り物、自分へのごほうびにオススメです！

あいあいパーク 宝塚市

英国風のエレガントな雰囲気や包まれて、優雅な秋のひとときを。お食事やショッピングも楽しめます。

〒665-0881 兵庫県宝塚市山本東 2-2-1
電車/阪急宝塚線山本駅西徒歩約5分
中国自動車道塚本ICより車で約10分
阪神高速池田出口・川西小花ICより車で15分

至宝塚 英国風の建物と公園が目印です 阪急宝塚線 コープ山本 山本 至梅田 交番 三和建設 国道176号線 JR宝塚線 コンビニ 東消防署 オートバックス

<https://www.aiiapark.co.jp> あいあいパーク 検索

入場無料 駐車場完備(1時間無料) 年中無休(年末年始を除く)
営業時間 10:00～17:30

TEL 0797-82-3570



藤本裕貴さんと諏訪部匡司さんが二重唱の練習
=9月15日、夙川公民館で

か。最近出版され

怒涛の展開だ。

09008043030202

夙川座「ザザボーヴォワールの永遠の恋人」

西宮で7年前に旗揚

た早速した恋人ザザを

11月19日(土) 20日



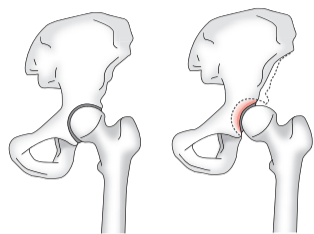
(左から)伊佐山紫文さん、白井淳子さん、浅川文恵さん

どうしたら 股関節の痛み



以前よりも可動域が狭くなった、立ち上がりや歩き始めの時に、足の付け根に痛みを感じるようになった...。股関節のこのような違和感はありませんか。

進行すると 日常動作に影響



正常な股関節(左)と、股関節のかぶりか浅い臼蓋形成不全

中高年、とりわけ女性に多いとされる股関節の痛み。その原因の多くが「臼蓋形成不全」による「変形性股関節症」です。

変形を進行させる一番の要因は体重です。股関節には体重の5〜7倍の負担がかかると言われ、少し増えただけでも大きな影響があります。

股関節の手術について知る

こうした保存的治療でも関節変形の進行を抑えられない時は、手術も選択肢です。

今、股関節の痛みに悩んでいる方は一度専門的にみてもらえらる医師を受診し、自分にとってどんな治療法が合っているのかを相談してみたいかがでしょうか。



市立伊丹病院 副院長 中井毅先生 1988年信州大学医学部卒業。医学博士。大阪大学、大阪警察病院を経て、同病院勤務。同院副院長・整形外科主任部長。Best Doctors in Japan2018-2019、同Japan2020-2021 同2022-2023

イベントの開催状況は事前に確認してください。紙面は、10月5日時点の情報をもとに編集しています。

本場韓国の味をご家庭で

健康とおいしさを追求する FIVE E LIFE. ファイブ・イー・ライフ株式会社のお取り寄せで、本場の韓国グルメを自宅で楽しんでみませんか？

鶏一羽をまるごと使用 無添加の上品な味わい。サムゲタン(参鶏湯)は、発売以来、累計44万食も売れた大人気商品です。



健康な人生に貢献する企業を目指して。ファイブ・イー・ライフ株式会社は、「人」と「良」を組み合わせた「食」の字に込められた意味を大切に考え、食品を中心に「人を良くする」商品を展開。

2種のスープ付きモチモチ韓国うどん。日本ではあまり知られていない「韓国うどん」は、コシのある平麺で、つやつやとした光沢と弾力のある独特の食感がくせになる隠れ人気メニューです。

万博のワクワクを車に 特別仕様ナンバープレートが交付

国土交通省が10月24日(月)から、大阪・関西万博の開催を記念した特別仕様ナンバープレートの交付を始める。申し込みはすでに始まっており、万博ロゴマークの図柄をあしらったナンバープレートが、2025年12月までの期間限定で希望者に交付される。

対象は「家用登録車、事業用登録車、家用軽自動車」。現在乗っている車も番号を変更することなく、特別仕様ナンバープレートに交換できる。所定の交付料金に加え、大阪・関西万博の開催に関連した交通サービスの充実などを支援する1千円以上の寄付をすると、フルカラー版の特別仕様ナンバープレートが選択できる(寄付のない場合はモノトーン版のみ)。申し込みはWEB(図柄ナンバー申込サービスで検索)またはディーラー・整備工場などに相談。



自家用登録車のナンバープレート。フルカラー版とモノトーン版提供。2025年日本国際博覧会協会

秋のバラフェア 宝塚・あいあいパーク 10月15日(土)〜11月20日(日)

園芸の街・宝塚にある関西最大級のガーデニング施設「あいあいパーク」が、秋のバラフェアを10月15日(土)〜11月20日(日)に開催。知識の豊富なスタッフのアドバイスのもと、四季咲きのバラ苗を中心に200種類以上の中からお気に入りのバラを選び、楽しむ。

花の王者・バラは栽培が難しいと思われがち。改良が進み、初心者の方にも育てやすい丈夫な品種もそろっています。季節が冬に向かう秋植えのバラは失敗が少なく、買ってすぐ植え込めることができ、春の花も楽しめます。好みの色や形、育てる環境をスタッフに相談しながら選んで、ぜひ成功体験を重ねてください」と山尾周平店長。色が淡めで香りがいいのが秋バラの特徴で、色や花弁や葉の



豊富な品種からお気に入りのバラを選べる



英国風の外観もおしゃれ

ANAクラウンプラザホテル大阪の厳選おせち

特別な一年の始まりを迎えるにあたり、おせち料理には、やはりこだわりたいものです。家族が一堂に会する祝いの日は、ANAクラウンプラザホテル大阪の厳選おせちが華やかに彩ります。ご用意するおせちは、和洋中三段重(64品)と「和洋一段重(30品)」の2種。家族3世代で楽しめる毎年好評の和洋中三段重は4〜5人前。伝統的な日本の正月料理を盛りつけた「吉の重」。式の際には、鮮やかな色彩が食欲をそそる西洋料理が並びます。「参の重」には豪華な中国料理がずらり。視覚で、味覚で、新鮮な驚きと感動を味わえます。



和洋一段重(30品) 3〜4人前



和洋中三段重(64品) 4〜5人前

3〜4人前と少数向けの和洋一段重には、紅白大根なますなど、おせち定番の料理に加え、ミートローフのパイ包みほか、洋のテイストもふんだんに。ぜひたくなおせち料理に仕上がっています。

和洋一段重は1万3990円。和洋中三段重は通常2万9241円に。

申し込み・問い合わせ
ANAクラウンプラザホテル大阪 大阪市北区堂島浜1-3-1
TEL 06-6347-0744 (おせち料理係・平日9〜19時)
またはホームページから <https://www.anacrowneplaza-osaka.jp/osechi/>

【お支払い方法】事前支払い。指定銀行振り込み・現金書留・電話でのクレジットカード決済・ホテル来館から選べます。申し込み後1週間以内のお支払い。※入金後の払い戻し、商品の返品不可。【お届け・お渡し日】12月31日(土)※全国配送無料※時間指定不可※装飾品は含まれません。【お届け可能地域】全国(沖縄・北海道・青森・秋田・離島一部の地域を除く)【申し込み期限】12月20日(火)まで。※季節商品のため一部変更の場合あり。※お預かりした個人情報には本件以外の目的では使用しません。

新設の箕面船場阪大前駅が公開 北急 梅田へ直結 来年度末に開業

箕面市と北大阪急行電鉄は、千里中央から箕面萱野までの延伸区間を2023年度末に開業すると発表した。沿線では教育や文化、交通拠点の整備も進み、地域の発展に期待が高まっている。

8月に、途中に設けられる箕面船場に大阪前駅を報道陣に公開。新御堂筋の南向き車線の真下にプラットフォームがほぼでき上がっていた。ホームは地下3階にあり、両側に電車が到着する1面2線。エレベーターやエスカレーター、ホームドアも設置し、バリアフリーや安全面に配慮する。

既にレールも敷かれ、おなじみの北急と御堂筋線の電車が乗り入れ、くることを実感できた。トンネルも全線貫通。



千里中央までトンネルがつながり、大阪市内にも直結



報道公開された箕面船場阪大前駅

この駅のすぐ北側で電車は地上に顔を出すため、トンネルの先には日光が差し込んでいるのが見えた。終点の箕面萱野はキューズモーターに隣接する高架駅となり、開業後は同駅と梅田などが乗り換えなしで結ばれる。

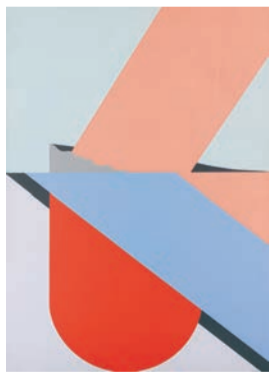
約2.5キロの延伸区間の総事業費は87.4億円。箕面市は2駅周辺のまちづくりに力を入れており、箕面船場阪大前駅前には市立文化芸術劇場や大阪大学箕面キャンパスが既にオープン。箕面萱野駅前にはバスターミナルができ、北摂の新ターミナルとしてにぎわいそうだ。

報道公開に立ち会った北大阪急行電鉄延伸事業部の秦健太郎課長は「地域の皆様と協力しながら、開業まで安全に工事を進めていきたい」と話していた。

西宮市大谷記念美術館が 開館50周年記念特別展

西宮市大谷記念美術館が11月3日(木・祝)に開館50周年を迎える。これを記念して12月11日(日)まで、特別展「Back to 1972 50年前の現代美術へ」を開いている。

同美術館が開館した1972年は、美術鑑賞が暮らしの中に溶け込んでいった時代。現代美術協会の変遷(現代美術の点景(版画の躍進)の五つのテーマに沿って紹介する。「おかげさまで50周年」企画として、0164。



松谷武判繁殖のA作家蔵

代美術は、60年代から始まった「美術とは何かを問い直し、物質より観念を重んじる傾向が続いていた。同展では、この年に制作された主に関西の現代美術家、ミュージアムコンサート、ワークショップなどの関連イベントも。詳しくはHP(<http://otanimuseum.jp>)で。一般1200円、高大生600円、小中生400円。水曜休館(ただし、11月23日(水・祝)は開館、翌24日(木)は休館)。10〜17時(入館は16時30分まで)。TEL 07998-333-0164。

神戸市の姉妹楽団が合同定期演奏会を開催 11月13日(日)神戸文化ホール大ホール

神戸市の擁する神戸市室内管弦楽団と神戸市混声合唱団が、11月13日(日)、神戸文化ホール大ホールで年に一度の合同定期演奏会「ブランク讃(スターバト・マリエル)〜グロリア」を開催する。

20世紀前半のフランスを代表する作曲家・プーランクが友人ベラルールの死を悼んで作曲した「スターバト・マリエル」と、厳粛さの中に表れる華やかで大衆的な響きが印象深い「グロリア」の2大宗教曲を披露する。

神戸市室内管弦楽団は1981年、神戸市が「神戸室内合奏団」として設立。古典派音楽を中心に質の高いアンサンブルを追求している。姉妹団体である神戸市混声合唱団は、豊富なレパートリーと澄みきった美しいハーモニーが高い評価を得ている。日本では数少ないプロフェッショナル合唱団だ。

公演の指揮はフランスオペラを得意とする、同合唱団音楽監督の佐藤正浩。ソプラノソングに、国内外で活躍するオペラ歌手で兵庫県出身の中村恵理を迎える。

S席5千円、A席2千円、U25(25歳以下)千円、全席指定。詳しくは<https://www.kobe-ensou.jp/>。



昨年の合同演奏会の様子 ©小澤秀之



中村恵理

広告



ken

1日わずか1粒^{※1}でお通じを「改善」

※申込は、10月28日まで。
※いただいた個人情報は、商品の発送、およびご案内以外には一切使用いたしません。

良いモノ
通販セレクトション

【機能性表示食品】善玉菌のチカラ ■フジッコ(株)

数ある乳酸菌商品の中でも、フジッコ(株)(神戸市中央区)の乳酸菌サプリメント「善玉菌のチカラ」が「スゴイ!」と話題になっています。

同社独自の乳酸菌を配合し、その“ねばり強い”チカラでお通じを改善。毎日摂取すると排便回数が“増える”ことが、ヒト試験で確認された機能性表示食品です。

飲みやすい小さなカプセルタイプで、摂取量はわずか1日1粒(目安)。「お通じの回数が増えました」「ハリ感が気にならなくなり、スッキリ!」「スルッと出ます」と、喜ばれています。

排便回数が増加、 「スッキリして嬉しい」

「お通じが増えて、スッキリ!」という喜びの声がたくさん寄せられている、フジッコの乳酸菌サプリメント「善玉菌のチカラ」。お通じの悩みを改善する機能性表示食品です。

フジッコは、「健康は、腸から作られる」という考えのもと、今でいう「腸活」に良い商品を創業時から作っています。ヨーグルトなどの発酵食品や、食物繊維が豊富な昆布・ナタデココがまさにそう。発酵や乳酸菌についても長年研究をしている“スッキリ”のスペシャリストなのです。

1日1粒^{※1}で 「スルッと出ます」

そんな同社が、「善玉菌のチカラ」に配合したのは、独自の乳酸菌「クレモリス菌FC株」。

「この菌は、非常に強い“ねばり”を生む乳酸菌です。生きて大腸まで届いて働き、お通じを改善する菌であることが研究で確認されています」と同社ウェルネス倶楽部代表の平岡健治さん。

お通じの改善は、いつまでも健康でいたい人には、とても

大切です。実は、フジッコが販売するカスピ海ヨーグルトのふるさとは、ヨーロッパ東部のコーカサス地方。この地域の人々は、毎日自家製のヨーグルトを食べており、それが健康の秘訣といわれています。

同社では、カスピ海ヨーグルトが持つ働きについて、大学や研究機関と共同研究し、様々な働きを確認。強いねばりを生み出す特徴を持つこの菌を、手軽にしっかりと補ってもらえるよう、サプリメントの開発を開始しました。

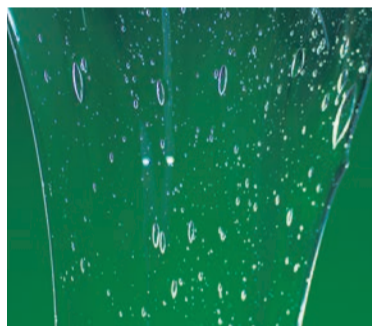
「クレモリス菌FC株は非常にデリケートで、生きたまま粉末にするのは非常に困難でした。いろんな培養条件を試行錯誤し、ようやく、生菌を高濃度で配合することができたの



スッキリするとおなかも楽に



お通じを改善する、フジッコの機能性表示食品「善玉菌のチカラ」



海藻由来の、ねばねば成分も配合

です」(平岡さん)

さらに同商品には、もう1つ、ねばりのすごい成分「アルギン酸カリウム」が入っています。

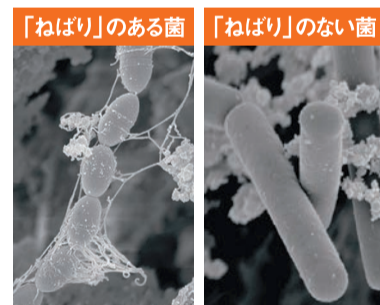
ダブルで発揮 “ねばねば”パワー

「昆布など海藻の表面を覆っている、あの“ねばねば”の元になる成分です。これを20%^{※1}加え、クレモリス菌FC株と合わせて、ダブルの“ねば

ねば”パワーを発揮しています」と平岡さん。

また、現代人に不足しがちなカルシウムも70%^{※1}配合。原料はすべて厳密な品質検査をクリアしているため、安心して続けられます。

「長年のお通じの悩みから解放されたい」「続けるからには、しっかり実感したい」そんな人にこそ、おすすめできる自信作。ぜひ毎日の習慣にしてみませんか。



一般的な乳酸菌(右)と比べると、「クレモリス菌FC株」(左)は、糸のような“ねばり”を出しています

※1目分量

問い合わせ

【機能性表示食品】善玉菌のチカラ

1袋(400^{※1}×31粒)通常価格2,550円のところ、特別価格**1,950円**(送料別途200円)で。すべて税込。初回購入者限定、1家族2袋まで。電話申込による「お得な定期コース(送料無料で初回割引など)」あり。係名:**2079係** 申込は、10月28日まで。

■フジッコ(株)ウェルネス倶楽部受注センター

〒870-8790大分県大分市王子北町1-10 DMGC

☎0120-55-2425 (9時~21時受付)

FAX0120-86-2425 (24時間受付)

FAX・ハガキからの申込は、①〒住所②氏名③電話番号④数量⑤2079係を明記。商品は1週間前後でメール便で直接ポストにお届け。支払いは商品到着後15日以内に振込(郵便局・コンビニ)またはクレジットカード。なお、申込み時に支払い方法について指定がなかった場合は、振込にて商品を手配。それ以外を希望の場合は電話申込にて。返品は商品到着後8日以内。ただし、購入者都合による返品の場合は未開封に限ります。(返送料自己負担)。オンラインショップ <https://www.2425.jp/> 本社所在地:〒650-8559 兵庫県神戸市中央区港島中町6-13-4

機能性表示食品(届出番号:C308)本品には独自の生きた乳酸菌クレモリス菌FC株(Lactis subsp. cremoris FC)が含まれます。クレモリス菌FC株(Lactis subsp. cremoris FC)は、お通じを改善します。本品は、事業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして、消費者庁長官に届出されたものです。ただし、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。本品は疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

アレルギー物質(28品目中):ゼラチン

企業紹介

フジッコ(株)

挑戦を続けて半世紀以上

1960年、神戸市東灘区に(株)富士昆布を創業。とろろ昆布「磯の雪」を発売したのが同社の歴史の始まりです。70年代に「ふじっ子煮」、大豆や金時豆の煮豆「おめさんシリーズ」を開発し大ヒット。80年代には、おいしくて栄養豊富な黒豆の商品開発に着手。同社の黒豆商品は現在十数種類に及び、煮豆ではシェアNo.1[※]を誇っています。

約半世紀にわたり、日本人の食文化を支えてきた同社は現在、伝統食品の良さを科学的に解明し、おいしさや健康に役立つ様々な事業を展開。「健康長寿に貢献できる企業」を目指して、新たな挑戦を続けています。

※インテージSCI煮豆市場
2021年8月~2022年7月購買金額シェアNo.1



神戸市中央区にあるフジッコ本社



海から山へ 人気観光地をおもてなしで結ぶ 「四国まんなか千年ものがたり」が運行5周年

香川・多度津と、徳島・大歩危を結ぶJR四国の観光列車「四国まんなか千年ものがたり」が今年で運行開始から5周年を迎えた。穏やかな讃岐平野から吉野川周辺に広がる日本屈指の渓谷へ。人気の観光ルートを紹介します。

列車で「おとなの遊山」 四季を感じる空間と美味

桃の節句になると、弁当を持って近くの山へ出かけて一日を過ごす「遊山」を楽しんでいたという徳島。四国まんなか千年ものがたりは日常を離れて、「おとなの遊山」をのんびり列車で楽しんでもらおうと誕生した。

「日本のたまたま」がコンセプトの3両編成は、木をふんだんに使ったインテリアが古民家を思わせて心温まる雰囲気。低い位置からの照明はトンネルに入る度に幻想的な空間を生み出す。1号車は「春明(はるあかり)の章」、2号車は「おとなの遊山箱は三段重」



木が温かい雰囲気を醸し出す車内



車両ごとに四季をイメージしてデザインされた「四国まんなか千年ものがたり」

車は「夏清(なつすがし)の章」「冬清(ふゆすがし)の章」、3号車は「秋彩(あきみのり)の章」。豊かな自然と四季を感じる趣向が凝らされている。

大歩危から多度津へ向かう「おとなの遊山」あわせの郷(おとなの遊山箱は三段重)紀行では、地元食材にこだわった料理や甘味を三段重の弁当箱に詰めた「おとなの遊山箱(5100円)」が好評。例えば旬の魚介類から山の幸、国産牛ステーキなど多彩で、おいしさはもちろん、見た目も箸運びも楽しい。逆方向の「そらの郷紀行」では、紹介した食事は要予約。



大歩危では渓谷美を生かした「三好ジオパーク構想」が進む

自然の驚異「大歩危小歩危」 落人伝説の秘境「祖谷」へ

吉野川の激流によってつくられた渓谷が約8キロにわたって続く「大歩危小歩危」。駅近くから観光遊覧船に乗って奇岩や巨岩を間近に眺めると、2億年以上にも及ぶ自然の迫力に圧倒される。



大歩危から車で約30分の深い山あいに架かるのが「祖谷のかずら橋」。長さ45メートル、幅2.5メートル、踏み板のすき間は深い谷に架かる祖谷のかずら橋は山里風情とスリル満点。周囲には温泉宿も豊富。日本三大秘境と言われる祖谷(三好市)は色づく山々とともに最も美しい季節を迎えている。



14日(金)に収蔵車両となる「マイテ49形2号車」

京都鉄道博物館で「鉄道150周年企画展」

京都鉄道博物館は鉄道開業150周年記念企画展「鉄道いろいろは展」を来年2月12日(日)まで開催中。これまで運行された新幹線、特急、通勤列車などの車両で鉄道の歩みをひもとく。関西を走った車両の色や形の紹介や、沿線を描いた錦絵、絵はがき、ポスターなどに関する展示がある。新しく収蔵車両に「マイテ49形2号車」も加わる。



ホテルヴィスキオ大阪でハロウィンディナー

ホテルヴィスキオ大阪(梅田)は「ハロウィンディナー」を31日(月)まで提供中。アンティパスト(前菜盛り合わせ)、名物「ヴィスキオピンサ」のマルゲリータ、パスタ、色々な顔を描いたシュークリーム(4種類)をコースで。2人5,500円、1人追加2,750円(6人まで)。前日正午までに要予約。日祝休み。Tel.06・7711・4321。



かわい顔を描いたシュークリームも登場

兵庫県 有名私立

中学校・高等学校 特集

いま私立中学校・高等学校の豊かな学びが注目されています。揺るぎない教育方針のもと、将来を見据えた的確な指導と、先進の設備や環境で高い成果を上げる学校が増えています。北摂地区からも通学しやすく、ますますの飛躍が期待される3校を紹介しましょう。

園田学園中学校・高等学校

2017年4月、西側校地に完成した6階建ての新校舎に続き、18年4月には東側校地にサブホール、部室棟が完成。プロジェクトや専用回路などICT環境を完備し、木のぬくもりが感じられる校舎となった。普通教室には、ホワイトボード・プロジェクトを設置。タブレットを利用した最新の教育システムに対応している。



中学生・高校生とも全員がタブレット端末を持ち、Classiやロイノートを利用した授業を展開。知識、技能の習得に加えて、思考力、判断力、表現力などを身につける学習に取り組んでいる。また、毎日の生活を自己管理するために日々の記録や学習記録を蓄積し、一人ひとりのポートフォリオを作成している。

募集人員 中学/30名 高校/特別進学コース60名、進学コース140名、総合コース70名

Table with admission dates for middle and high schools.

最新情報や詳細はホームページでご確認ください。 661-0012 尼崎市南塚口町1-24-16 06-6428-2242 https://www.sonodagakuen.ed.jp

仁川学院中学・高等学校

仁川学院は、幼稚園から高等学校までを併設する総合学園。西宮の緑豊かで閑静な住宅街にあり、阪急甲東園または仁川から徒歩6分、梅田・三宮からは30分と交通至便。カトリック精神に根ざした人間教育を目指し、情操教育と生活指導、豊富な経験に裏付けられた進学指導、充実したクラブ活動などで高い評価を得ている。2019年度から中学コース制を再編し、「アカデミアコース」と「カルティベーションコース」を、高校では新3コース制を創設。コースごとの特色授業を展開



し海外留学制度の拡充など幅広い学習支援を行っているほか、19年度以降の入学生全員にタブレット端末を配付し、ICT教育の充実も図っている。

募集人員 カルティベーションコース 70% アカデミアコース 35% 仁川学院高等學校 募集人員 カルティベーションコース 160% カルティベーションSコース 80% アカデミアコース 40%

Table with admission dates for middle and high schools.

662-0812 西宮市甲東園 2-13-9 0798(52)0551 https://www.nigawa.ac.jp/ 交通/阪急電車 甲東園駅または仁川駅から徒歩6分(梅田・三宮から30分)

甲南高等学校・中学校

この創立の精神に基づいて、国際社会の様々な舞台に進出し第一線で活躍できる人物を育てるために「フロントランナー」「アドバンスト」の二つのコースを創設。サイエンス、グローバルをキーワードに、各界に優れた人材を輩出してきたことは、同校の「ひと創り」の賜物といえる。



甲南高等学校・中学校は、旧制高等学校の伝統を受け継ぎ、創立以来「世界に通用する紳士たれ」を合言葉に、徳・体・知の序列に基づいた「ひと創り」の教育を行ってきた。この間、各界に優れた人材を輩出してきたことは、同校の「ひと創り」の賜物といえる。

ドに将来のキャリアを見据えた新たな中高一貫教育を展開し、甲南大学のほか、国立医歯薬理工系・文系、および海外大学など多様な進路への進学を実現していく。

Table with admission dates for middle and high schools.

659-0096 芦屋市山手町31-3 0797(31)0551 https://www.konan.ed.jp

みんなの思いをつなぐ、合祀しないお墓も

家族のこれからを考えた 新しい供養のかたち

「子どもに迷惑をかけたくない」「親が元気なうちに一緒に考えたい」……親世代と子世代では、お墓についての思いはさまざま。お墓が遠方にあつたり、清掃や草抜きなど管理面から頭を悩ませる人もいます。

「満願寺霊園」は阪急雲雀丘花屋敷からバスで約10分とお参りしやすい便利な場所ながら、長尾山系の豊かな自然も感じられる立地が魅力。永代供養墓には4タイプがあり、さまざまなニーズに添えてくれます。

中でも注目目は「蒼龍墓苑 観想碑」。3世代6人以上の納骨に対応する新しい永代供養の形を取り入

注目の「観想碑」 家族だけの永代供養墓

「お墓のこれから」について、あれこれ思い悩んでいる人も多いのでは。親世代と子世代、双方の思いに添える新しいタイプの永代供養墓を「満願寺霊園」は用意しています。まずは永代供養説明会に参加して、自分に合った供養のかたちを見つけてませんか？



蒼龍墓苑 観想碑(かんそうひ)

家族及び改葬の一族を個別永代供養

3世代6人以上の納骨が可能で、墓じまいにも対応。家族、親戚、友人などの納骨のほか、妻の親、墓じまいした先祖の遺骨の改葬もできます。永代供養。

残り区画：36区画(約40cm×40cm)／6人使用料880,000円(永代使用料、永代供養料、永代管理費含む。6人まで納骨可能)。墓じまい改葬遺骨一式300,000円。7人以降1人につき150,000円。石碑660,000円から

また、最近増えている「墓じまい」にも対応。遺骨を移す改葬では、「お墓を処分するのは心が痛む」との声を加工して安置できる「蒼龍墓苑 見性碑」を用意しています。他には、最初から合同納骨する合祀墓「さくら御廟」と、33回忌後に合祀する「千樹碑」も、多様化する家族の思いにぴったりの供養のかたちがきっと見つかります。

「墓じまい」にも対応 個別相談も受け付け

れ、「合祀をせずに家族だけで眠りたい」という要望に添え、親戚、友人との納骨も可能な点が支持を集めています。



樹木葬永代供養墓 千樹碑(せんじゅひ)

最初は個別で納骨、33回忌後に合祀します。小さな石碑を建てたいという人の思いに添えます。おひとりさま、夫婦やパートナーで。

残り区画：119区画／1人利用380,000円、2人利用480,000円(永代使用料、永代供養料、永代管理費含む)。石碑165,000円から



樹木葬永代供養墓 さくら御廟(ごびょう)

桜をシンボルツリーにした合祀(合同納骨)でおまつりする樹木葬。後々の負担がありません。残り区画：200柱／1人50,000円(永代使用料、永代供養料、永代管理費含む)。墓誌の彫刻費33,000円

- ### 満願寺霊園 永代供養墓 8つのポイント
1. 責任を持ってお勤(つとめ)
 2. 維持管理費不要
 3. 檀家になる必要なし
 4. 宗旨・宗派不問
 5. 後継者不要
 6. 家族、友人と一緒に納骨可能(友人は観想碑のみ)
 7. 先祖と一緒に納骨可能(樹木葬を除く)
 8. 生前契約が可能

いずれも宗旨・宗派は不問。満願寺霊園では、詳しく知りたい、気になることがあるという人に向けて、「永代供養説明会」を開催。個別での相談も随時受け付けています。気軽に訪ねてみませんか。



蒼龍墓苑 見性碑(けんしょうひ)

改葬の一族を個別永代供養

墓じまい専用の永代供養墓。墓石を卒塔婆(そとば)型に加工して設置できます。先祖の遺骨と最終納骨者の1親等とその配偶者まで埋葬が可能。永代供養。

残り区画：79区画(約30cm×30cm)／一家系(改葬)使用料680,000円(永代使用料、永代供養料、永代管理費含む)。石碑加工費440,000円から、香炉加工費55,000円。追加納骨1人につき150,000円

終活説明会 参加無料・要予約

永代供養説明会

①10:00～ ②14:00～
講師/田中貴章さん

終活カウンセラー、お墓ディレクター
永代供養や墓じまいについて、専門家が詳しくレクチャー。満願寺霊園の永代供養墓について、契約の詳細や価格など具体的な説明もあります。



日時

10月15日(土) 16日(日)

11月19日(土) 20日(日)

12月17日(土) 18日(日)

会場 満願寺 勝輪館

定員

各回3組6名(先着順)

※参加希望者は、満願寺霊園事務所へ電話または右の二次元コードを読み取り、申し込みを。当日の参加も受け付けます。



生前整理・遺品整理説明会

12:00～
講師/玉田拓也さん

(遺品整理士、生前整理アドバイザー)
生前に荷物を整理することで、家族や当人の暮らしの負担が軽減します。生前・遺品整理の料金や業者の選び方ポイントなどをお教えします。

自宅葬説明会

13:00～
講師/加藤久礼さん(葬祭ディレクター)

残された家族にとっても、会場使用料がかからない、接客対応に追われないといった利点がある「自宅葬」について、形式や費用などを説明します。

■個別相談は随時受け付け
個別相談や現場見学は随時受け付けているので、お墓の引越いや墓じまいなどについて知りたいことがあるなら、気軽に問い合わせを。
※説明会後のセールスはありません。感染症防止対策に取り組んでいます。

問い合わせ

満願寺霊園事務所 (株式会社空世宇)

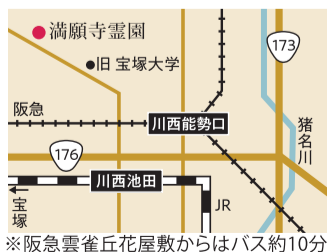
経営主体 宗教法人満願寺
川西市満願寺町7-1、満願寺内 勝輪館

☎0120・052・942

10:00～16:00、木曜休み

詳細はこちらからも・Webサイト内特設ページ

<https://kuyou-takarazuka.com/publics/index/31>



※阪急雲雀丘花屋敷からはバス約10分



住友林業グループ 住宅型有料老人ホーム「エレガーノ西宮」

安心・安全が今まで以上に求められる時代。悠々とした時間の中で、いつまでも心穏やかに過ごせる「エレガーノ西宮」の暮らしを始めませんか？ 住友林業グループのスマリクエアライフが、「住みたい街」として関西トップクラスの人気を誇る西宮北口エリアに2020年5月オープン。上質な設備とサービスをそろえ、介護が必要になっても豊かに人生を謳歌(おうか)できる有料老人ホームの魅力を紹介し

本物の豊かさで安らぎを感じる有料老人ホーム 悠々とした暮らしと安心を謳歌する

新たな時を刻む 優美な空間

阪急西宮北口、JR西宮が巡回バスで約10分圏内。阪急阪神国道からも徒歩5分と絶好の場所に立つ「エレガーノ西宮」。阪神間モダンイズムの系譜を受け継ぐクラシックモダンな建物は地域に溶け込み、新たな時を刻んでいます。

1人入居でも安心 早めに検討を

全戸南向きで明るい一般居室は219戸。ビルトイン浄水器やガス床暖房、WiFiのほかに、緊急コールや一定時間動きがないと通報するセンサーなども完備され、1人入居でも快適に毎日を送れます。一般居室は約40〜124平方メートルの全21タイプ。入居が増加中の人気施設なので、お気に入り部屋と出会うなら、早めに検討がおすすめです。



開放的な吹き抜けのメインダイニングではピアノの生演奏が聞ける日もある

シニアえとせとら 住まい編 vol.33

健康寿命の延伸をモットーにする「エレガーノ西宮」には、介護が必要になっても安心して暮らせる環境が整っています。生活に見守りやサポートが欲しい時は「アシストルーム」が活躍。一般居室に住みながら、ダイニングや静養室、介護浴槽などをそろえた同ルームを活用し、心身状態に合わせた支援が受けられます。長く楽しく普段の暮らしを続けてほしいとの同施設の願いが貫かれています。

健康寿命を延ばし 介護も手厚く



明るく暮らしやすい一般居室。早めの相談がおすすめです。

医療機関と連携も 24時間対応

協立医療機関である明和病院(消化器内科ほか)、西宮協立脳神経外科(内科ほか)と連携。同一建物内にある明和病院のサテライトクリニック(テナント)には医師・看護師が常勤し、施設の専門スタッフと手を携え、入居者を優しく包みます。共用部は24時間換気、抗ウイルス・抗菌塗装などの徹底した感染症対策も最新の建物ならではの都市の利便性と暮らしやすさ、安心が最大限に両立する「エレガーノ西宮」の価値を実感してみませんか。



Aさん(78歳) エレガーノのここが素敵 Bさん(80歳)

資金計画や自宅の査定も無料でした。主人の三回忌が終わり、独居には不安を感じ検討を始めました。資金計画や自宅の査定も無料でした。看護師さんが24時間いてくださるなど緊急時の対応も決め手になりました。入居後はフロントの方が毎日電話をくださり、健康面のフォローやシニアアカレージプログラムもあり、今は安心と楽しみでいっぱいです。

早く入居しておけば良かったと実感。80歳が近づき、子には迷惑をかけたくないと入居を決めました。40年過ぎた家の整理は大変でしたが、入居部屋に合わせて片付けられるので、当てもなくやっていたよりはスムーズ。でも引越は疲れるので、私にとってはギリギリのタイミングだったのかも。早く入居しておけば良かったと思うぐらいです(笑)。



アシストルームでは一般居室に暮らしながら多彩な支援が受けられる



増田 圭司さん

人生を頑張ってきた皆様を応援したいとの思いでご案内しています。ご自宅の売却や土地活用、賃貸管理などをトータルにお世話できるのも当社ならではの。ホーム選びは一生に一度。元気な時だけでなく、もしもの時にどこまで見守ってもらえるのかをしっかりと見極めて、選んでいただきたいですね。

スマリクエアライフ株式会社
入居者・案内グループ次長

木と生きる幸福
住友林業グループ
住宅型有料老人ホーム

2020年7月完成 土地・設備・建物・自給給水

見学会のご案内

ホーム入居を考える皆さまからご質問の多かった内容で見学会を開催いたします。是非この機会にご検討ください。

- 10月19日(水)「何が違うの?エレガーノ西宮」
- 10月29日(土)「家族を安心させる遺言書」
～相続の心構えと生前対策～
【講師】司法書士法人カティエ代表司法書士 林敬太氏
- 11月11日(金)「入居のタイミングって実際いつなの?」
- 11月13日(日)「ホーム選びのポイント(医療支援編)」
- 11月24日(木)「身元引受人は誰に頼む?」
～身元引受人と後見人の違いとは～
【講師】一社)ライフエンディング・ステージあさひ 葉室亮介氏

各日限定10名様 いずれも13:30～ 要予約

掲載日程以外でも個別での見学をご案内しております。フリーコールまでお気軽にお問い合わせください。

JR西宮駅、阪急西宮北口駅までお車にて送迎いたします

【大好評! エイジプラン80】
「80歳以上の方」に向けた入居金を抑えたプランです。
※詳細はフリーコールまでお問い合わせください。

資料請求・個別見学会 随時受付中

0800-100-2438

受付時間/9:00~18:00 エレガーノ西宮 検索

事業主体・運営管理 住友林業(株)66.7%出資 スマリクエアライフ株式会社
(公社)全国有料老人ホーム協会会員・(一社)全国介護付きホーム協会会員
兵庫県シルバーサービス事業者連絡協議会会員
神戸市シルバーサービス事業者連絡協議会会員

【施設概要】●所在地/西宮市津門大塚町11番58号 ●交通/阪急今津線「阪神国道」駅より徒歩5分(約340m)、JR神戸線「西宮」駅より徒歩13分(約1000m)、阪急神戸線「西宮北口」駅より徒歩18分(約1400m) ●構造概要/鉄筋コンクリート造 地上14階建2棟、5階建1棟 ●居室数/一般居室219戸、介護居室90戸 ●土地建物の権利形態/土地は普通借地、建物は自社所有 【厚生労働省 有料老人ホーム設置運営標準指針による表示】●類型/住宅型有料老人ホーム(サービス付き高齢者向け住宅:登録番号 第018002号) ●居住の権利形態/利用権方式 ●利用料の支払い方式/一部前払い、一部月払い方式(一般居室) ●選択方式(介護居室) ●入居時の要件/入居時自立、要支援、要介護 ●介護保険/在宅サービス利用可 ●介護居室区分/全室個室