

エレガリオ神戸は、兵庫県神戸市中央区のもっとも神戸らしい街にある、介護付き有料老人ホームです。

エレガリオ  
Elegario

# 海岸通之風

10  
月号

神戸の中の神戸で暮らそう。

- エレガリオ神戸 館長 清水 学
- ご入居者インタビュー
- みなと元町内科クリニック 笠木 伸平
- カルチャー浪漫
- コラム～終活～

瓦版

Kaigandori no Kaze



安心と快適さのための設備



●緊急通報コール  
健康相談室に直結する緊急通報コールを押すと、スタッフが直ちに駆けつけます。寝室やトイレ・浴室等に設置しています。



●生活情報盤(インターホン)  
お部屋の玄関だけでなく、フロント、健康相談室との間で通話可能なテレビモニター付のインターホンです。



●生活リズムセンサー  
一定の時間を超過して生活動作が感知されない場合はセンサーが反応して健康相談室に通報し、スタッフが駆けつけます。

●24時間排気換気システム  
排気だけでなく、外気用フィルターを通した新鮮な空気を、いつも室内に取り入れます。

●自動火災報知設備  
全室の天井に設置されており、火災を感知して発生を知らせるとともに、スプリンクラーが作動します。

エレガリオ神戸一般居室



落ち着いた内装をベースに、使いやすさや安全性などを考慮した設備を備えています。入居される方々の暮らしやすさと心地よさを追求して、隅々にまでこだわりました。おひとり様向けの間取りや、ご夫婦で暮らしていただけるゆとりの間取りまで、様々なお部屋のタイプをご用意しています。  
※居室設備の写真はお部屋の一例です(Fタイプで撮影)。タイプにより仕様異なる場合がございます。なお写真の中の家具・照明・調度類などは、実際には付いておりません。あらかじめご了承ください。

令和3年10月現在の「エレガリオ神戸」のお部屋の販売状況です。

一般居室(自立の方むけ)：4室/121室  
昼食付 個別見学 受付中

お問い合わせ・資料請求は 受付時間(年中無休) 9:00~17:00  
0120-82-7700

ご入居相談担当



スタッフ  
谷野 貴政

●プロフィール

誕生日:9月21日  
星座:乙女座  
血液型:O型  
性格:明るい  
好きな歌手:小林旭、松山千春  
得意料理:マグロとアボカドの岩のり和え

皆様の入居に向けて親身な対応を心がけています!



スタッフ  
大和 麻子

●プロフィール

誕生日:8月10日  
星座:獅子座  
血液型:B型  
性格:おおらか  
好きな映画:いつか晴れた日に  
最近始めたこと:ウォーキング

ご入居に際しての疑問やご不安など一緒に解消していきましょう!

「エレガリオ神戸」のご案内

こんな時だからこそ…そばに寄り添う安心感。困った時に支えのある暮らし。

神戸の中の神戸で暮らそう

当ホームは、「神戸」の都心部に位置し、JRや私鉄の各最寄り駅まで徒歩で行けるなど「利便性の高さ」が大きな魅力です。さらに、和食の修業を積んだ料理長が自信を持って、毎日のお食事をご提供いたします。そして、日々の暮らしの健康や介護への不安を24時間体制(※1)で「介護・看護」のスタッフが支えて参りますのでご安心ください。

(※1)夜間帯は、看護職員1名と介護職員2名が勤務(令和3年10月1日現在)



お元気な方から、介護が必要な方までお入居いただける住まい

エレガリオ Elegario

健康と安心のためのサポートシステム

●お元気な方



都市型の立地を活かして、自由な暮らしをお楽しみください。もちろん、お困りごとがあればご相談ください。スタッフが親身になってサポートします。

●ひとりでは不安。でも介護されるほどでは…



日常生活のなかで「食事」や「トイレ」は自分でできるが、「お風呂にひとり入るのが不安」「掃除が大変」といった場合は、ヘルパーの居室訪問を中心に、できるだけ自立した生活を続けられるようサポートします。

●介護が必要になったら



恒常的な介護が必要になったら、介護居室に住み替えてきます。手厚い看護・介護体制で24時間暮らしを見守ります。

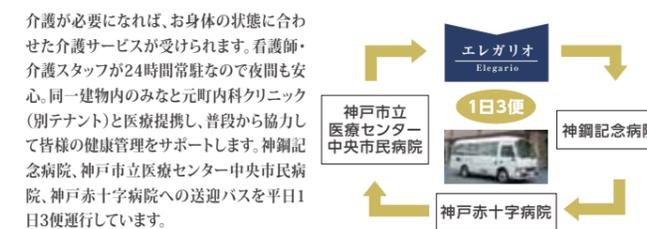
介護・看護サービス、医療との連携



健康相談室



みなと元町内科クリニック



介護が必要になれば、お身体の状態に合わせた介護サービスが受けられます。看護師・介護スタッフが24時間常駐なので夜間も安心。同一建物内のみならず元町内科クリニック(別テナント)と医療提携し、普段から協力して皆様の健康管理をサポートします。神鋼記念病院、神戸市立医療センター中央市民病院、神戸赤十字病院への送迎バスを平日1日3便運行しています。

彩りある日々のお食事



朝食例



昼食例



夕食例



和食の修業を積んだ料理長によるこだわりの食事をご提供します。さらに管理栄養士によるバランスの良い献立なので健康的な食生活を送れます。旬の素材いっぱいの会席料理や松花堂弁当などのご要望にも対応しています。

米寿の祝い膳



仲秋の候、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。平素は格別のお引き立てをいただき、厚く御礼申し上げます。

さて、早いもので気づけばもう10月を迎えました。突然ですが、皆様は今年これまでに印象に残った出来事がありますか。度重なる緊急事態宣言やワクチン接種。賛否両論ありましたが東京オリンピック・パラリンピック開催など。

私自身、振り返ると行政の新型コロナウイルス感染症対策、特にワクチン接種の対応で気ぜわしい毎日を過ごしたことが強く印象に残っております。それは接種する側、される側も今まで経験のないものを経験することに



不安を感じているなか、ご入居の皆様やそのご家族、スタッフ、接種する各医師、病院事務局が迅速かつ積極的に協力していただきながら進める事が出来たからだと思います。その結果、館内の皆様や現在当館をご検討いただいている方々に一つの安心材料を提供できたのではないのでしょうか。その対応の忙しさと時間に追われているときは、自身の時間と仕事の両立が出来なくなった時もあり、苛

## 「おうち時間」をお過ごしいただけます。

立ちを感じることもありませんが、今思えばすべての方々の協力があつたからと感謝しかありません。

気ぜわしい毎日を送り、自身の「時間」が見出せない折にふと書店に立ち寄ると児童文学で有名なミヒヤエル・エンデの「モモ」が目にとまりました。この本は小学生の夏休みの課題図書になるような本で、目にされた方も多いのではないのでしょうか。社会人として数十年が過ぎた人間が読むには恥ずかしさも感じましたが、懐かしく思い読んでみました。

この物語は「モモ」という一人の少女が主人公で、この少女に話を聞いてもらうととても豊かな気持ちになり有意義な「時間」



を過ごすことが出来ます。そこへ「時間泥棒」の男たちが現れ、「効率“や”忙しさ“を求めることで「時間」を奪っていく「時間」とは何かを問う作品です。読み終えると、時間泥棒たちが時間を奪い、人としての豊かさを失

っていく状況が当時の自分が置かれている状況に似ているところもあり、小学生当時の解釈と違った、「時間」のとらえ方や解釈を改めて考えさせられた本でありました。

読書の秋といわれるように、過ごしやすい気候の中、これからは外出が困難となる緊急事

態宣言が発出されたような場合においても、様々な本を手にとってゆつたりと本を読みながら「おうち時間」をお過ごしいただけます。また、当館の2階サロンには数多くの蔵書があり、1日ゆつたりと「おうち時間」をお過ごしいただける空間があります。現在、介護付き有料老人ホームをご検討されている皆様におかれましては、共用空間でありながら、我が家として寛ぐことのできるサロンでゆつたりとした時を過ごし、新しい生活様式に順応した当館で「安心ある暮らし」を選択肢の一つとして考えてみてはいかがでしょうか。

※7月末日を持ちまして希望者におけるご入居者、職員は、ワクチン接種済み(2回目)であることをお知らせいたします。

暮らしを楽しむ

お部屋やスカイラウンジからの眺めが一番のお気に入りです。

前田 進さん



2階 エレガリオホールにて太極拳

■エレガリオ神戸での  
ご生活はいかが？

私はこのオープン当日に入居しました。いまや一番の古株です(笑)。他の入居者と一緒に朝のラジオ体操で身体を動かし、その後は皆と散歩したり。相樂園の菊花展やつつじの花を見に行ったりしました。また、歌って身体を動かす「歌とリズム体操」や「健康体操」などにも参加したり自由に生活しています。

■太極拳を皆さんと一緒に

私は身体を動かすことを日課にしています。特に太極拳はここに入居してから16年間ずっと続けてきました。周りには太極拳の魅力、良さを伝え誘ったりしています。太極拳は健康にも良く転倒予防にも効果があると定評があります。会費は必要なし！プロの先生が来てくれて毎週水

曜日に開催しています。是非、皆さんも太極拳をして身体を動かしましょう。

■私が思うエレガリオ  
神戸の良いところ

ここには良いところがたくさんあるけど、私が一番気に入っているのは、お部屋や最上階のスカイラウンジからの、まさに神戸といった景色です！よくここから出航する船を眺めています



25階 スカイラウンジ

■ホーム入居を検討していた頃を振り返り

入居前、私はここ以外に3つのホームを検討していました。どこのホームも交通の便が悪かったことを覚えています。当時、まだまだ元氣だった私は、バスかタクシーを利用しないと街に出掛けられない不便な場所でも余生を送りたくないという気持ちがありました。もつと交通便がよく都市の中にあるホームはないものかと探していた矢先、「エレガリオ神戸」に出会ったのです。神戸生まれの神戸育ち。最期もここ神戸でという思いもありました。

■なぜ、ホームに入居しようと思ったのか？

老後は家族の世話にならず、

が、汽笛をボーと鳴らしながら棧橋を離れて行くさまは、船好きの人にとってはたまりません。あとはスタッフの皆さんがとても優しい。特にフロントスタッフの対応が素晴らしい。皆さんの優しさに支えられながら安心して生活できていることに感謝しています。

■ご入居を検討されている方に

私がここに入居したのは72歳の時でした。当時は周りから入居は早くないか？などと言われましたよ。確かに若い年齢ではありましたが、元氣な内に入居した方がイベントやサークル活動も楽しめると思っていました。エレガリオ神戸は街のど真ん中に立地しているので、元氣な方がより生活を楽しめます。

エレガリオ神戸には、私のようないわゆる“おひとりさま”も



ゆつくりと楽しく過ごしたいという気持ちが一番かな。実は、若い時に大病をしてね。入院し手術を受けたことがあります。元々身体は弱い方でしたが、身体が悪くなってしまった時に焦ってホームを探すことはしなかった。介護付き有料老人ホームに入居すると、介護が必要となった場合もスタッフさんが支えてくれると考え、入居を真剣に考えたのです。

お二人でのご入居の方もいらっしゃいます。ひとりだと、寂しい・不自由・かわいそうなどとイメージされることもあるようですね。また未だに、ホームに入ると自由が利かなくなるのでは？と、思っている方も多く耳にしますが、そんなことはありません。私は誰にも気兼ねせず、のんびり気楽に自由なエレガリオLifeを満喫しています。入居し長い年月が経ちましたが、本当にここに入居してよかったです。と思っています。



エントランス前

エレガリオ神戸

俳句

明日

小副川 康子

再読の最終章や蟬時雨  
 それぞれに戦後を生きて曼珠沙華  
 明日あたりからこぼれさう萩の庭  
 秋灯下昔求めし和とち本  
 亡き人のふと近くなる虫の秋  
 蒼天に湧く雲のなき白露かな  
 駆けて来る子の手に揺れて吾亦紅  
 秋日濃き突堤に帆船送る

俳句

夜景の灯

南波 保子

蟬鳴くや日ごと濃くなる山の色  
 原爆・終戦・盆供・夫の忌八月未  
 在りし日のままの夏帽三回忌  
 夜景の灯消えてよりなほ月涼し  
 停泊の長き船発つ晩夏かな  
 ビル街をつらぬく並木鳥わたる  
 未し方をうべなひをれば桐一葉  
 温め酒間はず語りとなりけり

絵



大杖 喜子

短歌

辞世の歌一首

神山 和子

終活は、なかなかしないけれど、勝手な事は、  
 すぐ出来てしまう。  
 この春に、何か楽しい事でも、にさんしごろく  
 あったのか、ふっとわいて出てきた。  
 タイミングも良く、せつかくだからこの際、  
 申告しておきたいと思う。  
 もうそろそろ、ぼちぼちやも知れず、はた又、  
 しぶとく上書きするやも知れず。  
 エレガリオ神山の心人とわば  
 海風に咲く山桜ばな

健康

みなと元町内科クリニック

みなと元町内科クリニック 笠木 伸平



今回、東京2020オリンピックのセーリング(ヨット)競技の海上運営に参加してきました。  
 「医師としてですか?」とよく聞かれますが、そうではなく、運営をサポートする技術役員として参加してきました。

オリンピック参加の為に2週間半ほどクリニックを休診にしたのは初めてでしたが、ご理解やご協力賜りましたエレガリオ神戸の皆様には大変感謝しております。私自身セーリング競技に携わってから25年経ちます。  
 最初はセーリングの選手として、その後は選手時代の経験を生かして、インカレ(大学生の大会)、国民体育大会、全日本選手権、ワールドカップに複数回参加して海上運営の運営スキルを磨きました。そこで運営スキルを認められ、今回、オリンピックセーリング競技の海上運営の副責任者を任されることになりました。  
 オリンピックの競技はNHKでも放送され、世界中にユーチューブでも配信されました。  
 自分が競技の運営で大きな失



敗をすれば、選手に迷惑がかかるだけではなく、世界中にその一部始終が配信され恥ずかしい思いをすることになります。  
 幸い、大きな失敗もなく、また大きな事故や怪我もなく、無事に終えられたことがよかったです。  
 大変貴重な経験になり、いい思い出になりました。



笠木 伸平 (かさぎ しんぺい)

プロフィール

昭和52年2月1日生まれ。  
 免疫学の医学博士。2001年に神戸大学医学部を卒業、リウマチ、アレルギー、内科を専門に医療を展開。趣味は競技用のヨット。2021年の東京オリンピックのセーリング(ヨット)部門のサポートチームとして、オリンピックに参加。

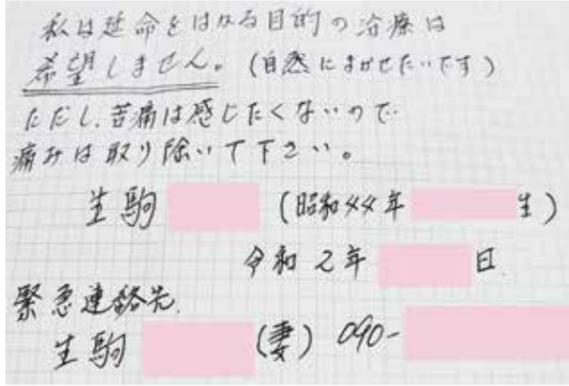
みなと元町内科クリニック

TEL : 078-371-8026

診療時間: (月~金) 9:30~11:30  
 (月火木金) 14:00~16:30  
 (水) 13:00~16:30

<https://minatomibyo.com>

東京2020オリンピックを終えて



そうならないために、親族に迷惑をかけないために「意思表示と緊急連絡先を自書したメモ」を財布などにに入れておくことが最も重要です。今回を機にぜひ皆様にして頂きたいと強く思います。現在、保険証や免許証の裏面には、臓器提供の意思表示がありますね。これと同じなんです。方法よりも、自書した

書面であること。そして、普段からそれを持ち歩くことだけで構いません。上記は実際に私が財布に入れていたメモです。これが親族や病院・医師に迷惑を掛けずに、あなたの意思が伝わる最善の方法です。なぜ病院にも迷惑を掛けないか？それは延命拒否宣言について日本では、延命拒否も安楽死に分類されるため、法的効力が可でも不可でもない状態だからです。一方、近年は尊厳死を認める判例も出ています。平成12年に出た最高裁の判決です。この判例により、現在本人の意思を尊重する傾向があります。とはいえ、病院はリスク回避も考えて本人以外に親族にも同意を求めるのです。その時に本人が自書した意思表示があれば、親族もその意思を尊重しやすくなり

終活

延命治療に関する 3つの意思表示方法

(一社)こうべつながり 生駒 貴徳

延命治療3つの意思表示

◎方法よりも、医師へ伝えることが最重要!

いざという時に、あなたの意思が医師に伝わるように自書した意思表示と緊急連絡先のメモを財布などに入れておく。これをぜひ行ってください。

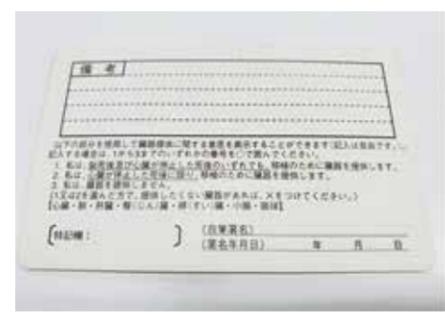
	尊厳死協会へ入会	公正証書	エンディングノート
概要	日本尊厳死協会へ登録・加入	公証役場で作成	自書して作成
長所	会員証があり財布等に入れやすい	公証人がお墨付きを与えた証書	費用はかからない自由に作成
短所	年会費が必要2,000円	作成料が必要約2万円 常時携帯には不便 携帯用の書面が必要	常時携帯には不便 携帯用の書面が必要
その他	尊厳死のみの意思表示 文面は画一・定型文 他の延命治療に関しては触れていない	(作成に必要なもの) 印鑑登録証明書・実印 本人確認(免許証など)	1年に一度の更新を推薦

最重要は方法よりも 意思が医師に伝わること

みなさまこんにちは。こうべつながり代表理事、生駒と申します。今回は、延命治療に関する3つの意思表示方法について解説します。もしもの時の延命治療を望むの望まれないのか。これは本人以外に決められない権利です。つまりは、あなた自身があなたの命について、決めなければなりません。そして、それはその場面が来た時に決めるのではなく、元気なうちに決めておくことが重要です。

そこで一般的な3つの方法をご紹介します。上記の図をご覧ください。いずれの方法もそれだけでは完成ではありません。最重要は方法よりもその意思が医師に伝わる事です。例えば延命治療を希望しない場合、その事がいざという場面でああなたが意識を失っていたら、どの方法でも

医師はそのことを知らず、あなたの意思が分かりません。医師に伝わらなければ、延命措置を施されるかもしれません。命に対して様々な考えがあり、1分でも長く生かすことが使命だと考える医師もいれば患者の意思を尊重する医師もいる。どちらにしても、あなたが意識を失っていたら、医師は親族などに確認を取ります。その時親族は重い決断を迫られます。



免許証裏面にある臓器提供の意思表示

■延命治療に関する意思表示■

◎いざという時にあなたの意思が医師に伝わるのが最重要

突然の病気や事故・認知症などで、自分の意思を伝えられない場合に備えて延命治療への考えを自書したメモを財布などに入れておく。

《作成ポイント》

1. 必ず自書すること。
2. 氏名・生年月日・記入日を書く。
3. 1年に一度は見直して書き直す。(日付が古くならないように)
4. 緊急連絡先も必須。続柄があると尚良し。
5. メモのコピーを親族や身元引受人に渡しておく。

病院が抱えるリスクも減ります。ゆえに、延命治療の意思表示は、方法よりも、いざという時に医師に伝わるのが重要で、そのためには自書したメモを普段から持ち歩くことが最善策という結論になります。

一般社団法人こうべつながり

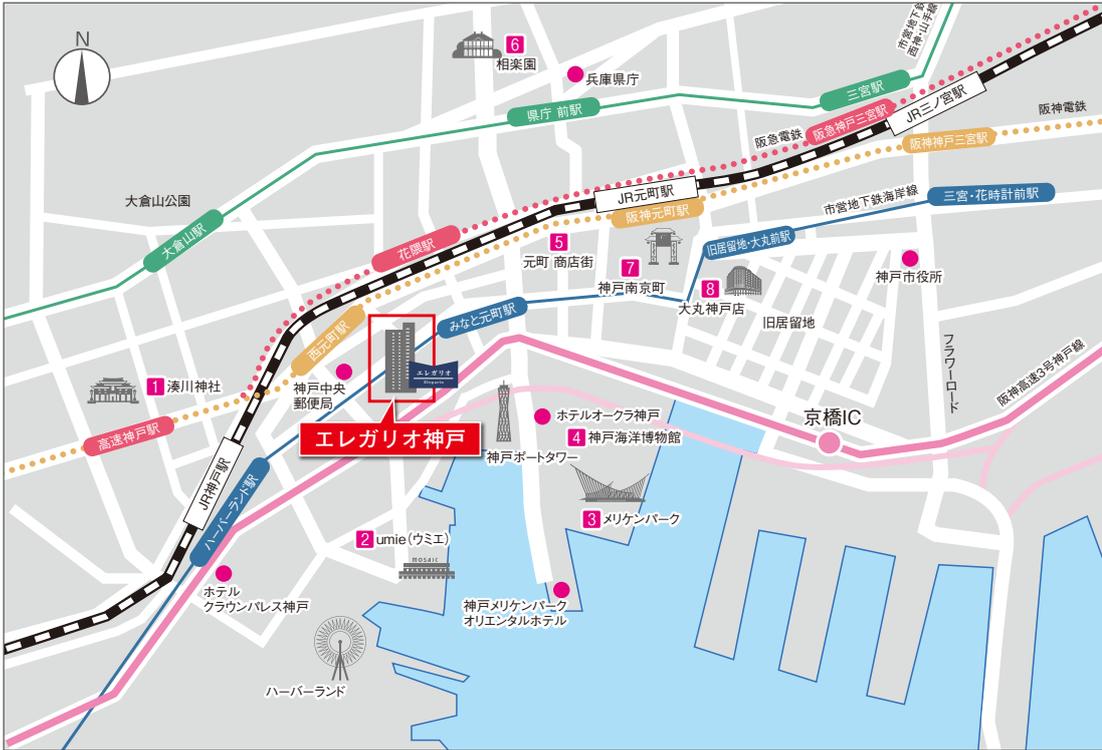
〒650-0015  
神戸市中央区多聞通4-4-13  
歩11番館403  
TEL:078-335-5172  
ブログ:身元保証で繋がる終活通信

▶プロフィール

一般社団法人こうべつながり  
代表理事:生駒 貴徳(いこま たかのり)  
昭和44年11月生まれの51歳。さそり座・O型。  
今までに200名を超えるエンディングノート作成に携わり、終活セミナー講師も数多く務める。



# エレガリオ神戸近隣の観光スポットのご案内



8 大丸神戸店



7 神戸南京町



6 相楽園



1 湊川神社(愛称は“楠公さん”)



2 umie(ウミエ)



3 メリケンパーク



4 神戸ポートタワー  
神戸海洋博物館



5 元町商店街

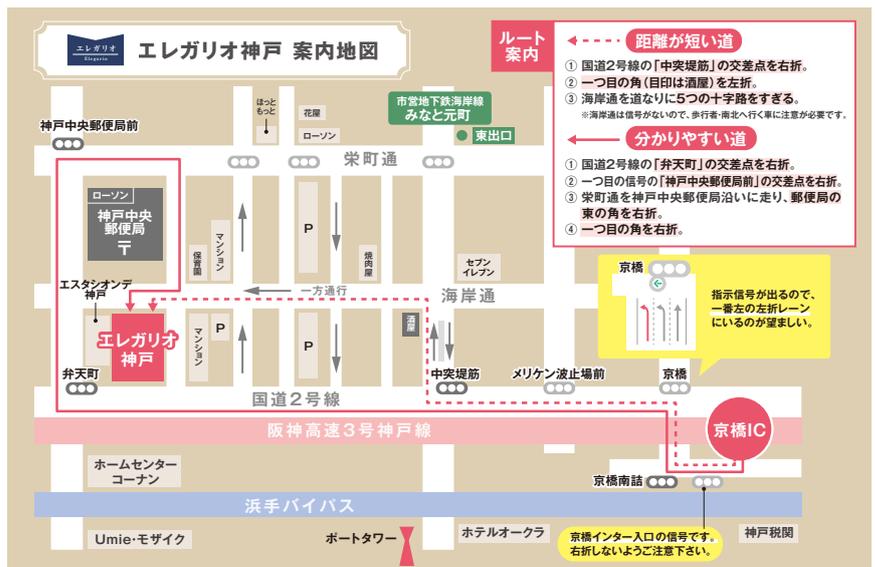
## 交通アクセスや周辺環境について

### 電車でお越しの場合

- JR「神戸」駅から 約800m (徒歩 約10分)
- 神戸高速鉄道  
「西元町」駅から 約300m (徒歩 約4分)  
「花隈」駅から 約450m (徒歩 約6分)
- 市営地下鉄海岸線  
「みなと元町」駅から 約400m (徒歩 約5分)  
「ハーバーランド」駅から 約700m (徒歩 約9分)

### お車でお越しの場合

- 阪神高速 京橋 ICより 約5分 (西行き)
- 阪神高速 柳原 ICより 約10分 (東行き)



フリーダイヤル 受付時間(年中無休) 9:00~17:00  
 **0120-82-7700**

ホームページをリニューアルしました



ブログ配信中!

エレガリオ神戸 | 検索

<https://elegario.com>

