

ふれあいと安心の暮らしを

ヘルス・ケア ライフ

67号

2025年
秋冬号

目次

2 こんにちは!「マイホーム マイライフ拝見」
入居した友人を訪ねてみると…
「ここはいい!」と強く実感
翌月には同じマンションに

Hさんご夫妻(90歳代)
(小金井ヘルス・ケア・マンション)

4 事業所紹介

8 小金井ヘルス・ケア・マンション 契約形態のご案内



小金井ヘルス・ケア・マンション
お誕生会にて
(令和7年3月撮影)

2005年4月1日から個人情報保護法が施行されました。ダイレクトメールの送付はお客様の同意を得てからの発送が義務付けられるようになりました。当社のダイレクトメールは施設ご見学の際にご記入いただいたお客様カードと資料ご請求の際お申し越しの内容に基づき送付させていただいておりますが、今後は不要とのご意向のお客様には送付を停止させていただきます。つきましては、大変恐縮ですが不要のご意向のお客様はその旨ご一報いただければ幸いです。よろしく願い申し上げます。なお、お客様情報は社内で厳重に保管し、ダイレクトメール送付以外の目的には使用しませんことを申し添えます。

発行元：総合ヘルス・ケア株式会社／TEL.042-388-6333 FAX.042-388-6355 <https://www.health-care.co.jp>

小金井ヘルス・ケア株式会社
逗子ヘルス・ケア株式会社
総合ヘルス・ケア株式会社

こんにちは!

マイホーム マイライフ 拝見



マンション居室でのHさんご夫妻

入居した友人を訪ねてみると…
「ここはいい!」と強く実感
翌月には同じマンションに

■ Hさんご夫妻（九十歳代）（小金井ヘルス・ケア・マンション）

Hさんご夫妻が小金井ヘルス・ケア・マンションに移られたのは二〇二五年二月。奥さまの大学時代のご友人がこのマンションに入居されており、遊びに来られたのがきっかけでした。「ここに入りたい!」という気持ちを持たれたご夫妻はすぐさまご契約。翌月には引っ越しを済ませました。

スピード入居を決断されたお二人に、実際にお住まいになられたマンションの印象などを伺いました。

築八十年のご自宅で

このマンションに移られる前、ご夫妻は杉並区荻窪にお住まいでした。ご主人は会社を退職して三十年。奥さまも長年続けてこられた英語の通訳と翻訳のお仕事を辞められ、お二人で年金生活をされていました。

お子さまは息子さんがお二人と娘さんがお一人の三人。お孫さんは六人おられ、皆さま元気に暮らしてらっしゃるとのこと。

荻窪にあるご自宅は、ご主人のお父さまの代からのもので八十有余年が経っています。年齢に

よる不自由さがあったとしても、住み慣れた家を出ることは考えておらず、それなりに満足して過ごしておられたそうです。

訪問がきっかけに

そんなご夫妻が、ふとしたことからこのマンションと出合うことになりました。奥さまの大学時代のご友人が入居されたので、「一度遊びにいつてみよう」と訪問されたのがきっかけでした。

ご友人に会うために来られたのですが、室内をご覧になってすぐに「ここはいい」と感じられたそうです。



ご主人の書斎代わりのPCスペース



奥さまお気に入りのテラコッタの作品



ご主人が描かれた小金井公園

お気に入りの住環境

「私たちもこのマンションに入りたい！」と最初に言われたのは奥さまでした。足腰が悪くなり、食事の支度で台所に立つのがつらくなっていたのが大きな理由だったとのこと。

入居を決断されるとさっそく契約を済まされ、翌月には引っ越しを終えられました。

「とにかく一日三回の食事を用意していただけることが決め手になりました」と奥さまはお話くださいました。

奥さまが一番気に入られたのは建物。外壁のレンガが特にお気に入りとのこと。「部屋のつくりもそれぞれ個性的で、とてもいい雰囲気です」とおっしゃっていただきました。外出・外泊が自由であることも魅力だそうです。

ご主人は「築五十年弱のマンションですが、設計に遊びがあり、それがゆとりになっていますね。経営方針がしっかりしていて、経営者の方にもゆとりと思いやりを感じ

じます」とおっしゃいます。安心できる点としては、「建物がしっかりしていること」を第一に挙げていただきました。

周囲の環境については、荻窪に比べて緑が多く、何と言っても玉川上水と小金井公園が近いのがよいとのこと。津田塾大学に通っておられた奥さまは玉川上水沿いが懐かしく、当時のことを思い出されるそうです。

自由度の高いマンション生活

多彩な趣味をお持ちのお二人ですが、奥さまは中学二年生から結婚されるまで小原流の生け花を習われ、教授の資格を取得されているほど。

イタリアに関心のあったご主人は、退任後にイタリア文化会館のイタリア語を受講。奨学金制度を利用して、イタリアの八都市でイタリア人の家庭のお世話になりました。年がら語学学校に通われました。年金生活に入ってから、毎年二カ月くらいはイタリアに滞在して、美術館、教会、考古学的施設など

を巡られました。

淡彩画も始められ、さらにエッセイを書くようになったとのこと。「趣味が多いので退屈することがない」そうです。

ご夫妻がこのマンションに移られて数カ月、サークル活動などにはまだ参加されていませんが、「入居者の方たちが礼儀正しく、落ち着いたらしやるのを感じます」とのこと。そのうえで自由度が高く、ゆとりを大切にしているマンションであることが伝わってきますと話していただきました。

ふとしたきっかけからご友人と同じマンションに入居されることになったご夫妻。親交をさらに深めていただければ何よりです。そして、お二人にとってゆとりある暮らしをこのマンションで実現していただければと願います。



テーブルの様子

小金井公園至近

毎日を彩る各種イベント

整骨院・デイサービス併設

小金井ヘルス・ケア・マンション

「夏の夕べを彩る特別献立」

「焼き立て国産牛焼肉で、笑顔あふれるひと時を」

今年の夏は、例年にも増して厳しい暑さとなりました。体温を超えるような猛暑日も多く、入居者様にとっても外出が難しい日が続きました。

そんな中、食を通じて元気を届けたい、という思いから、夏の特別夕食イベントとして「国産牛焼肉・焼き立て食べ放題」を企画しました。当日の献立は、メインの焼肉に加え、前菜三点盛、野菜と卵のスープ、ごはん、そして食後には爽やかなレモンシャーベットをご用意。目にも舌にも嬉しい、夏の夕べにふさわしいラインナップとなりました。

夕食開始前から食堂は既に賑わっており、楽しみにしてくださっていたその様子に、私たち職員も嬉しい気持ちになりました。

食堂の中央に設置された2台のホットプレートには、手切りの和牛カルビが圧巻のボリュームで置かれ、すでに「目で味わう」楽しさが始まっています。厨房スタッフが入居者様の目の前で手際よくお肉を焼いていくと、ジュージューという音とともに、香ばしい香りが食堂いっぱいに広がります。

今回はセルフスタイルで、レタスが敷かれたお皿を手に焼き台へ向かい、ご自身で好きな分だけお肉を盛り付けていただく形式。いつもと少し違う夕食風景に、入居者様も楽しそうなお様子でした。

「たくさん食べられるかしら」と笑顔でお話しされながらも、2度、3度とお代わりを楽しまれるご様子に、私たち職員も思わず笑みがこぼれます。おいしいお食事とともに、自然と会話が生まれ、食堂には笑顔と笑い声が広がりました。



仲良く、ご夕食をより楽しく



焼き立てのお肉をご自分でお取りいただくスタイルで♪



美味しいお肉に自然と笑顔がこぼれちゃいます♡



夏の特別食「焼き立て国産牛の焼き肉」

これからも、皆様に季節を感じていただけるような楽しいイベントを企画してまいります。次回もぜひ一緒に、素敵な時間を過ごしましょう。



楽しい時間に自然と会話も弾みます



■ 小金井ヘルス・ケア・マンション

権利形態：建物／所有権、敷地／地上権
 入居資格：原則満45歳以上で健康な方
 総戸数：94戸
 開設：昭和53年7月
 入会保証金：300万円
 管理費保証金：お1人様の場合／100万円
 お2人様の場合200万円

所在地 〒184-0005 東京都小金井市桜町1-9-20

電話 0120-803-572

修繕積立一時金：70万円
 管理費（地代、給湯、暖房費含む）：
 お1人様／99,263円～114,234円
 お2人様／132,923円～147,894円
 食費（朝・昼・夕）：56,557円（お1人様）
 修繕積立金：15,410円～22,680円
 価格：仲介物件の為時価

※賃貸物件の居室もあります。
 運営：小金井ヘルス・ケア株式会社

※課税対象となる費用は10%税込で表示しています。



建物外観

活発なサークル活動

豊富な共用部分

クリニック・介護施設併設

逗子ヘルス・ケア・マンション

「スポーツ吹き矢同好会」

逗子ヘルス・ケア・マンションには、居住者の皆様が活動されているサークルや同好会が16あります。今回はその中のひとつ「スポーツ吹き矢同好会」をご紹介します。

スポーツ吹き矢同好会は、平成28年に創部され、月に2回の活動をしています。メンバーは現在8名です。マンションの体育室に競技用のフィールド（7×10mの距離に円形の的を設置）を作り、設置した的をめがけて息を短く一気に吹いて矢を放ち得点を競うスポーツです。男女問わずにゲーム感覚で手軽に楽しめ、健康になれるスポーツとして注目されています。その健康効果は、腹式呼吸をベースにしている吹き矢式呼吸法によって得られるものです。精神集中や血行促進、細胞の活性化に役立ち、内臓の諸器官にもよい影響を与えます。また精神力・集中力が身に付くことで、集中してに当たった時の喜びや、仲間と一緒に楽しむことによる気分の高揚でドーパミンを増やし、自律神経のバランスを改善する効果もあります。

矢を吹く時は、的に集中できるように周囲も静かにして静寂を保っていますが、吹き終わった後は、的を中心に和気あいあいと採点・評価して和やかな雰囲気になっていきます。

スポーツ吹き矢は「武道」の様に「礼に始まり礼に終わる」スポーツで、礼節を重んじられています。また、個人競技でありながら、和気あいあいと他のメンバーと気軽に楽しく競技を行えるところも魅力の一つです。

さらに、仲間の皆さまと楽しくスポーツをすることで、色々な判断を適時することになり、脳が活発に働くことになります。このマンションで元気なお姿を長く維持されているのは、このようにサークルで人と繋がりを持ち、楽しく生活していることが一因となっているのではないのでしょうか。

自分で作った
吹き矢ケース思い思いに
手作りケース

スポーツ吹き矢同好会（集合）



熟練の方は距離を長くして行います



礼に始まり礼に終わる



狙いは的の中心



点数どうだったのかな？

使用する矢は5本
長さ20cm

■ 逗子ヘルス・ケア・マンション

権利形態：建物／所有権、敷地／所有権
 入居資格：原則満45歳以上83歳位迄の健康な方
 総戸数：204戸
 開設：昭和59年2月
 逗子パーク・ヴィラ施設管理・運営一時金：
 396万円（7年償却）／お1人増す毎に198万円
 ※初期償却15%、未償却分は返還あり。

所在地 〒249-0008 神奈川県逗子市小坪3-2-1

電話 0120-200-532

管理費保証金：お1人様の場合100万円／
 お1人増す毎に30万円
 管理費：お1人様／102,741円～121,620円
 お2人様／140,678円～159,557円
 食費（朝・昼・夕）：59,466円（お1人様）
 修繕積立金：17,872円～20,621円
 価格：仲介物件の為時価

※賃貸物件の居室もあります。
 運営：逗子ヘルス・ケア株式会社

※課税対象となる費用は10%税込で表示
 しています。



建物外観

緑豊かな環境

24時間看護職員常駐

2：1の人員配置

小金井パーク・ヴィラ

『その時を大切に、楽しいレクリエーションを企画しています』

その時、その時の「楽しい」「嬉しい」という気持ちを重ね、笑顔溢れる楽しい毎日を過ごしていただきたく、小金井パーク・ヴィラでは職員一同、楽しいレクリエーションを企画しています。今回は、夏のパーティーの様子をご紹介します。

『年に2回のパーティータイム！』

小金井パーク・ヴィラでは、夏と冬にパーティーを開催しています。パーティーのテーマは、その年によって様々で、今年の夏は『気球』がテーマ。テーマを基に、担当の職員が飾り付けやランチョンマット、パーティーのタイトルを考えます。今回は、気球が登場するところある映画のタイトルから、『理想郷（ユートピア）』を拝借し、小金井パーク・ヴィラ周辺にある豊かな緑を加え、『緑の理想郷（パーク・ヴィラ）』としました。タイトルの理想郷には、『入居者様にとって、小金井パーク・ヴィラが理想郷となるよう、これからも職員一同頑張っていく』という意味も込められています。

パーティー当日、入居者様だけでなく参加する職員も、普段の洋服やユニフォームではなく、パーティー用の洋服（衣装）を着て参加します。中には、気合の入った仮装をする職員も。

そして、いよいよパーティー開始。入居者様に乾杯の音頭を取っていただき、楽しいひと時のスタート！提供されるお食事も、『ロミロミチキン』や『タコライス』といった、普段なかなか召し上がる機会のない料理が目の前に並びます。見たことのない料理に戸惑いながらも、いざ口に運ぶと「美味しいわね」という声があちらこちらから聞こえてきました。

また、料理と一緒に出す飲み物も、普段のお茶ではなく、炭酸系を含めた各種ジュースや、ノンアルコール飲料を提供。料理とも相まって、パーティーならではの雰囲気を入居者様に感じていただけました。



どっちがきれい？



夏のパーティー風景



どれから食べようかしら？



これが食べたかったんだよ！



夏のパーティー食



職員仮装

舌鼓を打ち、小金井パーク・ヴィラでの思い出の写真を見ながら、思い思いのひと時を入居者様にお過ごしいただき、企画した職員もほっと一安心。次回の冬のパーティーでも、入居者様に楽しいひと時を過ごしていただけるよう、職員一同創意工夫を重ねながら、開催に向けて準備をしたいと思っています。

■ 小金井パーク・ヴィラ

開設：平成2年9月
権利形態：利用権方式
支払方式：選択方式
介護保険：特定施設入居者生活介護（一般型）
事業所番号：1374100103
入居資格：原則75歳以上の方
介護体制：2：1以上

所在地 〒184-0001 東京都小金井市関野町2-6-4 電話 0120-691-802

建物概要：延床面積／1,092.80㎡、鉄筋コンクリート造3階建
土地建物の権利形態：事業主体所有
居室数：28室（定員30名）
居室面積：21.06～29.25㎡
入居時費用：前払金1,287万円～1,455万円（5年償却）※初期償却10%、未償却分は返還あり。

償却後は月額利用料だけで継続利用できます。
月額利用料等保証金：50万円（退去時返還あり）
月額利用料：259,820円
※1年期限定方式、前払い金なしの月払い方式もあります。
運営：総合ヘルス・ケア株式会社

※課税対象となる費用は10%税込で表示しています。



建物外観

緑豊かな住環境

目の行き届く小規模施設

2.5 : 1の人員配置

ヘルス・ケア・ヴィラ小金井公園

「笑顔の絶えない施設生活を」

ヘルス・ケア・ヴィラ小金井公園では、「笑う」「遊ぶ」「分かち合う」をコンセプトとして入居者様に喜んでいただけるように、日々の生活に工夫を凝らしています。今回は、「笑う」をテーマにした取り組みを二つご紹介いたします。

一つ目は、「音楽療法」です。現在は、毎週木曜日に音楽療法士の資格を持つ先生に来ていただき、45分間ほど歌いながら体を動かしています。ご高齢の方に馴染みのある歌を中心に歌うので、伴奏すると歌詞を見なくともメロディーを口ずさみ、皆様懐かしい気持ちで歌われています。音楽療法は、発声しながら体を動かすので、リフレッシュ効果が高いです。実施後は、体も動かすので、疲労もあるかと思いますが、「楽しかった」「またやりましょう」と皆で笑いあっています。

二つ目は、「個別ケア」です。ヘルス・ケア・ヴィラ小金井公園は入居者様の平均介護度が、約1.6と低く、ADLの高い入居者様が多く入居されています。集団での活動も楽しんでいただけていますが、個々で叶えたいニーズが大きく異なるため、考え出されたのが、「個別ケア」です。お一人お一人のやりたいことを叶える時間を設けています。実施した内容としては、「買物同行」「喫茶」「散歩」「機能訓練」などを一対一もしくは、2〜3名の少人数で行いました。なかでも「喫茶」は、少人数で行ったため、思いつきで弾み、生き生きと楽しそうにお話をしていく様子が印象的でした。戦時中の苦労話や旅行の話、子供のころの話など、話題が尽きることなく、コーヒーを飲みながら笑顔で、楽しいひと時を過ごすことができました。

コンセプトの「笑う」で大切にしていることは、入居者様とのコミュニケーションです。日常の何気ない会話でも笑顔になれるように時には冗談を交えながら会話をしています。お互いに笑いあうことで、信頼関係を築き、心地よい介護を受けていただけるように日々努めています。

個別ケア(喫茶)



流行りの女子会
(*´艸`)



結構なお手前で！



音楽療法



体を動かしながらの
合唱！



素敵な歌声が響いています♪



良い笑顔です!!



ヘルス・ケア・ヴィラ小金井公園

開設：令和5年4月
権利形態：利用権方式
支払方式：選択方式
介護保険：特定施設入居者生活介護（一般型）
事業所番号：1374102026
入居資格：原則75歳以上の方
介護体制：2.5 : 1以上

所在地 〒184-0005 東京都小金井市桜町 1-11-17

電話 0120-650-416

建物概要：延床面積／1485.27㎡、鉄骨造3階建
土地建物の権利形態：賃貸借
居室数：40室（定員40名）
居室面積：18.00㎡
入居時費用：〈一時金方式〉前払金600万円（5年償却）※初期償却10%、未償却分は返還あり。

償却後は月額利用料だけで継続利用できます。
月額利用料：238,150円
〈月払い方式〉前払金なし
月額利用料：338,150円
運営：総合ヘルス・ケア株式会社



※課税対象となる費用は10%税込で表示しています。



建物外観

小金井ヘルス・ケア・マンション 選べる3つの契約形態

小金井ヘルス・ケア・マンションは、
介護施設ではないシニア向けマンションです。
今の生活に不安や心配はあるけれど、自由に生活したい、
施設を考えるにはまだ早い…そんな方にピッタリの住まいです。

分譲

▶入居時費用

居室購入代金(例)	13,800,000円
保証金等	4,700,000円

合計 18,500,000円

▶月額費用

【58.84㎡の場合】(税込)	
管理費	110,494円
修繕積立金	20,840円

合計 131,334円

▶メリット

- ・自由にお部屋をリフォームできる
- ・賃貸に出すことも出来るため、資産としての価値がある

賃貸(家賃前払い)

前払い家賃価格(例)	18,000,000円
保証金等	435,988円～

合計 18,435,988円～

【58.84㎡の場合】(税込)	
サービス費	110,494円

合計 110,494円

- ・最短5年分の家賃を前払いすると、それ以降の**賃料が無料**に！
- ・退去時点の未償却賃料は返金！

賃貸(月払い)

保証金等	390,000円～
------	-----------

合計 390,000円～

【58.84㎡の場合】(税込)	
サービス費	110,494円
賃料(例)	150,000円

合計 260,494円

- ・初期費用が安い！
- ・自分の都合に合わせて短い期間から利用が可能
- ・柔軟に住み替えができる

※ 詳細はホームページ等をご覧ください



ホームページ



instagram

X
(旧Twitter)

小金井ヘルス・ケア・マンション
〒184-0005 小金井市桜町1-9-20
☎0120-803-572

プランに悩んだらお気軽にご相談ください

