

もっと素敵に輝く! 人生はこれからが楽しい!

Take Free

[プラチナ・ミスモ]

# PLATINUM

Mi-S-MO

2026

春夏号

vol.3

輝くプラチナ世代

「俳優」

榎山文枝さん

房総半島

木造駅舎から

始まる絶景旅

今から考えよう

人生後半戦の暮らしと住まい

沿線の  
人気スポット  
大涌谷・  
ちきゅうの谷へ

お得!

### 箱根ロープウェイ 年間パスポート

大人1名5,400円で  
箱根ロープウェイ年間乗り放題!  
さらに大人1名につき、小児1名が無料!

年間パスポート  
購入はこちら



### 日本初の 窓なしゴンドラも!

5/11(月)~6/7(日)は、窓ガラスの  
ない「ROPESTER(ロープスター)」  
も運行。風やにおいを直に感じら  
れ、この時季におすすめだ。  
6歳から乗車可。



ちきゅうの谷

# 1ST

# Anniversary

2026.4.25

お土産には  
「フジサン推し  
ボトル」を。



富士山

息吹の  
デッキ



谷の上に約11m突き出した高さ約8mのデッキ。足元はガラス張り!

谷の  
マルシェ

箱根山麓紅茶を使っ  
て大涌谷の山肌を表  
現したソフトクリーム  
に、清涼感のあるオリ  
ジナルソフトドリンク。



大涌谷の自然をイメージした  
軽飲食やお土産を販売。

岩の巣  
ベンチ



岩をイメージしているが、実は柔らかい。

ロープウェイを間近で見学。飲食用のスタンディングカウンターも。



大空の  
ほどり

直径約18mの回遊テラス。谷に吹き抜ける風を感じよう。



風の輪  
テラス



ちきゅうの谷  
EARTH VALLEY, OWAKUDANI

箱根ロープウェイ 大涌谷駅すぐ **ちきゅうの谷へは箱根ロープウェイで!**

渋滞を回避するには、無料駐車場のある**姥子駅**からロープウェイに乗るのがおすすめです。

キャンペーンや  
イベントは  
こちらから



## CONTENTS

- 4 | 輝くプラチナ世代 vol.2  
俳優 檜山文枝さん インタビュー
- 8 | 巻頭特集  
房総半島  
木造駅舎から始まる絶景旅
- 18 | 第2特集  
今から考えよう  
人生後半戦の暮らしと住まい  
ヴィンテージ・ヴィラ横浜 / 中銀ライフケア熱海 梅園台 /  
クラーチ溝の口 / ヒルデモアたまプラーザ・ビレッジⅢ
- 37 | 資料請求
- 38 | 健康コラム 第2回 運動習慣
- 44 | 読者の広場
- 45 | Information
- 46 | 読者プレゼント付きアンケート

※本誌掲載の情報は2026年3月6日現在のものです。  
※記事内の料金表示はすべて「税込」です。  
※本誌に掲載されている施設・店舗の営業時間や定休日、メニューの内容、金額などは変更になる場合がありますので、施設・店舗にご確認の上、ご利用ください。  
※年末年始、お盆などの臨時休業はお問い合わせください。  
※本誌掲載の写真、イラストレーション、地図、文章等の無断転載を禁じます。また、無断での複写、電子データ化などの複製は著作権法上の例外を除き禁じられています。

### Staff

**Publisher**  
中村 和広

**Editor in Chief**  
牧野 祥

**Sales & Promotion**  
牧 淑子 米永 洋子

**Editor**  
相原佳代子 堀越 美沙  
渡部 夏海

**Writer & Photographer**  
杉崎 行恭

**Writer**  
中村茉莉花 山崎 玲子  
久保寺潤子

**Photographer**  
片山 貴博

**Designer**  
後 奈那 佐藤 亜紀  
八切 明子 小野千恵子  
スタジオ ギブ

**DTP**  
白澤 淳奈

**発行**  
株式会社インクループ  
〒215-0017 神奈川県川崎市麻生区  
王禅寺西3-12-10 佐熊ビル3F

本誌の広告に関するお問い合わせは  
営業企画部 ☎044-959-3750

**印刷・製本**  
サンケイ総合印刷株式会社

## 輝くプラチナ世代 vol.2

俳優

# 榎山文枝さん

かしま ふみえ

所属する劇団民藝の舞台を軸に、  
映画やドラマ、朗読劇など幅広く活躍する俳優の榎山文枝さん。  
84歳を迎えてもなお、毎年新しい戯曲に挑戦し、長い旅公演もこなしています。  
川崎市麻生区にある民藝の稽古場で、これまでの軌跡や仕事への原動力、  
プライベートでの楽しみを聞きました。

取材・文／中村茉莉花 撮影／片山貴博

**好きに突き動かされ、  
ただただ邁進してきた**

「『好き』に突き動かされて、脇目も振らず、ただただひたすら演劇の世界で邁進してきたんです。好きな仕事に出会えたということが、私の人生最大の幸せで、原動力なのではないかしら」

すつと背筋を伸ばし、穏やかな笑みを浮かべながら、63年の俳優人生をそう振り返る榎山文枝さん。高校卒業後、俳優座養成所での3年間を経て、1963年に劇団民藝に入団。66年、NHK連続テレビ小説『おはなはん』のヒロインに抜擢されると、天真爛漫な役柄でたちまち茶の間をとりこにした。

「こんなに素敵な役を演じられるなんて！つて嬉しくて、撮影に行くのが毎日楽しくて仕方なかった。撮影を終えて夜11時ごろから次のシーンのリハーサルをしたり、家ではお風呂で台本を覚えたり、翌日また撮影に行つて。そんな1年間でも、全然苦じゃなかったんです」

「南国の太陽のよう」という主人公・はなの快活なキャラクターに引つ張られ、「自分の性格までぐっと明るくなった気がするの。そう考えると、違う人間を演



じるってすごいことよね」と懐かしむ。時代の寵児（まこと）となった一方で、人気者としての戸惑いもあった。

「どこに行っても自分を知らない人がいない。名前だけが先行してしまっただけで、自分は平凡で有名無実だという自覚があった。早く修業して、実力を付けたいと焦っていたの」

華やかなテレビの世界に浮き立つことなく、朝ドラの撮影後はすぐに劇団の稽古に戻り、旅公演にも出た。

「演劇って、時にたった10日だけの公演のために、2カ月も稽古を重ねる、非常に割に合わない仕事です。でも『このへんでいいや』と付け焼き刃で妥協することなく、面倒で手のかかることでも、ソ真面目に丁寧に戻す。そんな姿勢が、昔から変わらない民藝の良さ。創設者の滝沢修先生や宇野重吉先生が築いてきた崇高で贅（ぜいたく）沢な環境のなか、本当の意味で評価されるような舞台俳優に早くなりたくないと願っていました」

舞台がないときはドラマや映画の撮影も引き受け、60年間を無我夢中で駆け抜けた。「印象的だった役は？」と聞けば「今まで本当にたくさんのお役を演じさせていただいた。ひとつだけ選ぶなんてかわいそうよ」と肩をすくませる。

## 「どうかやり通させて」 神様に毎日祈っています

2020年、私生活で46年間連れ添った俳優の綿引勝彦さんを亡くした。「びっくりするほど大きなお鍋でカレーやおでんを作ってくれたり、お掃除や庭の木の剪定（せんてい）をしてくれたり」、頼れるパートナーだった。綿引さんに先立たれた今、家事も暮らしの雑用も、ひとりきりで担う。

「80代にして初めて、今ふつうの暮らしをしてるんです。お買い物に行ってお炊事にお掃除をして、生活者として当たり前のことをね。お庭に出て雑草を抜いて、『あら、この花、芽が出てきたわ』なんて水やりをして」

そんな何てことない日々が豊かで楽しいのだ、と慈しむように話す。ときには街なか、ときには雑木林と、気分によってコースを変える小一時間の散歩も日々の楽しみのひとつ。寝る前のストレッチも、若いころから欠かさない習慣だ。

「自分の来し方行く末を案じて、気分が沈むこともあります。そんな時はとにかく体を動かすの。庭に出る、歩く、掃除をする、大きな声で歌う！ 落ち込んでると、体まで硬くなっちゃいますから」



舞台「ローズのジレンマ」(写真は2023年)の榎山文枝さん(左)、篠田三郎さん。今年も11・12月に静岡、長野、近畿の各地で上演予定。

60年を超える役者人生で、舞台に穴をあけたことは、一度もないという。

「公演がある間は、ぎらぎらと闘争心に燃えていて、わたし夜叉みたいなの(笑)。絶対に休めないという緊張感からか、風邪ひとつひかないんですよ」

とはいえ、長台詞（ながせりふ）を覚えるのに時間がかかるなど、年齢相応の衰えも感じるようになってきたと明かす。

「近頃は、『若い人より台本を2カ月早くちょうだい』と頼んでるんです。稽古に入って『もう覚えたんですか！』なんて後輩たちに驚かれても、『ええ、まあ』と涼しい顔をしますけどね」

## 榎山 文枝 かしま・ふみえ

1941年東京都出身。俳優座養成所を経て、63年に劇団民藝に入団。66年、NHK連続テレビ小説『おはなはん』でゴールデン・アロー賞特別賞、ラジオ・テレビ記者会賞個人賞受賞。2008年『海霧』の演技で第43回紀伊國屋演劇賞個人賞受賞。24年より日本藝術院会員。

9・10月の劇団民藝東京公演『証(仮題)』(新宿・紀伊國屋サザンシアター TAKASHIMAYA)に出演。問い合わせは劇団民藝(044-987-7711)。

主演舞台『ローズのジレンマ』は今年11月から40日間の旅公演を控えるなど、1年半先まで公演の予定が決まっている。「神様、あと1年半どうかやり通させてくださいって、毎日祈っているの。できれば健康でありますように。たとえ健康でなくても、周囲の助けを借りながらも、存分に演じることができるよう、どうか余力をくださいって」

10代の頃から変わらない、舞台に立ち続けることへのピュアな情熱と矜持きよじ。可憐な佇まいのうちに宿るその芯こそが、榎山さんが輝き続ける理由なのだろう。

“舞台の間は、闘争心に燃えて、わたし夜叉みたいなの”





鋸山を代表する絶景ポイント「地獄のぞき」。切り立った岩の先端から大パノラマを見下ろせる。

# 房総半島

# 木造駅舎から 始まる絶景旅

日本列島の中央部、関東地方最大の半島が房総半島だ。それほど高い山はないけれど、大地の小皺こじわのような地形は無数の谷を作り、まさに自然豊かな里山が続く。

今回の旅は、そんな房総半島を走るローカル線に乗って、ここにしかない絶景を訪ねた。

それぞれの起点は旅情あふれる木造駅舎。

春から初夏にかけて、多彩な表情を見せる房総半島をご紹介。

文・写真／杉崎行恭 1954年生まれ。フォトライターとして旅行雑誌や鉄道雑誌を中心に執筆。「訪ねておきたい名駅舎 絶滅危惧駅舎」(二見書房)ほか著書多数。

# 浜金谷駅から 鋸山の絶壁へ

千葉県富津市のJ R浜金谷駅から出ると、すぐ目に飛び込んでくるのが鋸山の絶壁だ。高い山が少ない千葉県にあって、ノコギリの歯のような岩山が、こんなに海の近くにそそり立つとは意外である。

ところで、なぜノコギリみたいになっているのかといえば、山の北面（浜金谷駅方向）の大半が、昔は採石場だったから。この鋸山全体が古代の火山灰などが固まった凝灰岩で、岩としては柔らかくて切り出しやすいことから明治以来、「房州石」として建築材に利用されたのだとか。そんな石切り場を通る登山コースもあるが、そちらは健脚向きなので、今回は鋸山ロープウェイで一気に標高329mの山頂駅へ。



岩を彫刻して造られた大仏。正式名は「薬師瑠璃光如来」。



浜金谷駅の駅舎は1924(大正13)年築で、寄せ棟瓦屋根の内房線木造駅舎の共通スタイル。鋸山ロープウェイ乗り場や東京湾フェリーが発着する金谷港までは徒歩8分。

ゴンドラに乗って5分後には対岸の三浦半島や、船が行き交う浦賀水道が見渡せる高台にいた。ここから鋸山名所の「地獄のぞき」に向かう。まずは日本寺西口管理所で拝観料を納める。実は山の大半が日本寺という行基菩薩開山の古い勅願所で、奈良大仏を建立した聖武天皇に由来するところだそう。多分、昔から目立つ山だったのだろう。

さてここから階段歩き。いかにも石切り場らしい垂直の壁を見ながら歩くと、高さ30mの百尺観音が現れる。あのバーミヤン（アフガニスタン）の石仏を連想するような大きさに圧倒される。そこから息を切らせて上ったところがいよいよ「地獄のぞき」。軽く

100mはある垂直の壁から、岩がオーバーハングしている。しかも、この岩の出っ張りに立って、自撮りする勇者たちが順番待ちしていた。上は宇宙までつながるような青空、下には地の果てまで房総丘陵が続いている。東京タワー(333m)より低いのに、このスケール感は鋸山ならではのもの。

絶景を堪能したら石段を下りに下って、もうひとつの見どころ、石製の大仏を拝んだ。そのサイズは高さ31m。奈良大仏の約2倍の大きさ、江戸時代はさらに大きな仏様だったとか。何から何まででっかい鋸山、ロープウェイ利用とはいえ、訪れるなら3時間は見ておきたい。急階段での移動が多いだけに、歩きやすい靴も必須だ。



長い階段が続くが、諦めないで歩けば大絶景が待っている。岩をくり抜いたトンネルも面白い。車では鋸山登山自動車道を利用すると山頂付近まで上ることができる。

小湊鐵道

# 飯給駅周辺で 桜と列車の水鏡を



飯給駅は1日の乗降人数10人以下の駅で、ローカルムード満点。駅の横には建築家の藤本壮介氏が手がけた「世界一大きなトイレ」と称される女性専用トイレがある。



房総半島の奥深くに走る小湊鐵道は、春になると駅や沿線に植えられた桜が美しい鉄道として知られる。その中でも水に映る桜の絶景を楽しめるのがトタン葺きの飯給駅だ。駅というより「停車場」の呼び方が似合いそうな無人駅だが、周囲にはソメイヨシノが植えられ、遠くから見ると駅の部分がピンク色の塊に見えるほど。例年、桜が見頃を迎える3月下旬ごろから地元の方々によって周囲の田んぼに水が張られ、線路脇の桜はライトアップされるようになった。

そんな桜と列車が水鏡になる情景を求めて、多くのカメラマンがこの里山の無人駅を訪れる。ちなみに飯給とは珍しい駅名だが、この地に壬申の乱に敗れた天智天皇の息子、大友皇子が落ち延びたという伝説があり、貴人に食事を給したことに由来するとか。水鏡を写すカメラの砲列が並ぶ後ろの山に、大友皇子を祭る白山神社がたたずんでいる。



全長77mの柿木台第一トンネルは、洞窟のような趣。1899(明治32)年に掘られたという。

小湊鐵道

# 月崎駅から素掘りトンネル群へ



小さな木造駅舎が好ましい月崎駅。素掘りトンネルを抜けて飯給駅まで歩くこともできる。あのチバニアンビクターセンターまでは徒歩30分だ。

小湊鐵道の列車の車窓を見ていると、山間部では丘と耕作地が目まぐるしく入れ替わる。低いけど深い、とても複雑な地形のため、隣の家や畑に行くために峠を越えなくてはならない。そこで房総の人たちは多くのトンネルを掘ってきた。幸いこの地域は砂と泥が交互に挟まる地層で、柔らかな上に崩れにくい特徴がある。

今回は小湊鐵道の月崎駅から、掘った人のノミ跡が残るようなトンネル群を歩いた。この月崎駅も小さな谷にある無人駅。駅前から県道を北に歩いて踏切を渡ると素掘りトンネルのひとつ、永昌寺トンネルが口を開けている。普通のトンネルはコンクリートやレンガの擁壁で覆われているが、ここは掘ったまま、しかも天井が鋭角になった将

棋の駒のような断面だ。これは日本古来の「観音掘り」という工法だそう。真っ暗だが、少し下りながら一直線に伸びている。全長142m、トンネルは途中から半円形の断面に変わる。

反対側に出るとやがて小湊鐵道の線路の横を歩く。その先に柿木台第二トンネル、さらに柿木台第一トンネル（こちらも見事な観音掘り）と続く。この間約1km、出会ったのは郵便のバイクと軽自動車が一台中だけ。今回は1往復したが、道に倒れていた竹が帰る時には片付けられていた。今も生活道路として地域の人が守っているようだ。

ちよつと浮世離れた素掘りのトンネル、壁を触るとポロポロ土が落ちる。それでもみんな100年以上経ているという。



五角形の柿木台第一トンネルを軽自動車ゆっくり通り抜けていく(上)。柿木台第二トンネルは開口部が傾斜している(下)。



永昌寺トンネルの入り口に隣接する古民家カフェ「このいかふえ」。趣のある建物をセルフリノベーションした店内で味わったクラシックプリンが絶品だった。建物の裏には上総掘りの井戸から清水が湧き出ている。

### このいかふえ

☎070-8470-1248

②千葉県市原市月崎338-2

④小湊鐵道月崎駅から徒歩5分

⑤土日祝11時~16時



久留里駅から18分で到着する終着駅の上総亀山駅。その昔は国鉄木原線(現在のいすみ鉄道)と接続して房総半島横断を目指した路線だった。

## JR久留里線

# 名水と銘酒の 城下町を歩く

木更津から上総亀山を結ぶ非電化単線のJR久留里線も、魅力的な鉄道風景を作り出している。路線名になっている久留里は木更津から列車で46分、まさに房総半島の真ん中に位置する城下町。木造駅舎の久留里駅を降りると、駅前にごんごんと湧く湧水があり、休日になると近隣の人たちが水くみをしている。

盆地状の町を歩くと、ところどころに陶製の大きな筒があり、よく見ると蛇口が付いている。普通の井戸と違って、蓋をしないと水があふれてしまうのだとか。実はこの久留里一帯には約200本もの自噴井戸があり、絶え間なく水があふれ出る名水の里として知られている。この久留里の地下約500mには周囲の山々から水を集める帯水層があり、明治以来「上総掘り」という鉄管と竹製の用具を使い、人力



久留里駅から徒歩圏内には3軒の酒蔵があり、久留里の名水を使った地酒を販売している。写真の吉崎酒造は1624(寛永元)年創業という千葉県最古の酒蔵。いずれも酒蔵見学は不可。



久留里駅前にある水くみ広場。



久留里駅は1912(大正元)年の久留里線開業時からの木造駅舎。有人駅だが、現在も久留里線ではSuicaなどICカードは使えない。それもかえって昔の雰囲気がいい。



久留里観光交流センター内にある「生きた水久留里 酒ミュージアム」では、上総地域にある8蔵19種類の地酒を1杯200円で試飲できる。建物はかつての農協倉庫を利用。

### 久留里観光交流センター

☎0439-27-2875

④千葉県君津市久留里市場195-4

②JR久留里駅前

⑧10時30分～16時(土日祝は10時から)

試飲販売は11時～15時(土日祝は10時30分から)

⑨水曜(祝日の場合は翌日)

※4/1からの営業時間と休業日



久留里城はかつてこの地方を支配した里見氏らの居城。標高約145mの高台に立つ天守閣は1979(昭和54)年の再建だ。駐車場から少し歩くと、旧城下を見下ろすところに久留里城址資料館もあり、上総掘りの展示も見られる。

ただで井戸を掘り抜いていた。この滋味あふれる名水を使った酒造りも盛んで、久留里を含む上総地域には8軒の酒蔵がある。鋸山といい素掘りのトンネルといい、房総半島の人たちは大地との付き合い方に独特のセンスがあるのかもしれない。

今回は久留里駅近くの「生きた水久留里 酒ミュージアム」で利き酒をして、町内を歩いた。駅からちよつと離れているが、戦国時代には里見氏が城主だった久留里城も絶景ポイント。久留里駅に戻ると、13時～14時台に上総亀山方面に一往復できる列車があった。片道運賃220円。2027年4月で廃止となる見通しの久留里線の末端、久留里と上総亀山間の車窓を見ながら、房総半島の絶景旅を終えた。

今から考えよう

# 人生後半戦の 暮らしと住まい

いつまでも自分らしく暮らしたい――。

そんな願いを叶えるためには

心も体も元気なうちに

終の棲家を考えておくことが大切です。

第二の人生を彩るさまざまな

アクティビティや趣味に取り組める、

編集部おすすめの4施設をピックアップ。

この機会に、自分の理想に合った

住まいを探してみませんか。





介護付有料老人ホーム

**ヴィンテージ・ヴィラ横浜**

シニア向け分譲マンション

**中銀ライフケア熱海 梅園台**

介護付有料老人ホーム

**クラーチ溝の口**

介護付有料老人ホーム

**ヒルデモアたまプラーザ・ビレッジⅢ**

掲載施設の  
資料請求は

**P37**へ

介護付有料老人ホーム（入居時自立型）

# ヴィンテージ・ヴィラ横浜

横浜市旭区

## 横浜の街と自然が 快適な暮らしを包む

公社が開発した緑豊かな環境につくられた326戸のビッグコミュニティ。上質な空間と充実した共用施設に加え、多彩なアクティビティが健康でいきいきとした毎日を支えている。



ブレイクショットを決める大島康彦さん(右から2人目)は御年91歳。ほぼ毎日プレイを楽しむという。



1



2



3

1「イス体操」には筋力やリズム感を鍛えるメニューも。2専任インストラクターの森貴さんは健康運動指導士の資格も持ち、親身にサポートしてくれる。3近くの遊歩道は手軽な散歩道。周辺には10カ所の公園にテニスコートやグラウンドもある。

## 多彩なアクティビティで 趣味も運動も心ゆくまで

神奈川県住宅供給公社が開設した「ヴィンテージ・ヴィラ横浜」。約90haの街「横浜若葉台」の中に位置し、緑豊かな住環境にゆとりある共用空間が魅力のひとつ。「程よい距離感の温かいコミュニティが自慢です。300名以上のご入居者がいらつしやるので、気の合うお仲間が見つかると思います」と支配人の茅野良隆さん。

吹き抜け階段を下りるとビリヤードに興じるグループがいた。「7年前に入居して独学で覚えました。体はもちろん頭も使うんですよ」という大島康

彦さんは、いまや教えを請われるほどの腕前。仲間とのプレイが毎日の楽しみだ。こうした有志の集まり以外に、公認の趣味のサークルは90近くもある。卓球ができる多目的ホールや社交ダンスにも使えるフロア、カラオケや楽器を楽しむオーディオルーム、麻雀を楽しむプレイルームや陶芸用の電気窯を備えたクラブルーム、図書室など、充実した共用施設が整えられている。

健康維持に欠かせないアクティビティも豊富にそろそろ。別のフロアでは「イス体操」が行われていた。専任インストラクターの森貴さん。温水プールでのウォーターエクササイズも自由に組み合わせさせて、毎日の習慣に取り入れる人も多いという。運動が続けられるのも、日常をよく知るインストラクターの指導があるからこそ。日々のいつもの暮らしから、健康長寿を支えてくれる。



4 自然光が注ぐエントランスホール。吹き抜け階段を下りたホールから外に出ると、遊歩道が続く。5 ある日の昼食は、出来たてのオムライス。



## 横浜や都心へ出やすい 自然あふれる快適な街

ヴィンテージ・ヴィラ横浜のある横浜若葉台は公共施設や自然公園が点在し、遊歩道とコミュニティバスがそれをつなぐ。街の中心部にある商店街へも近い。JR横浜線の十日市場駅や東急田園都市線の青葉台駅へは送迎もあり、横浜や都内へのアクセスも快適だ。「駅近のよその施設も見ましたが、こ

こは玄関から送迎車両等で自由に出かけられるし、何より自然が豊か。桜の季節も楽しみです」と話すのは、昨年入居した渡邊道子さん。山野草が好きで夫婦で国内外を旅しているという。「ここでは『歩く会』の初詣にも参加しました。私たちの部屋は富士山も見えますし、大浴場につかれば毎日、温泉気分です」と夫の敏夫さんも微笑む。

食事は専属の栄養士が考えた栄養バランスの良いメニューを、作りたてで提供する。予約なしで利用できるため、家族や友人と食事を楽しむ入居者も多い。買い物や各種手続きなど、日々の困りごとは生活相談担当のスタッフがきめ細やかにサポートしてくれる。

健康管理は専任のケアスタッフが館



渡邊さんご夫妻。40年暮らした藤が丘(横浜市青葉区)の友人や元仕事仲間との外食も相変わらず楽しんでいっているという。

内のケアセンターや近隣の協力医療機関と連携して行っている。看護師も24時間常駐し、機能訓練指導員の定期巡回もある。具合の悪いときは静養室で身の回りの介助も受けられるため、家族不在の生活でも安心だ。自立した生活が難しくなったら、提携する介護専用型のホーム等に追加費用なしで移住できるのが何よりも心強い。

数多くの「住まい」と「暮らし」を生み出してきた公社が自信を持って用意してくれたステージなら、第2の人生を任せられるはずだ。



6 専任のケアスタッフは家族のように付き添い、通院や居室訓練なども手伝ってくれる。7 大浴室にはジャグジーとサウナもあり、居室の浴室より人気が高い。



8 バリアフリーの居室は、廊下や玄関にも収納スペースをたっぷり取り、IH対応のキッチンで自炊も可能。9 「横浜若葉台の花火大会やお祭りを楽しみにする方もいます」と支配人の茅野良隆さん。



## 介護付有料老人ホーム ヴィンテージ・ヴィラ横浜

資料請求はP37へ

住 所 神奈川県横浜市旭区若葉台4-26  
電 話 0120-428-660(平日9時~17時)

アクセス JR横浜線十日市場駅から徒歩13分、東急田園都市線青葉台駅から徒歩21分、いずれも「ヴィンテージ前」バス停下車徒歩1分(80m) / JR横浜線十日市場駅から徒歩12分、東急田園都市線青葉台駅から徒歩20分、いずれも「若葉台中央」バス停下車徒歩8分(640m)



●総戸数/326戸 ●入居資格/入居指定日時時点で年齢が満65歳以上。入居時自立。●建物構造/鉄骨鉄筋コンクリート造 地下1階地上14階建 ●土地建物の権利形態/所有 ●敷地面積/8,209.91㎡ ●延床面積/29,461.32㎡ ●一般居室面積/35.81㎡~61.48㎡ ●建築年月日/平成2年6月7日 ●開設年月日/平成2年8月1日【横浜市有料老人ホーム設置運営指導指針による表示事項】 ●類型/介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護) ●介護保険/横浜市指定介護保険特定施設(一般型特定施設)/介護保険事業所番号:1473200333 ●居住の権利形態/利用権方式 ●利用料の支払い方式/一時金方式(他に一部一時金方式(パターン1~3)・月払い方式もあり。) ●介護に関する職員体制/2.5:1以上(夜間3人/16:30~9:00) ●入居時の要件/入居時自立 ●居室区分/全室個室 ●提携ホームの利用等/提携ホームの利用可(一定の要介護状態となった場合、入居契約に基づき「ヴィンテージ・ヴィラ横浜 介護居室」または提携施設「トレクオーレ横浜若葉台」へ移り住んでいただきます。この場合、追加費用はありません。また居室面積変更に伴う費用の調整は行いません) ●広告有効期限/令和8年9月30日



シニア向け分譲マンション

## 中銀ライフケア熱海 梅園台

静岡県熱海市

# 温泉と自然に包まれ 自分時間を取り戻す

相模湾と箱根の自然に包まれ、天然温泉と趣味三昧のリゾートライフを実現できるのが「中銀ライフケア熱海 梅園台」だ。雑事から解放された快適なセカンドステージが待っている。

気の合う仲間とともに  
思い切り趣味を楽しむ

海や山の自然も楽しめる熱海は、全国屈指の温泉リゾート。ここを拠点に自分時間を満喫できるのが「中銀ライフケア熱海 梅園台」。欧米の「ハッピーリタイアメント」の思想でシニアマンションを展開する中銀ライフケア



1



3



2

1 琴や尺八を季節行事で演奏する人もいる。  
2 3 作品の仕上げは納得がいくまで。陶芸室は好きな時間に使える。



土や釉薬も自分で選んだ作品は個性があふれる。

の運営だ。熱海だけでも10施設を運営する実績が、生活を彩る快適なコミュニケーションを提供している。

施設には趣味を楽しむ豊かな空間が整う。陶芸室の棚には粘土や釉薬がずらりと並び、本格的な焼成窯も自由に使える。「まるでアトリエに住んでいるみたい」と、ひと目で入居を決めた人もいるほどだ。初心者から腕に覚えのある人まで、互いに教え合いながら思い思いの作陶に励んでいる。

茶室「好日庵」からは琴の調べが聞こえてきた。施設内に造り込まれた数寄屋造りの茶室は、茶道や華道、和楽器の練習に利用されている。季節行事でその腕前を披露することもあるそう。

こうした趣味のサークルは20を超える。ダンスサークルを主宰する女性は「アメリカにも居ましたが、シニアが楽しく暮らす施設をたくさん見ました。私も残りの時間は人生を楽しむことに使いたいです」と笑う。

シニアマンションでは、適度な生活サービスを利用しながら自由な時間が手に入る。手厚い介護の代わりに、そのコストを自分に使ってもいい。入居資格を50歳以上に行っているのも、元氣なシニアにこそ自分らしい人生を思う存分楽しんでほしいからだ。



4 土いじりは楽しいだけでなく、程よい運動にもなる。5 管理組合理事長の前川鎮男さん。入居して約1年だが、頼りにされる存在だ。6 季節ごとに咲く花は入居者たちの楽しみでもある。



## 自然も温泉も花火も 満喫する安心な住まい

梅や桜、アジサイなどが植えられたスロープを下ると、中庭で園芸サークルが活動していた。眼前の海と木々を渡る風が心地よい。中央にはベンチもあり、ロックガーデンからバラ、藤棚まで植栽にも趣向を凝らす。

「パッションフルーツも植えました。ここは元気に長生きできる場所。パターゴルフや卓球も楽しんでます」と話すのは管理組合理事長の前川鎮男さん。妻に先立たれ長らく一人暮らしだったが、ここへ来て家事からも解放され、栄養バランスのいい食事と温泉ですっかり健康になったという。

広々としたロビーやダイニングも海に面し、ほぼ毎月行われる熱海の花火大会の特等席だ。「部屋からも海や日の出が見えるよ」と入居者が口々に教えてくれた。徒歩圏内には熱海梅園があり、車があれば伊豆や箱根も日常の延長にある。施設から熱海駅や市内のスーパーまでは循環バスの送迎があり、駅から新幹線を利用すれば仕事や

旅行に出るのも苦ではない。賀詞交歓会に始まる季節行事やバス旅行、中銀ライフケアの他施設との合同のゴルフコンペも月に2回、開催される。

気になる温泉は源泉から加水なしで引かれた弱アルカリ泉。バブルバスも備えた大浴場で1日の疲れをゆっくり癒せる。ダイニングでは栄養士監修の温かい食事が提供されるが、自炊も可能だ。定期的な医師の医療相談もあるので、日々の健康管理もできる。

もちろん、緊急時のために居室には緊急通報装置や安否確認のセンサーが付けられ、施設には看護師が24時間常駐。夜間は警備員の見回りもある。これもシニアマンションならではの、また、中銀ライフケアでは介護付きの高齢者施設も運営するため、万一、自立が難しくなったときも、転居の相談から手続きまで親身に手伝ってくれる。

中銀ライフケアは、人生を自由に楽しむシニアたちのセカンドステージを優しく見守り、支えてくれる場所だ。



7 緑に包まれた高台に立ち、山々の奥に熱海港と相模湾を望める。  
8 ロビーの奥には喫茶コーナーも。



9 良質な温泉に毎日浸かれるのもうれしい。10 開放感あふれる、吹き抜けのロビーはホテルのよう。

## シニア向け分譲マンション 中銀ライフケア熱海 梅園台

資料請求はP37へ

住 所 静岡県熱海市相の原町3-1

電 話 0120-373-756(受付時間8時30分~17時30分)

アクセス JR東海道線熱海駅から車で10分(3.7km) / 伊豆箱根バス「中銀梅園台」バス停下車徒歩1分  
中銀ライフケア10カ所と中銀ケアホテル、熱海駅などを巡回する「中銀バス」も1日3便運行

●用途地域 / 第一種中高層住居専用地域、風致地区・容積率200%、建ぺい率60% ●建築面積 / 2,727.75㎡ ●建築延面積 / 21,945.49㎡ ●構造・規模 / 鉄骨鉄筋コンクリート造、地上14階建(地上10階迄は鉄骨鉄筋コンクリート造、11階以上は鉄筋コンクリート造)、塔屋2階建、陸屋根 ●総戸数 / 294戸 ●専有面積 / 44.37㎡~57.39㎡ ●バルコニー面積 / 4.95㎡~10.53㎡ ●販売価格 / 500万円~850万円 ●販売戸数 / 3戸 ●管理形態 / 中銀インテグレーション株式会社に全部委託 ●管理費(月額) / 46,900円~56,500円 ●修繕積立金(月額) / 15,000円 ●ライフケア運営保証金60万円、1名増加30万円 ●登録料33万円(税込)、1名増加16.5万円(税込) ●建築年月 / 昭和58年3月 ●入居条件 / 満50歳以上、健常で身元引受人が立てられる人 ●食事サービス / 1日3食月額44,550円。施設利用、相談助言、余暇活動、健康管理、生活支援サービスあり ●広告有効期限 / 令和8年9月





介護付有料老人ホーム(入居時自立型)

## クラーチ溝の口

川崎市高津区

# 多彩なアクティビティと アットホームな雰囲気

元気なうちに入居し、充実のアクティビティプログラムを新しい仲間と楽しんだり、自由に外出したりと生活を謳歌できる。要介護になっても、同じ居室で生活を続けられるのが魅力だ。

気の合う仲間に出会い  
セカンドライフを謳歌

JR南武線津田山駅から徒歩4分、  
閑静な住宅街に立つ「クラーチ溝の  
口」。6階建ての建物に全246室を  
有する館内は小さなコミュニティのよ  
うだ。

とある平日の午後。「eスポーツラ



1

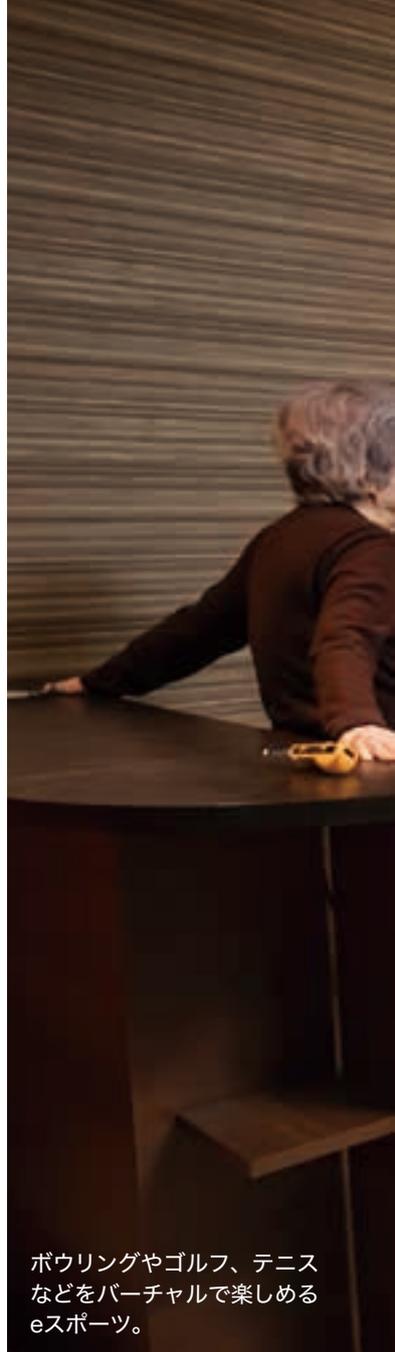


3



2

**1**ダーツを楽しむ仲良しグループ。**2**初心者も歓迎の麻雀サークルは大人気。入居者たちが主体的に活動している。**3**手足の可動域を広げやすい水中エクササイズは、健康促進に最適。



ボウリングやゴルフ、テニスなどをバーチャルで楽しめるeスポーツ。

ウンジ」ではゴルフやボウリングなどのゲームに興じるグループがいたり、別の部屋ではダーツの得点を競いながらお喋りに花を咲かせていたり。

ダーツを楽しんでいた入居者は「都心に比べて居室が広いし、ペットも飼えるところが気に入って」と、入居の決め手を教えてくれた。入居後も月に数回は電車ですぐに出かけてショッピングをしたり、入居前から通う美容院へ行ったり、外出を楽しむ人が多い。

麻雀ルームでは麻雀サークルが活動中で、2組のグループが和やかに麻雀卓を囲んでいた。世話役を務める入居者が居心地の良い雰囲気づくりに一役買っている。

ほかにもカラオケやダンス、ヨガ、朗読など20種類以上のサークルがあり、どのサークルも入居者の自主運営だ。無理強いはしないが、興味があれば誰でも歓迎する。そんなアットホームな雰囲気はクラーク溝の口の特徴と言えるだろう。

サークル以外にも、健康プログラムが充実。プールではグループレッスンのほか、マンツーマンのレッスンも提供する。レッスンを受けていた男性は足腰の健康維持のため、週1回のこの時間を心待ちにしているという。



4 食堂の奥にあるカラオケルーム。昭和歌謡を熱唱しながら盛り上がる。5 健康体操では、脳の認知機能を刺激するプログラムなども導入。6 ピアノ、ハーモニカ、尺八、歌など、得意なもので参加できる「器楽とうた」サークル。



## 人との触れ合いが 日々の元気の源に

サークル活動の成果を発表する場が毎年11月に開かれる文化祭だ。3日にわたってコーラスやカラオケ、ダンスや絵画などを皆の前で披露する。文化祭が近づくと練習にも熱が入り、家族を招く人もいて、大いに盛り上がる。

入居者の要望に応じた外出ツアーも人気だ。昨年は近くにある川崎競馬場のVIPルームで競馬を観戦したり、葉山マリナーで海辺のランチを楽しんだり、横浜みなとみらいホールでウィーン少年合唱団の公演を鑑賞したり、地の利を生かしたアクティブな活動も企画された。

開設22年のクライチ溝の口では入居年数に関係なく、誰もが緩やかにつながっている。現在250名の入居者に対し、職員は約80名。館内ですれ違うたびに入居者と職員がフレンドリーに声を掛け合う様子は付かず離れずの絶妙なバランスで、この施設が培ってきた信頼関係を感じさせる。

1階のフロントでは「宅急便を預

かってほしい」、「スマホやパソコンのやり方を教えてほしい」など、生活の中でのちょっとした困りごとについて相談に来る人も多く、それがスタッフとのコミュニケーションになっていく。自宅で暮らしていたころと比べて、人との触れ合いが格段に増えたと感じる入居者が多いそうだ。

入居者の年齢は70代〜100代と幅広く、ここで最期まで過ごす人がほとんどだという。看護師とヘルパーが24時間体制で介護・看護サービスを行い、協力医療機関の「メディクスクリニック溝の口」と連携。館内には同院の分院が併設されているので、かかりつけ医としての受診も可能だ。年を重ねると「介護が必要になるのでは」という不安は誰にでもあるもの。ここでは要介護になっても住み替える必要なく、住み慣れた居室で生活を続けられる。

元気なうちから移り住み、施設のサポートを受けながら、新しい仲間と楽しく暮らせる環境がここにある。



7 明るく広々とした居室は全室キッチン、バス・トイレを完備。  
8 1階のライブラリーではリクエストに応じて定期的に本を購入している。



9 朝と夜に利用できる大浴場には、露天風呂(冬季を除く)も併設されている。10 屋上では四季折々の周囲の自然を眺めることができ、開放的な気分が味わえる。



## 介護付有料老人ホーム クラーチ溝の口

資料請求はP37へ

住 所 川崎市高津区下作延5-29-1  
電 話 0120-439-510(受付時間9時~18時)  
アクセス JR南武線津田山駅から徒歩4分(約320m)



●類型/介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護) ●居住の権利形態/利用権方式 ●利用料の支払方法/一時金方式 ●居室区分/全室個室 ●入居時の要件/入居時自立・要支援・要介護、70歳以上 ●介護保険:川崎市指定特定施設入居者生活介護(1475301477)・川崎市指定介護予防特定施設入居者生活介護(1475301477) ●介護にかかわる職員体制:2.5:1以上 ●土地の権利形態/賃借(定期借地・契約期間50年・2001年11月契約)株式会社日本ヒューム所有 ●建物の権利形態/所有 ●敷地面積/7,676.77㎡ ●建築面積/4,288.66㎡ ●延床面積/19,868.21㎡(内有料老人ホーム面積 19,649.97㎡) ●構造・規模/鉄筋コンクリート造6階建 ●総戸数/246戸 ●事業主・運営/株式会社クラーチ ●広告有効期限/2026年9月30日



介護付有料老人ホーム(入居時自立型)

## ヒルデモアたまプラーザ・ビレッジⅢ

川崎市宮前区

# 自立も介護も明るく照らす 安心のレジデンスライフ

東京海上の信頼と実績が上質な暮らしを見守ってくれるシニアレジデンス。アクティビティはもちろん介護ケアも手厚く、内と外がゆるやかにつながる開放的な環境も心地よい。

アクセスも環境も整う  
上質な空間で快適な日常

東急田園都市線たまプラーザ駅周辺は、駅直結のショッピングモールを中心に緑豊かな公園が点在し、桜やケヤキの並木を少し歩けば、閑静な住宅地が広がる。年齢を問わず人気の街だ。「ヒルデモアたまプラーザ・ビレッジ



1



2



3

**1** 標準的な48㎡の居室。大きな窓がうれしい。  
**2** 独立型の広いパウダールームとバスルーム。大きな鏡で気持ちよく1日が始まる。  
**3** コンシェルジュには日常生活の困りごとなどを何でも相談できる。



明るく広々としたラウンジ。日中はここで語らう人が後を絶たない。

Ⅲは、駅から少し歩いた眺めの良い丘に立つ。落ち着いた外観は風景に溶け込み、回遊庭園がそれを囲む。

「四季の変化に富む回遊庭園は人気の散歩道です。駅へはシャトルバスがあり、交通の便が良いので、遠方のご家族にも喜ばれています」と話すのは支配人の葛西剛志さん。駅からは羽田や成田直行の高速バスもあり、当施設から車で3分ほどで東名高速の川崎インターにも行ける。

エントランスから中に入ると、自主サークル「歌おう会」の明るい歌声が聞こえてきた。憩いの場であるラウンジは、吹き抜け天井から光が射し込み、開放的な雰囲気。東京海上フィルハーモニックオーケストラをはじめ、プロの演奏会も不定期で開催される。

天然木を基調とした居室には折り上げ天井とワイドスパンの窓を設け、バルコニーでは外気浴もできる。室内と廊下には大容量の壁面収納があり、趣味の道具や思い出の品を惜しむことなく手元に置いておけるのがうれしい。

「ヒルデモア」とはアンデルセン童話の妖精の名前。美しい人生を語り合う高齢者を讃え、応援し、見守ってくれる。東京海上グループがデンマークにならぬ培ってきた介護の精神だ。



4 ダイニング「是々」。季節や行事に合わせたイベント食や、天ぷら、ステーキなどを目の前で調理し提供する不定期開催のライブキッチンも。5 管理栄養士監修のもと専属料理長が仕上げる料理は、味も栄養も申し分ない。6 施設の中はどの場所もお気に入りというK・Uさん。部屋の外の“ご近所づきあい”も楽しみの一つだという。



## 専門スタッフが支える 手厚いケアと余暇の時間

廊下や居室の障子など、空間に導入した和のデザインは落ち着いた日常を演出する。土壁と網代天井が美しい数寄屋造りのダイニングでは、日本庭園を眺めながら旬の料理を味わえる。

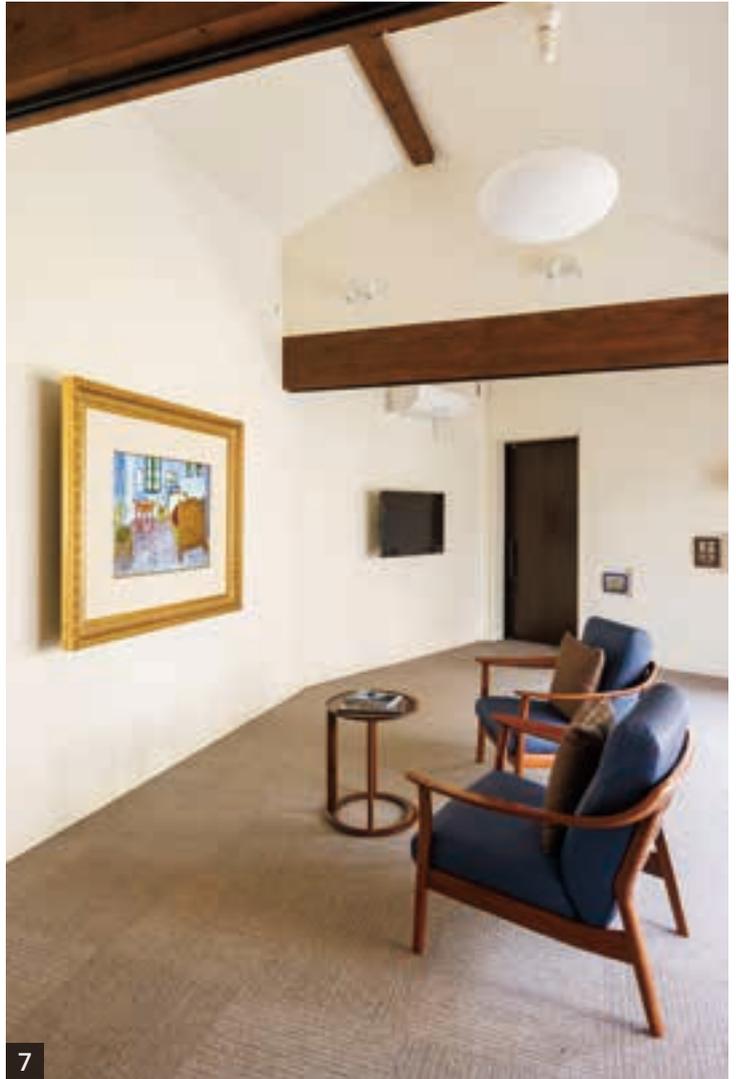
老化による心身の衰え「フレイル」予防にも力を注いでいる。管理栄養士と直営キッチンによる高栄養の食事や健康セミナー。プロのトレーナーによるオーダーメイドのプログラムは先進機器を使ったトレーニングも導入し、入居して体力がついたという人も多い。また、豊富なアクティビティは心の栄養だ。園芸家プロデュースの屋上庭園ではフラワーアクティビティが開催され、入居者と育てた花やハーブが館内や食卓を彩る。

ホビーハウス「ヒュッゲ」では、ピアノなどの楽器演奏や、精緻に再現されたデジタル絵画鑑賞ができる。春には満開の桜を愛でながら散策したり、秋にはボジョレーの解禁を皆で楽しんだり。質の高い日常の娯楽が、健やかな

生活をしっかりと支えている。

専門スタッフによる多角的なチームケアも自立型ではかなり手厚い体制だ。資格保有率100%の介護スタッフが24時間常駐し、日中は看護師も待機。「ビレッジⅢ」に入居後、体の状態が変わり、より手厚い介護が必要になった際には隣接する「ビレッジⅠ」に移り住むことが可能。ビレッジⅠでもリハビリスペースでの運動や多彩なアクティビティに参加でき、介護が必要になっても健康を維持しながら自分らしく暮らすことができる。

「夫婦で入居し、その1年後に主人は亡くなりましたが、ここで一緒に過ごせて幸せでした。今は24時間すべてが私の時間。オセロも覚えたし、90歳になってもいい出会いが多くてうれしいの」と入居10年目のK・Uさん。安心の将来を糧に日常を楽しむ、最上のビレッジライフがその笑顔の源泉に違いない。



7 8 回廊庭園に面した「ヒュッグ」には音楽室があり、オルセー美術館所蔵のデジタル絵画も鑑賞できる。9 個人の希望に合わせて、筋力や柔軟性を高めるイタリア生まれの「キネシス」やエアロバイクなどもケアプログラムに組み込める。

10 機能維持を目的としたビレッジⅠのリハビリスペース「Lys(リュース)」。可動域を広げる北欧の先進機器「レッドコード」はビレッジⅢにも導入。

## 介護付有料老人ホーム ヒルデモアたまプラーザ・ビレッジⅢ

資料請求はP37へ

住 所 神奈川県川崎市宮前区犬蔵2-34-7

電 話 0120-775-727

アクセス 東急田園都市線たまプラーザ駅から徒歩13分(約970m)



●類型：介護付有料老人ホーム(一般型) ●介護保険：川崎市指定介護保険特定施設 ●事業所番号：1475501050 ●特定施設入居者生活介護／介護予防特定施設入居者生活介護 ●居住の権利形態：利用権方式 ●土地建物：事業主体所有 ●構造・規模：鉄筋コンクリート造 地下2階 地上5階建 ●敷地面積：6,628.95㎡ ●延床面積：10,282.32㎡ ●居室数：70室(39.25㎡～48.71㎡) ●定員：120名 ●職員体制：3:1以上 要支援・要介護の方3名に対し、週40時間勤務を1名と換算した介護・看護スタッフ1名以上 ●夜間最少職員配置(21時～翌7時)/介護スタッフ2名 ●看護体制：日中常駐(夜間オンコール対応) ●入居時の要件：自立(要介護認定を受けていても、基本的な身の回りのことができる方はご入居いただけます。) ●共用部分【地下2階】トランクルーム【地下1階】ダイニング、機能訓練室、多目的室、健康管理室、理美容室、大浴場、小浴場、機械浴室【1階】ラウンジ、読書コーナー、応接室、庭園【2～5階】ラウンジ【屋上】テラス【別館】ホビーハウス ●開設日：2008年3月1日 ●事業主体：東京海上日動ベタライフサービス株式会社

# 有料老人ホーム・サ高住のことなら

## 老人ホーム紹介センター ロイヤル介護 入居相談室

### 業界トップクラス の実績

業歴17年以上の経験  
相談実績150,000組以上

### ご相談 ご紹介 **無料**

### インターネットに載っていない情報も 対面で丁寧にお伝えしています。

老人ホーム探しをスムーズに解決したい方!私達にお手伝いさせてください。

情報力に自信があります。

実際に現地を何度も足を運んで集めた情報をお伝えしています。  
現場の声・実際に入居されている方の声を大事にしています。

丁寧な対応を心がけています。

お客様のお話をしっかりお聞きしてから、ご要望に合わせてご提案します。担当者が見学の段取りや入居後のアフターフォローも行いますのでご安心ください。

スピーディーな対応をいたします。

年中無休(年末年始除く)で、夜20時まで毎日営業しています。  
独自の情報システムや各種のネットワークを使い、急なご相談にもスムーズにお応えします。

**安心ポイント** 100名以上の資格者・経験者がご対応いたします!



## お近くの店舗まで、お気軽にご相談ください ✿

### そごう横浜店

そごう横浜店  
9階



☎ 0120-58-6186

### 川崎アゼリア店

川崎地下街  
アゼリア



☎ 0800-555-6186

### ポーノ相模大野店

ポーノ相模大野  
サウスモール2階



☎ 0120-60-6186

### 藤沢小田急湘南ゲート店

小田急湘南ゲート  
5階



☎ 0120-61-6186

### 多摩丘の上プラザ店

丘の上プラザ  
4階



☎ 0120-64-6186

### 新宿本店

O-GUARD新宿  
10階



☎ 0120-87-6186

### 池袋東武店

東武百貨店  
池袋店6階



☎ 0120-22-6186

### 世田谷二子玉川ライズ店

二子玉川ライズ  
プラザモール



☎ 0120-03-6186

### 日本橋高島屋S.C.店

日本橋高島屋S.C.  
新館4階



☎ 0120-28-6186



ホーム情報をネットで検索♪

## ロイヤル介護

ロイヤル介護



1975年創業 ロイヤル介護 入居相談室は  
ロイヤルハウジンググループが運営しています。

「人生後半戦の暮らしと住まい」特集でご紹介した  
施設の資料をまとめてもらっちゃおう

# 資料請求キャンペーン

ご希望の方に、本誌でご紹介した4施設の詳細がわかる資料を  
プラチナ・ミスモ編集部からまとめてお送りします。

(施設にはお申し込みいただいた方の個人情報は開示いたしません。)

資料請求をした方全員に

「図書カードNEXT(500円分)」をプレゼント!

こんな方に  
おすすめ...



- 1 いろいろな施設を比較・検討したい方
- 2 時間をかけてゆっくり施設を選びたい方
- 3 請求の手間を減らしたい方
- 4 直接施設に問い合わせるのは気が引ける方

資料をお送りする  
4施設

- ヴィンテージ・ヴィラ横浜
- 中銀ライフケア熱海 梅園台
- クラーチ溝の口
- ヒルデモアたまプラーザ・ビレッジIII

## 資料請求方法

はがき、ファクス、二次元コードのいずれかを利用して、住所、氏名、年齢、職業、電話番号、Eメールアドレス(お持ちの方のみ)、4施設の中で特に興味をもった施設名、本誌を入手した場所、本誌の感想を明記の上、ご請求ください。

### 宛先

〒215-0017  
川崎市麻生区王禅寺西3-12-10 佐熊ビル3F  
株式会社インクループ  
プラチナ・ミスモ編集部「資料請求 26春夏号」係

FAX 044-959-3751

[二次元コードからのご請求はこちら >>>](#)

※スマートフォンのカメラをかざすと読み込めます。



### 受付期間

2026年9月30日(水)まで  
当日消印有効

※図書カードはご請求いただいた資料に同封して発送させていただきます。  
※資料請求にお申し込みいただいた方の個人情報は、発送および個人を特定しない統計的資料作成に利用いたします。  
※お寄せいただいた感想などは、本誌で紹介させていただく場合がございます。その際はイニシャル表記にさせていただきます。

# 運動習慣

年齢を重ねるほど、  
運動による恩恵は大きいもの。  
運動習慣をつけて、  
健康な日々を送りましょう。

## プラチナ世代も

## 運動習慣を！

年齢とともに筋肉は衰えます。特に足腰の筋力低下は要注意。転倒による骨折が寝たきりの原因になることもあります。一方で、80代から筋トレを始めても効果があるといわれています。週に2〜3回の運動で、驚くほど筋力は回復します。階段がつかなくなったのに、運動を始めたらは孫と公園で遊べるようになったという例もあります。健康な人生を送るため、運動の習慣をつけましょう。

## 運動・スポーツのメリット

- 生活習慣病の予防・改善  
血圧や血糖値が気になる方にも運動・スポーツは効果的です。有酸素運動は血管の柔軟性を保ち、血流を改善します。筋肉が増えると糖の消費量も増え、血糖値の管理にも役立ちます。
- 脳の活性化  
運動は脳にも良い影響を与えます。運動で脳の血流が良くなり、脳細胞に酸素や栄養が行き届くためです。

特に新しい動きやルールを覚えるスポーツは脳の活性化に効果的です。

- 心理的な充実感・ストレス解消  
体を動かすと「幸せホルモン」とも呼ばれるエンドルフィンが分泌され、気分が上向きになります。
- また、スポーツを通じて仲間ができる  
と孤独感も解消されます。



## 運動を続けるためのコツ

- 無理のない運動強度で始める  
若いころと同じようにハードな運動をすると、翌日動けなくなったり、けがをしたりするリスクも高まります。最初は物足りないくらいの軽い運動からスタートすることが大切です。「会話ができる程度の強さ」が目安になります。まずは続けることを最優先に考えましょう。
  - 定期的な運動習慣を作る  
「時間があるときに」では、なかなか続きません。曜日や時間を決めると習慣になりやすいです。カレンダーの書き込みや、家族に宣言するのも効果的。
- 天候に左右されないよう、雨の日の代替メニューも考えておくと安心です。
- 仲間と一緒に楽しむ  
誰かと約束していれば頑張れるものです。地域の教室や同好会に参加すれば、自然と仲間ができます。最初は勇気がいったけれど同世代の仲間ができてよかったという声も。適度な「人の目」があることで、継続するモチベーションになります。

### ●季節や体調に合わせた調整

毎日同じメニューをこなすのは意外と難しいもの。季節や体調、気分に合わせて調整するのが長続きのコツです。夏は熱中症リスクを避けて朝早くに活動する、冬は室内メニューを増やすなど、柔軟に対応しましょう。「今日は体調が良くないからいつもの半分だけにしよう」といった調整も大切です。

### 効果を高める栄養素

緑黄色野菜や果物に含まれるビタミンCは抗酸化作用があり、運動による筋肉の疲労回復を助けます。冷凍野菜を上手に活用するという工夫もおすすめ。調理が簡単で栄養価も保たれます。

筋肉を合成するために欠かせないタンパク質は、一度にまとめるのではなく、3食でまんべんなく摂ることが大切です。肉は硬くて食べづらいと感じる方は、魚や豆腐、納豆などの和食がおすすめ。魚やタンパク質は消化性が高いのが特長です。そのほか、ヨーグルトやチーズなどの乳製品も、手軽に取れるタンパク源です。普段の食生活に加えてみましょう。

日々の食事のほか、サプリメントを活用して栄養を補うこともできます。まずは食生活を見直し、必要な栄養を考えてみましょう。

### 楽しく継続しよう

長期間運動から遠ざかっている方は、かかりつけ医に相談してからスポーツを始めるのが安心です。自分は大丈夫と思っけていても、思わぬ持病が見つかることもあります。事前のチェックで無理のない運動プランが立てられるメリットは大きいでしょう。

また、定期的に健康診断を受けることは運動の効果を数値で確認できる機会にもなり、運動習慣を継続するモチベーションにもなります。

年齢を重ねても楽しめるスポーツはたくさんあります。ウォーキングや水中運動、グラウンドゴルフなど、楽しんで取り組める自分に合ったものを見つけてください。

「歳だから」と諦めるのはまだ早い。今日からでも始められるスポーツで、元気な毎日を過ごしましょう。

#### 記事監修

### 鈴廣かまぼこ

小田原市の老舗かまぼこ店。食品のほか魚肉ペプチドを主原料にタンパク質を補えるサプリメント「サカナのちから」などを販売。公式HPで情報発信も行う。

<https://www.kamaboko.com/sakanano/column/>



現代の東海道を、迫力ある写真と  
丁寧な解説で臨場感たっぷりにお届け！

# 「東海道五十三次」を

一日一宿読めば、五十五日で完走！

家にいながら制覇できる!?



● 広重の浮世絵と  
現代を比較

絵の風景がそのまま残存している場所もあれば、江戸の名残が何もない場所もあり、今と昔を並べることでそれぞれの宿場の特徴を映し出しています。

● 歩いているような  
気分になれる地図

宿場町の魅力的なポイントを見逃さないよう、目印や見ておきたいスポットを示しています。

● 街道の食、  
土産情報も  
充実

歴史についてだけではなく、各宿場町で食べておきたい料理や、買って帰りたいお土産についてもたっぷり紹介。お土産を取り寄せて旅行気分を味わうにも、ガイドブックとしても、役立つ一冊です。



江戸時代に整備された東海道に往時の面影や痕跡を探し求め、かつての宿場町を編集部が取材。歴史や文化、食やお土産情報も織り交ぜて、各宿の魅力を紹介しています。上巻は東京・日本橋から静岡・袋井宿まで、下巻は静岡・見付宿から京都・三条大橋までを収録。十数年後には変わっているかもしれない「いま」の東海道五十三次の風景をぜひご覧ください。



## ●大胆な写真でわかりやすく解説

大型本の長所を生かし、大きな写真をふんだんに取り入れた大胆なレイアウトで、まるでそこを歩いているかのような、臨場感を味わえます。

## 反響続々!

「編集部が宿場町に実際に足を運んで写真を撮り、コメントをつけているのが伝わってくる。順番に行ってみよう」

「東海道を今と昔の視点からとらえた記事は分かりやすく、時間が許すのであればいつかたどってみたいと思わせる内容だった」

「写真があって、わかりやすい! 自分も二十年以上、あちこちの街道を写真を撮りながら歩いているので、懐かしい風景ができて楽しかった」

「歴史大好き人間のツボに完璧にはまった」

「五十三次の絵に被せて、なるほどと読ませていただいた」

「地域の発展が、人の往来により生まれてきたことがわかった」

「東海道の名前は知っていても、すべての場所には行ったことがないので、これを読んで特に三条大橋に行ってみようと思った」



## 大きくて見やすいA4変形判!



下巻／見付宿～三条大橋



上巻／日本橋～袋井宿

148頁／オールカラー 各1,650円(税込)

全国の主要書店、Amazon、  
通販サイトにて好評発売中!

発行：株式会社インクルーブ  
神奈川県川崎市麻生区王禅寺西 3-12-10 佐熊ビル 3F

TEL: 044-959-3750

FAX: 044-959-3751

https://www.mismonet.com INCLUBE

ご購入は  
こちらから



長寿日本一の街・新百合ヶ丘でシニアイベント開催

# 第二の人生を自分らしく豊かに 「セカンドライフ応援フェア」へ

「これからの時間をどう過ごすか」。60歳を過ぎてから、この問いを考える機会が増えた方も多いのではないのでしょうか。

「長寿日本一」の街・川崎市麻生区にある当社では、春と秋の年2回、「元気なうちから考える終活」をテーマに据えたイベント「輝く60歳からのセカンドライフ応援フェア」を開催しています。今回は10月22日(木)にホテルモリノ新百合ヶ丘で開催。老後のライフスタイルに合わせた住み替え、健康、旅行などについて、さまざまな企業や団体がブース出展し、セミナーも実施。豪華賞品が当たるスタンプラリーもあります。

「終活」と聞くと重く感じるかもしれませんが、実際はこれからを安心して楽しむための前向きな準備です。「まだ先だから…」ではなく、元気な「今」から動き出すことが大切。知識を得れば将来の不安も解消され、セカンドライフがさらに豊かで充実したものになるはずですよ。

予約不要、入場無料のイベントです。スタッフが丁寧にサポートするので、初めての方でも安心してご参加いただけます。前回のイベントに実際に参加された方からは、

「とても参考になりました。今のうちに終活、認知症、健康など前向きに取り組みたいです」(78歳・女性)

「セミナーに参加し、いろいろ勉強になりました」(84歳・女性)

といった声が寄せられています。これからの人生を、より自分らしく、安心して楽しむヒントを得るために、まずは気軽に参加してみませんか。



※前回のイベントの様子

第8回 輝く60歳からの

Mi-S-MO

# セカンドライフ応援フェア

予約不要  
入場無料

毎回大好評のイベントが今秋も開催決定! 2026秋 in 新百合ヶ丘



さまざまなジャンルのブースやセミナーが盛りだくさん!

老人ホーム

健康

葬祭

旅行・観光

物販コーナー

※イベントの詳細は変更になる場合があります



2026  
**10/22** 木

10:30 ~ 16:00 ※予定

ホテルモリノ新百合ヶ丘「松の間」

川崎市麻生区上麻生1-1-1 ホテルモリノ新百合ヶ丘7F  
小田急線「新百合ヶ丘」駅 南口から徒歩1分

お問い合わせ先

主催：株式会社インクループ ミスモ編集部  
川崎市麻生区王禅寺西 3-12-10 佐熊ビル 3F

TEL.044-959-3750

<https://www.misonet.com/>





## 生涯にわたる、 お口の健康と素敵な笑顔のために

お口の悩みや問題を根本から解決するための診療とコミュニケーションを大事にしており、一人ひとりと丁寧に向き合うために歯科医師・歯科衛生士それぞれ1日3~4人までの診察としております。

全ての診療を個室診療室で行い、プライバシーを重視した環境を提供します。

すべて自由診療

事前予約制

マイクロスコープ、CT完備



### 新百合ヶ丘南歯科

Shinyurigaokaminami Dental Clinic

初診料: 16,500円 / 予防メンテナンス 38,500円

インプラント(上部構造込み・1部位) 440,000~1,100,000円(すべて税込)

歯科

診療時間 午前9:00~12:00 / 午後13:30~17:00

※診療時間が変更になりました

休診日 木曜・日曜・祝日

TEL 044-322-8037

川崎市麻生区上麻生1-3-5 ドレイク202

小田急線新百合ヶ丘駅南口 徒歩3分

「洋服の青山」のビルの2階



# 読者の 広場

「プラチナ・ミスモ」を手にとっていただき、ありがとうございます。2025年に発行された創刊号・2号目の秋冬号を通して編集部に寄せられた、読者の皆様からの温かい声を一部ご紹介します。

## 「新しいコンテンツで とても興味深い冊子」

これまで、このようなプラチナ世代に特化したコンテンツのフリーペーパーはあまり無かったので、非常に興味深く、ありがたいと思いました。

(川崎市多摩区 S・Kさん 50代男性)

## 「楽しんで年齢を 重ねる人にぴったり」

表紙のタイトル上にある、「もっと素敵に輝く！人生これからが楽しい！」というフレーズが目に残り、手に取りました。横浜市や川崎市といった、高齢の方が楽しんで歳を重ねている街にぴったりの媒体だと思います。創刊号の、小説家・荻野アツナさんの記事に共感しました！

(東京都町田市 M・Kさん 50代女性)

## 「未来を恐れず、 知識をつけて備えたい」

自分にとってはまだ先のことですが、両親や義両親が最近施設の話を出すようになってきたので、非常に参考になりました。私たち子どもも施設についてもっと学び、知識をつけて、早めに備えておきたいと思いました。年齢を重ねることを怖がらずに済む記事ばかりでうれしいです。

(相模原市緑区 K・Rさん 40代女性)

## 「高齢者施設の さまざまな魅力が明瞭に」

魅力的な高齢者施設を徹底的に取材していて、それぞれの内容がよく分かりました。風光明媚な立地や美味しそうな食事にひかれます。

(川崎市多摩区 O・Tさん 70代男性)

## シニア世代のあるある

冷蔵庫を開けたのに、何を取り出そうとしたのか忘れる。

階段を上りきってから何をしに2階に来たのか思い出せない。

(神奈川県海老名市 I・Nさん 50代女性)

みんなで話すことといえば、病氣自慢(?)。

(川崎市麻生区 K・Yさん 60代女性)

今、令和何年だかわからなくなる。

(川崎市麻生区 N・Kさん 60代男性)

荷物を3個持つと、どうしても1つは忘れてしまふ。荷物を持つのは2個まで！

お金を支払ったのに、商品の受け取りを忘れる。眼鏡を頭にのせて、眼鏡を探してしまうことがある。

(川崎市麻生区 H・Yさん 70代女性)

## 「紙媒体で読みやすく、 心に刻まれる」

創刊おめでとうございます！紙媒体のフリーペーパーの休刊が相次ぐ中、こうして創刊して下さるのは大変貴重で、珍しいと率直に感じました。電子化された情報よりも読みやすく、紙質も上等で、周りの人と回し読みもしやすいです。荻野アツナさんのインタビュー記事やライフプランの提案など、心に刻み込まれました。自分らしい老後を早い段階から考えたいと思いました。

(千葉県印西市 M・Mさん 40代女性)

プラチナ世代の暮らしを豊かに彩る情報をお届けします

# Information | Spring&Summer |

## 歴史あるホテルの音声ガイド

歴史が息づく建築や意匠を、初代・三代目経営者の声とともに楽しめる音声ガイドツアー。自身のスマートフォンとイヤホンを使って音声を聞きながら館内を巡り、歴史や文化を臨場感あふれる物語で味わおう。1人1回500円。



**富士屋ホテル** ☎0460-82-2211  
神奈川県足柄下郡箱根町宮ノ下359

## 三井家ゆかりの地で非日常を

特別なひとときを過ごせる「HOTEL THE MITSUI HAKONE」が2026年中に開業予定。天然温泉を、全客室と水着で入る温泉「サーマルスプリング」に引き入れる。東京ドーム3個分の広大な森に囲まれ、豊かな緑を満喫してみては。



**HOTEL THE MITSUI HAKONE**  
神奈川県足柄下郡箱根町小涌谷箕作沢450-1他(地番)

## いくつになっても安心して快適な旅

年齢を重ねた人も安心して参加できる「大人のゆるり旅」。少人数制、添乗員同行、トイレ付きバスでの移動で安心して参加が可能。できるだけ歩く距離が短い観光地を選定した行程で、ゆったりと旅を楽しめる。対象ツアーや詳細は公式HPで。



**クラブツーリズム** ☎050-3649-7717

## アンナミラーズの実店舗が復活

1973年に1号店を開店し、人気を博した同店。3年半ぶりに店舗を東京都港区南青山にオープンした。ドイツの民族衣装をイメージしたかわいらしい制服も当時のデザインを採用。看板商品のアメリカンパイやハンバーガーなどを提供する。



**アンナミラーズ 南青山店** ☎03-6691-8445  
東京都港区南青山2-26-34 セイザンII 1F・2F [営]月～土、祝前日の日曜9時～21時(L.O.20時)、日・祝9時～20時(L.O.19時)

## 自分だけのドリンクセットを

日々の休憩をサポートするドリンクセットの定期便サービス「ココロヒトイキ」。30種類以上のドリンクを味わいや特徴ごとに4つのカテゴリーに分類。それを個人のタイプに合わせてカスタマイズし、自宅に配送する。申し込みはHPから。



**味の素AGF**  
<https://agf-mall.ajinomoto.co.jp/pages/cocoro-hitoiki>

## 花と野菜と健康を学ぶアカデミー

東京農業大学の教育実績を背景とした、シニア世代のための花と野菜、健康の年間講座。3つのコースがあり、講義と実習で知識と技能を深められる。華道、絵画といった教養科目も充実。12月に次年度生を募集。募集要項などの詳細はHPで。



**東京農業大学グリーンアカデミー** ☎03-5477-2561  
東京都世田谷区桜丘3-9-31

# プレゼント付きアンケート

「プラチナ・ミスモ」をご覧いただきありがとうございます。  
今後の誌面の参考にさせていただきたいので、下記のアンケートにご協力ください。  
ご回答いただいた方の中から抽選で賞品をプレゼントします。

## A 日本料理 羽衣 ディナー会席食事券



1組  
2名様

### 地上約130mの天空の和食店

料理人が一つひとつ丁寧に時間をかけて調理し、味はもちろんのこと、目でも楽しめる彩り豊かなメニューを提供。季節を感じる色鮮やかで繊細な味付けの会席料理を、眺望とともに楽しめる。

新横浜プリンスホテル

日本料理 羽衣

☎045-471-1115 (レストラン予約係)

横浜市港北区新横浜3-4 40F

## B メルセデス・ベンツ オリジナルグッズセット



1名様

### 大人のための上質なアイテム

メルセデス・ベンツのスリーポイントテッドスターが輝くキャップ(57.7cm、6,600円)と、保冷保温機能に優れたHydro Flaskのステンレスボトル(約473ml、5,440円)。日々のお出かけを特別な時間に。

メルセデス・ベンツ東名川崎

ヤナセ東名川崎支店

☎044-862-2011

川崎市宮前区土橋1-14-7

## C ドリップスタンドセット 麻の葉 (ナチュラル)



6名様

### 和の意匠でコーヒータイムを彩る

日本の伝統模様「麻の葉」が側面にあしらわれ、デザイン性と使い心地を両立したコーヒードリップスタンド。無病息災などの願いが込められた縁起の良いデザインで、和の趣と温もりが感じられる。

HARIO

☎0570-022-555 (ナビダイヤル)

<https://www.hario.com/>

## 応募方法

はがき、ファクス、二次元コードのいずれかを利用して、アンケートの回答、希望賞品、住所、氏名、年齢、職業、電話番号、Eメールアドレス(お持ちの方のみ)を明記の上、ご応募ください。

### 宛先

〒215-0017

川崎市麻生区王禅寺西3-12-10 佐熊ビル3F

株式会社インクループ

プラチナ・ミスモ編集部「読者プレゼント 26春夏号」係

FAX 044-959-3751

二次元コードからの  
ご応募はこちら >>>

※スマートフォンのカメラをかざすと読み込みます



[https://www.mismonet.com/feature/platinum-mismo\\_presents/](https://www.mismonet.com/feature/platinum-mismo_presents/)

### 締切

2026年9月30日(水) 消印有効

※プレゼントの応募は、希望賞品1点につき1通とさせていただきます。

※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

※読者プレゼントにご応募いただいた個人情報は、プレゼントの発送および個人を特定しない統計的資料作成に利用するほか、賞品を協賛企業等から直送する場合、必要な情報を協賛企業等に開示することがありますので、ご了承ください。

※お寄せいただいた感想などは、本誌で紹介させていただく場合がございます。その際はイニシャル表記にさせていただきます。

### アンケート

- ①本誌を入手した場所を教えてください。
- ②本誌で面白かった記事や広告3つと、その理由や感想をお書きください。
- ③「人生後半戦の暮らしと住まい」特集(P18~35)でご紹介した施設のうち、興味のある施設(いくつでも)を教えてください。
- ④シニア施設への入居を検討していますか？  
①検討している(ご自身) ②検討している(ご家族)  
③今後検討したい ④検討の予定はない
- ⑤「プラチナ・ミスモ」の創刊号、第2号はご覧になりましたか？  
①はい ②創刊号のみ ③第2号のみ ④いいえ
- ⑥差し支えなければ、あなたの世帯年収を教えてください。  
①500万円未満 ②1千万円未満 ③2千万円未満 ④3千万円未満  
⑤5千万円未満 ⑥5千万円以上 ⑦回答しない
- ⑦これから叶えたい夢がありましたらお書きください。
- ⑧今後取り上げてほしいテーマがありましたらお書きください。

ご回答ありがとうございました。次号は2026年9月下旬発行予定です。

# ストロベリーアフタヌーンティ Strawberry AFTERNOON TEA

ライトプラン ¥5,000

スタンダードプラン ¥5,500

+スープ・サラダ

プレミアムプラン ¥6,000

+スープ・サラダ

+季節のスパークリングワイン【ノンアル変更可】



## sweets

苺のショートケーキ  
苺とロゼワインのジュレ  
苺のモンブラン風タルト  
苺のバターサンド  
苺とライチのマカロン  
苺のプッシュケーキ  
苺とミルクチョコのムース

## savoury

サーモンのリエット  
苺とチェリーモッツアレラチーズのジンジャーカプレーゼ  
季節のキッシュ  
スコーン  
苺ジャム、キャラメルソース、クロテッドクリーム

## Le Ciel Molino

ランチ営業

11:00 - 14:00

ティータイム営業

14:00 - 16:30

ディナー営業

17:30 - 21:00

ご予約・お問い合わせ

※お席に限りがございますので、お早目のご予約をお勧めいたします。

ホテル モリノ新百合丘 OPA 7F 神奈川県川崎市麻生区上麻生 1丁目 1-1

お電話で予約 < 受付時間 10:00 ~ 17:00 > WEBで予約

WWW.HOTELMOLINO.CO.JP

ホテルモリノ

検索

TEL 044-953-5111



### Point 1

#### 自然豊かな環境

国立公園の一角に、25,000坪を有する同施設。施設内でも伊豆の四季折々の自然と触れ合える。

### Point 2

#### 全棟2階建て

広大な敷地内には、住居棟が点在。公園の美しい自然を損なわないよう、全棟2階建て。居室は4タイプあり、1部屋最大53.2㎡。

### Point 3

#### 温泉付き大浴場

大浴場には温泉が引かれ、毎日がリゾートのような生活が待っている。

## 温暖なリゾート地・伊豆高原で 充実のセカンドライフを



開放的な大浴場 ※加温、加水、循環ろ過装置あり



施設近くの桜並木



居室の一例

緑あふれる国立公園の中に位置する「伊豆高原（ゆうゆうの里）」。「近隣には、大寒桜やソメイヨシノが咲き誇る全長3000mの桜並木や、大室山、城ヶ崎海岸などの観光スポットが充実。レストランやカフェ、美術館も徒歩圏内にある。リゾート地に住みながら、必要なサポートを提供してもらえるのが魅力だ。

常駐するコンシェルジュは、ちよっとした困りごとから趣味やお出かけの相談まで幅広く請け負う。各居室の見守りシステムにより、緊急時にはスタッフが急行。介護が必要となった場合には介護棟に住み替えることもでき、職員による支援を受けられる。

「温暖な気候のせいか、入居される方も温かくておらかな方々が多いんですよ」と話すのは、施設長の高橋渉さん。1日に2回は施設内を歩き、入居者たちと言葉を交わす。

「医療や介護の不安を感じずに安心の中で第二の人生を謳歌していただきたい。それが私たちの願いです」。

### 介護付有料老人ホーム 伊豆高原〈ゆうゆうの里〉

住所／静岡県伊東市八幡野1027 電話／0120-084-605(受付時間9時～17時)

アクセス／伊豆急行線伊豆高原駅から徒歩20分(1,500m)

●敷地面積／82,713.22㎡ ●延床面積／24,358.82㎡ ●土地・建物の権利形態／事業主体所有(抵当権設定有) ●建築構造／鉄筋コンクリート造地上2階建(10住居群) ●総戸数／338戸 ●居室面積／【一般居室】30.9～53.2㎡ 【介護居室】19.3～31.1㎡ ※介護居室は住替え用のため募集を行っていません ●開設／昭和54年5月 ●施設類型／介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護) ●居住の権利形態／利用権方式 ●利用料の支払い方式／全額前払い方式 ●入居時の要件／入居時自立 ●介護保険／静岡県指定介護保険特定施設(一般型特定施設) ●介護予防特定施設 ●居室区分／全室個室 ●一般型特定施設である有料老人ホームの介護にかかわる職員体制／2：1以上 ●広告有効期限／令和8年9月30日



施設長の高橋渉さん