

三井家ゆかりの建築物「綱町三井倶楽部」(東京都港区)

大正2年、鹿鳴館の設計者として知られるジョサイア・コンドル博士の設計による、三井家の迎賓館「綱町三井別邸」が竣工しました。

ルネサンス様式を基調とした宮殿造りの館で、白亜のベランダの張り出しはバロック調、ステンドグラスがはめられた中央ドームの吹き抜けはビザンチン調とさまざまな建築様式が見事に調和しており、23ある部屋は各国から集められた豪華な調度品で飾られています。

明治・大正期の貴重な建造物として、また、日本の西洋建築史に名を残す傑作

として知られるこの建物は、戦後すぐ将校クラブとして米国占領軍に接収されましたが、昭和27年に返還され、翌年には三井グループ企業の会員制倶楽部「綱町三井倶楽部」として再生しました。

本館の隣に昭和39年に建てられた別館からは、四季折々の色彩に彩られる緑豊かな庭園を見渡すことができ、これも本倶楽部の魅力のひとつです。庭園は2つあり、本館前に広がるのは大盃型噴水を備えたコンドル博士設計による純英国風の西洋庭園で、その先に広がるのは約6,000坪の築山林泉回遊式の趣ある和風庭園です。いずれ

の庭園も、都心にありながら静かで優雅なひとときを過ごすことができ、叙勲・褒章受章者祝賀会で使用されるなど、本館・別館とともに賓客をもてなす社交場となっています。



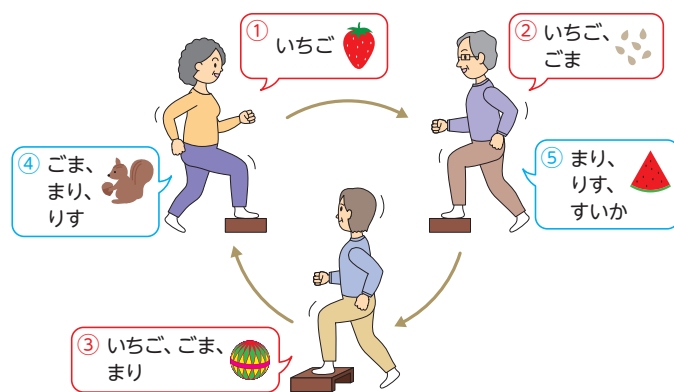
コグニサイズで認知症を予防しましょう

コグニサイズとは、コグニション(認知)とエクササイズ(運動)を組み合わせることで、脳とからだの機能を効果的に向上させるトレーニングです。

前回に引き続き、複数名で楽しくできるステップを紹介いたします。

3人で楽しくコグニサイズ

3人1組になって、しりとりを行います。ただし、2人前と1人前の単語を言ってから、自分の番の単語を言います。これに、ステップ運動や歩行を組み合わせで行います。



出典：国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター

旬の野菜でもう一品! すぐに作れる簡単レシピ

春が旬のアスパラガスを使った、彩りのよい一品。しょうがの香りがアクセントになり、おつまみにも合います。

〈今回のレシピ〉 アスパラとえびの炒めもの

調理時間 **15分** カロリー1人分 **117kcal**

材料(2人分)

グリーンアスパラガス… 5本(100g)
むきえび…………… 100g
しょうが…………… 1かけ(10g)
油…………… 大さじ1
A
砂糖…………… 小さじ1/2
塩…………… 小さじ1/4
しょうゆ…………… 小さじ1/2
酒…………… 大さじ1



作り方

- 1.アスパラガスは根元を落とし、かたい皮はむきます。熱湯でかためにゆで、4cm長さに切ります。
- 2.しょうがはみじん切りにします。えびは背わたをとります。Aはあわせます。
- 3.フライパンに油を温め、しょうがを弱めの中火で炒めます。香りが出たら、えびを加えて強めの中火にします。色が変わったら、アスパラガスを混ぜ、Aを加えて全体からめします。

レシピ提供：ベターホームのお料理教室／撮影：大井一範

支店ブログ更新中! 是非ご覧ください。

WithYou支店ブログ

検索



ユニバーサルデザイン(UD)の考えに基づいた見やすいデザインの文字を採用しています。

スペシャルピックアップ

老後の住まいの選択肢④

「高齢者施設に住み替えるという選択肢」

キラリ! CSR活動

- 生物多様性アクション大賞に入賞!
- サステナブルファイナンス大賞 優秀賞を受賞!





スペシャルトピック 老後の住まいの選択肢④

「高齢者施設に住み替えるという選択肢」

子どもがいない、もしくは子に頼らず暮らしたいと考える高齢世代が増加しています。そうした方の選択肢のひとつが“高齢者の住まい”への住み替えです。しかし、高齢期の住まい選びには多くの課題や注意点があり、事前に以下のステップで十分に確認することが不可欠です。



やまなか ゆみ
山中 由美氏

国内外の高齢者施設を約700カ所訪問調査。シニア世代の暮らし・資金計画、介護に関するテキスト発行やセミナーを多数実施している。株式会社Pro-vision所属1級ファイナンシャル・プランニング技能士、福祉住環境コーディネーター、他

ステップ 1

住み替え時は、自立?それとも要介護?

「将来老人ホームへ入居したい」「頼る人がいないので将来は施設へ」など、漠然と考えている方は少なくありません。しかし、多くの方が“高齢期の住み替え”を検討する初期に、遠回りをしてしまいがちです。最初に考えておきたいのが、住み替えをするとき、ご自身が「自立で元気なとき」なのか「介護が必要になってから」なのかということです。

住み替え時の心身の状況により、探す施設は全く異なります。簡単に言うと、元気なうちの住み替えは、小ぶりなマンションに困ったときの支援サービスが付いたようなもので、現在の生活スタイルと大きく変える必要はありません。しかし、要介護になってからの住み替え先は、ワンルームにトイレ・洗面付きの介護をするための施設となり、環境は激変します。入居する際の心身状況により、設備もサービス内容も全く違うのです。

ステップ 2

住み替えの条件を固める

次に、住み替えをするための条件をまとめてみましょう。長年連れ添った夫婦でも、項目ごとに考えていくと、希望が違ってくるのが多々あります。まずは、希望を全部出してみて、その中から「譲れない条件」「どちらでもいい条件」「よく考えると不要な条件」などに分類し、これから検討する施設とどれくらい合うか確認してみます。特に注意しておきたいのは、「元気なうちに住み替えを」と考える場合、『今』を視点に見てしまいがちですが、将来身体が思うように動かなくなったときでも、その条件で満足できるかどうか、ということが重要です。

また、100%条件が合致する施設はまずないと覚悟しておきましょう。施設を見たり調べたりしていると、「これがいいな」「あれもいいな」と目移りし、例えば、将来の介護サービスが信頼できることなどの本来の目的からずれていく場合がよくあります。しかし、もっとも大切なのは「住み替えの目的」。高齢期の住まい選びは、希望条件を諦めていくほうが多いくらいです。迷ったら必ず原点(目的)に戻るように心掛けてください。

希望・条件の整理

- 住み替えの目的
- 希望する地域
- 入居一時金の予算
- 月々の費用の予算
- 自室の広さ(間取り)
- 自室に必要な設備
- 必要なサービス
- 一番重視するポイント

ステップ 3

複雑な高齢者の住まいの基礎知識を学ぶ

介護保険が施行される前は、「老人ホーム」と聞くと、役所をお願いして入れてもらう介護施設か、悠々自適な高額の有料老人ホームか、というイメージでした。しかし、介護保険施行後、高齢者の住まいは、種類(分類)が複雑になり、施設数も爆発的に増加しており、基本的な分類と特徴を理解するだけでも非常に難しくなっています。さらに、同じように見えても、根拠法や制度、仕組みは違っています。名称やイメージだけで合点せず、まずは正しい基礎知識をしっかりと学ぶことが必要不可欠です。

また、パンフレットは広告・宣伝のための資料です。基本は良いことばかりが記載されています。高齢者の施設には「重要事項説明書」のように、費用やサービス内容の詳細を説明する資料が必ずあります。話を聞くだけでなく、正式な書面になったものも必ず入手し、理解するようにしてください。

ステップ 4

現場を見て、見えない部分も確認すること

関心のある施設には、必ず見学に行くことが重要です。残りの人生を託す先を資料だけで決めることはできません。人間は情報の80%を目から入れると言われます。現場で設備や雰囲気を見ることも大切なのですが、高齢期の住まい選びは目で見える部分以上に見えないソフト(サービス)面の確認を怠れません。職員の様子、入居している人の様子なども含めて、そこでの生活を「自分が暮らすとすると?」と想像して確認してみてください。

「安心」という言葉に安心しない

安心は自分で感じるもので、他者から押し付けられるものではありません

「五感」と「第六感」を使う

見るだけでなく、聞く、嗅ぐ、味わう、触れる、さらに「雰囲気」もキャッチしましょう

経営状況の確認

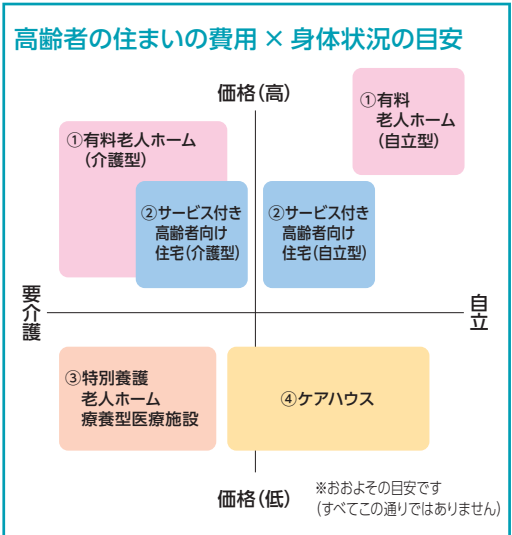
営業担当の話だけでなく、財務諸表など事業者の経営状況のわかる資料を入手しましょう

「高齢者の住まい」の特徴

公的施設、民間施設、入居時の心身状態による条件など、さまざまな分類で分けられます。高齢者の施設だからといって、全てに食事や介護がついているわけでもありません。しっかりとサービス面も費用を含め確認しておきましょう。

住まいの種類と価格帯の目安

民間施設	①介護付有料老人ホーム	入居時に自立であること、要介護認定であることなど心身の条件もある。生活支援と介護が提供され、介護費用は介護度に応じて固定金額
	①住宅型有料老人ホーム	介護付有料老人ホームと同様ながら、介護は外部から自身で選んでサービスを受け、費用は利用分の積算制
	②サービス付き高齢者向け住宅	高齢者に適した設備の賃貸住宅で、安否確認と生活相談がサービス。食事や介護は原則別途契約する形になる
	認知症高齢者グループホーム	認知症と診断された要支援2以上の人が対象。5～9人の少人数ユニットで共同生活しながら介護を受ける
公的施設	③特別養護老人ホーム	要介護3以上の人が入所対象。日常生活上での介護や生活支援を受けられる。安価なため待機者も多く簡単に入所できない傾向
	老人保険施設	要介護1以上の人が対象ながら、自宅に戻るためのリハビリをする施設なので原則3カ月程度が入所期間
	③療養型医療施設	要介護1以上の人で常に医療対応が必要な人が対象。将来的には廃止の方向なので施設数も減少している
	④ケアハウス	身の回りのことが自分でできる人が対象。原則介護は付いていないので、必要になれば自分で別途契約する



施設によってさまざまな入所要件があります。

- ・入所時の心身の状態
- ・要介護度
- ・持病(医療対応)

さらに、退居要件も重要です。施設で対応できない病気や重度の認知症になった場合、費用が支払えなくなった場合など、入居後に困るケースもありますので、必ず事前に確認を。

注目! キラリ! CSR活動

●生物多様性アクション大賞に入賞!

三井住友信託銀行は、次世代を担う子どもたちを対象にしたナショナル・トラストの普及啓発を目的としたESD(環境教育)プロジェクトを2012年から継続実施しています。本プロジェクトは、全国各地のトラスト地や自然保護活動を題材とした映像教材を作成し、近隣小学校での出前授業を実施するものです。視聴覚に訴える映像教材は、子どもたちに分かりやすく多くのメッセージを伝えられるだけでなく、同時にウェブサイトにも掲載することで、子どもが帰宅後、家族と復習する上でも効果的です。

この「ナショナル・トラスト活動の活性化」と「臨場感あふれる環境教育実践」への取り組みが評価され、国連生物多様性の10年日本委員会(UNDB-J)が主催する生物多様性アクション大賞に入賞しました。



●サステナブルファイナンス大賞 優秀賞を受賞!

三井住友信託銀行は2014年、環境・社会・企業統治(ESG)の要素を日本株アクティブ運用に本格的に取り込む国内初の「ESGインテグレーション」と呼ばれる手法を開発しました。この取り組みが評価され、環境金融の普及・啓発活動を展開する一般社団法人 環境金融研究機構(RIEF)が主催するサステナブルファイナンス大賞において、日本国内での環境金融の発展に貢献した金融機関として優秀賞を受賞しました。当社は、環境問題を非常に重視しており、今後も新たな商品開発に注力してまいります。



2015年度SuMi TRUST With Youでは全4回にわたって、老後の住まいの選択肢について山中由美氏に解説していただきました。三井住友信託銀行では、各地で開催しているシルバーカレッジに山中氏をお招きしており、高齢期の住まいについてより詳しく講義していただいています。