

季刊(夏号)2006年7月25日(火)発行 Vol.1  
 株式会社光ハイツ・ヴェラス「こんにちばVarus」編集室  
 〒005-0841 札幌市南区石山1条3丁目3-33  
 電話 011-591-2321  
 ホームページ <http://www.varus.co.jp>

今月の主な記事

特集 ヴェラス・真駒内公園が完成



- 健康 散歩のおすすめ
- 時事 高齢者にも優しい携帯電話
- 街 南区真駒内探訪
- 仲間 定山溪自然の村へ炊事遠足  
ヴェラス交流館

特集

光ハイツ・ヴェラス二十年の到達点。  
 新たな未来を予感させる「ヴェラス真駒内公園」完成。

すてきなシニアライフのための街をつくる。  
 そんな新しい理念を表わしたのが、  
 光ハイツ・ヴェラス真駒内公園です。

七月十五日、いよいよ五番目となる光ハイツ・ヴェラス真駒内公園がオープンしました。場所は札幌でも有数の閑静な住宅エリアで知られる真駒内。地下鉄南北線真駒内駅からも約1kmと至便。南区の中心エリアですので、区役所・スーパー・金融機関などの生活利便施設も充実。施設名からもわかるように道立真駒内公園が目の前に広がる緑豊かな環境が自慢です。こうした素晴らしい条件を得た約二千坪のゆとりある敷地に、地上十階建、三階建の二棟が連結したH型の高質感のある建物が完成。

高層棟は自立した生活が可能なための一般棟で、百十六室が用意されました。低層棟は要介護2以上の方のための介護棟で、四十九室が用意されています。

ヴェラス真駒内公園には、「一流レストラン」を思わせる食の空間があります。

ヴェラス真駒内公園にはトップライト(天井窓)から燦爛と光がふりそそぐ、まるでレストランのような八十席の食堂があります。「食」は、それ自体が楽しい時間であり、「食」は心を通わせあう仲介者でもあります。そんな「時間と空間」がここにあってののです。

もちろん、ご提供している食事  
 も栄養士が献立を作成し、ご入居者の健康に配慮してバランスよく、バラエティに富み、季節感あふれるメニューが楽しめること好評です。今日も明るい陽がさす



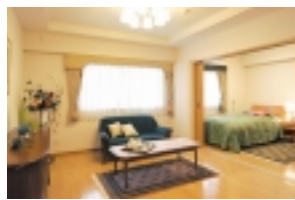
食堂では「こんにちば」夏はお野菜がおいしいですねなどの声が聞こえてきそうです。

くつろぎの「居室」は自由と安心を  
 両立させた一生の住まいです。

「街」としてのヴェラス真駒内公園も、「個」としての生活の場が確立されていなければいけません。目指したのは、マンションのような独立感」と、安心・安全の暮らしを両立させることでした。

一般棟の居室には自炊も楽しめるシステムキッチンや、シャワールームを標準完備しており、明るいお部屋を自分なりにコーディネートして暮らせる独立感に満ちています。介護棟も全個室型であり、なんの気兼ねもない自由な暮らしが送れるのです。さらに、一般棟も介護棟も万二に備えた非常コール設備が整い、二十四時間体制でご入居者の安心にお応えしています。

七月十五日より約五十名の方々の  
 新しい暮らしが始まりました。



ヴェラス真駒内公園は七月十五日にご入居が開始され、すでに七月末現在(五十名を超える)の方々が新しい生活をスタートさせています。ご入居者と、スタッフによって、真駒内にどんな「ヴェラスの街」ができてゆくの、今後が楽しみです。

なお、石山、藤野、月寒公園、琴似の既存施設のご入居者にとっては、新しいお仲間が広がったこととなります。大きくなりつつあるヴェラスの輪が、施設合同の行事や余暇活動、趣味の会などの充実につながることも期待されます。

まるでホテルのようなロビー。  
 ご入居者やお客様のふれ合いと談笑が広がります。



光ハイツ・ヴェラス真駒内公園の概要

札幌市南区真駒内緑町1丁目1番1号  
 (地下鉄南北線真駒内駅徒歩約20分)  
 一般棟定員数150名 / 介護棟定員数54名

お問い合わせ・ご相談は「入居相談室」まで  
 《フリーコール》受付時間 / 9:00 ~ 17:00

0120-8080-62

# 時事

これで外出の時も安心。シニアにも優しい  
簡単に使える「ケータイ」が大ヒット中。

ボタンひとつでつながる機能など、とにかく簡単・親切な設計です。一見するとテレビのリモコンのような、文字の大きさも魅力です。

多少は機能が欲しいという人にはメールもできて、散歩中に見つけたきれいなお花を撮影できる、カメラも付いているタイプがお薦め。

これなら、お孫さんとのメールのやりとりも楽しくなりそうです。

その電話を持っている人が、今どこにいるかを探せる「安心ナビ」(別に契約が必要)機能まで付いています。一万円以内から携帯電話が持て、月々五千円前後もあればOK。

今や携帯電話は電話機も使用料金も、本当に安くなりました。ただし、いろいろなプランがありますので、何がお得か携帯電話ショップの方に相談してみましょう。

手軽で、どこでも安心を持ち運べるシニア向けの「簡単ケータイ」。あなたも使ってみませんか。

(ベースメーカー使用中の方はお店にご相談を。また、ご使用の際には周囲の方々への気配りもお忘れなく。)

## お問い合わせ・資料請求は

施設	お近くのauショップ
石山	藤野 011-593-5555
山	川沿 011-573-8201
藤	
真駒内	澄川 011-817-6666

施設	お近くのauショップ
月寒公園	月寒中央 011-850-0577
琴似	琴似駅前 011-611-6555

その名も「簡単ケータイ」。とにかくシンプル。

いまや国内で使われている携帯電話は九千万台。赤ちゃんからお年寄りまでの人口が一億二千万人ですから、その数のすごさは驚くばかりです。「携帯電話といえば若者のもの」というのは昔の話で、主婦、シニアの方にまでどんどん広がっています。

その幅広い普及に一役買っているのが、手軽に簡単に使える電話機。メールや、カメラ付き、インターネットにもつながるなど機能が増える一方で、扱いが難しくなっていたのも事実です。そこで、必要以上の機能はいらないという方のために誕生したのが「簡単ケータイ」です。

超簡単な「通話専用」、「メールもカメラも使えるタイプ」など選べるのも嬉しい。

最も簡単なのは電話をかける・受けるだけの機能に絞込んだ「通話専用」タイプ。登録してある相手なら



簡単ケータイ  
A5521K



通話専用タイプ  
A101K

## 新しいテレビコマーシャルが完成。七月に放映されました。

光ハイツヴェラスでの安心と快適な暮らしを、たくさんの方に知っていただくために、久しぶりにテレビコマーシャルを作成いたしました。

映像は、木漏れ日が射す緑の中に女性、男性、ご夫婦がたたずむという三タイプ。ゆったりとした音楽が流れる中、六〇歳からの新しい暮らし、光ハイツヴェラス真駒内公園入居者募集中」というナレーション(台詞)が入ります。あなたはご覧になりましたか?



光ハイツ・ヴェラスの新しいシンボルマークができました。2

つのハートは、ご入居者の新たな人生への思いや期待、それをしっかり受け止めるスタッフの心、決意が重なり合った形を表わしています。

# 街

## 南区真駒内 探訪

かつて真駒内には、もうひとつの電車が走っていました。

真駒内の歴史を語る上で定山溪温泉は欠かせない存在です。定山溪の和人の最初の定住者と言われているのが、定山溪官営温泉の湯守で真言宗修験僧だった定山坊。明治四年(一八七二)のことです。この年に、温泉近くを道路として造られたのが本願寺街道で、現在光ハイツ・ヴェラス石山や藤野の付近を通る国道二二〇号の前身にあたります。

明治五(一八七二)年頃に「硬石山」や「石山」で石材採掘が始まり、土地の分割(屯田兵制度)も始まり、札幌の南部方向に日が当たりだしました。真駒内に牧牛場ができたのもこの頃のことです。

明治二〇年代(一八八〇年)になると北海道への移住が増え、南地域の開拓も本格化。大正時代には林業も活発になり、定山溪温泉の湯浴み客も増え始めます。そんな大正六(一九一七)年、民間鉄道・定山溪鉄道が着工し、翌大正七(一九一八)年に開通しました。

路線も最盛期には白石、東札幌両駅を始点とする形になり、真駒内にも駅が開設されました。

定山溪鉄道は思い出っばいの乗り物でした。

市民から「定鉄じよつてつ」と親しまれた定山溪鉄道は、沿線の人々の生活

温泉・レジャー客の足として、南地域の貨物輸送手段として活躍を続けました。

沿線に広がる畑、森林を見ながら十五島あたりに遠足に出かけた記憶をお持ちの方も多はずです。

しかし、時代は徐々に車中心社会に移り、昭和四四(一九六九)年、定鉄は五年の短い歴史を閉じ、真駒内も「街」に逆戻りしました。

## 昭和四七年、再び真駒内が脚光を浴びる。

定鉄廃線の三年後、真駒内が再び脚光を浴びます。札幌冬季五輪に伴う地下鉄の開通です。真駒内には五輪用に屋外、屋内競技場(光ハイツ・ヴェラス真駒内公園の向かいにあるのが両競技場です)や、選手村などが建設され、地下鉄真駒内駅が開設されたのです。この冬季五輪を境に真駒内は一躍、札幌随一の住宅地に変貌し、後に区役所も置かれました。

確かに、その後の真駒内発展を見るに冬季五輪の果たした役割は大きいものでした。しかし、南地域の豊かな自然の中を走っていた筋の鉄路にこそ、真駒内の原風景があるのです。







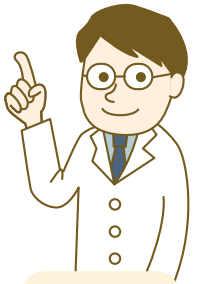
# 散歩のおすすめ

まこまない共生クリニック  
院長 斎藤泰史先生  
(専門/内科・循環器科)

ようやく札幌でも暑いといえる日が増えてきました。雪国ならではの運動不足を解消するために、これからがんばろうという方も多いのではないのでしょうか。とかく運動は健康増進によいとされています。では運動と医療の関わりはどのようになっているのでしょうか。

生活習慣病の代表選手である高血圧、高コレステロール血症、糖尿病、そして肥満症の基本的な治療方針は、食事療法、運動療法、薬剤療法の3療法から成り立っています。中でも食事療法、運動療法は基本中の基本で、これらで対処できない場合や早期の治療が必要な場合はじめて薬剤療法が検討されます。やはり運動と医療は密接な関係があるわけです。

医療の現場で運動について指導を行うことを、専門的には運動処方などと表現します。例をあげますと、



まこまない共生クリニックはヴェラス真駒内公園に併設の診療所です。

心拍数が二一程度となる有酸素運動  
三〇分以上続ける  
週三〜六回もしくは週二八分以上行う  
具体的にはジョギング、プール歩行、サイクリングなど

となります。これを実際指示されて続けることのできる人は少ないでしょう。そこで私はあまり難しく考えず、ぶらぶら散歩するだけでいいとお話しています。これに効果があるか、疑問に思われる方もいらっしゃるでしょうが、意外に簡単に心拍数も上昇し、効果も実感できます。北海道の場合、冬の間は散歩も難しいこともあり、ですので、これからの季節、公園で緑に囲まれて、近所をいろいろな道順で、あるいはバス停を二つ三つ手前で降りて、ぜひ散歩をしてみてください。



## 夏の逸品 Vol.1

### 牛肉と夏野菜のオイスターソース炒め

監修: 本社食事企画課 栄養士

夏を乗り切るには、体内で筋肉や臓器の構成成分になる良質タンパク質が豊富な「牛肉」が効果的。ピーマンはビタミンA・C、カロチンが豊富。コレステロールを下げ、動脈硬化の予防効果もあると言われています。なすは体温を下げる効果があります。これらを油で炒めエネルギーをつけ、今年も暑い夏を乗り切ってください。

#### 材料 2人分

牛ロース 140g 長なす 70g  
ピーマン(緑・赤・黄)各20g おろししょうが 小さじ1

#### 【牛肉の下味用】

清酒 小さじ1 でんぷん 小さじ1 塩・こしょう 少々

#### 【合わせ調味料】

しょうゆ・砂糖 各小さじ1 オイスターソース 小さじ2  
水溶き片栗粉・揚げ油・ごま油 各適量

#### 作り方

長なすと各ピーマンは乱切りにして、なすはしっかりと、ピーマンはさっと素揚げをします。

牛肉に塩・こしょう・清酒・でんぷんをふりかけ下味をつけます。

火にかけたフライパンに油をひいて、おろししょうがを入れ香りを出したら火を強め、下味をつけた牛肉を入れ炒めます。

[ ]の中に素揚げした野菜を加え炒め、しょうゆ、砂糖、オイスターソース、水溶き片栗粉を入れ、さっと炒めます。とろみがついてきたら火を止め、ごま油をさっと入れ混ぜれば完成です。

## VARUS あれこれ

### ひとこと

#### 決意と迷いの夏

(株)光ハイツ・ヴェラス  
代表取締役会長兼社長 網野 清孝

先ごろ行なわれた株主総会・取締役会で、これまでの会長職に加えて、社長職を兼任することになりました。決して頑丈とは言えない肩に、ズシリと重いものが載せられた感じですが、精一杯がんばりたいと思っています。

この仕事をしていて、よく聞かれるのが「介護付有料老人ホームの善し悪しを選ぶポイントを教えてください」というもの。モノ作りの会社なら、「こんな性能が良い、いやデザインが」と答えられますが、私たちがご提供しているのは「施設」と「サービス」の品質です。特に「サービス」は重要で、ヴェラスの全スタッフには、いつも「他の施設を上回る最良のサービスのご提供を」と呼びかけていますし、おかげさまで実現されていると自負しています。

では、「最良のサービスとは何か」と問われれば、実は「ご入居者が安らかに生活するために、運営する会社が安定して存続することだと思っています。そして、安定的存続を支えるのが経営に携わる私たちの役割であり、結局は私こそがヴェラスのサービスを支える第一の当事者なのです。今年の夏は、こんな自覚を再確認させながら訪れました。

重責を担う頑丈な肩づくりのために、たまにはヴェラス真駒内公園のアスレ

チックルームにでもと考えてはいますが、大通ヒアガーデンの誘惑もチラつくし...。どうやら、迷いの夏ということにもなりそうな気配です。

### 介護付有料老人ホームが2つに分類されました

北海道有料老人ホーム設置運営指導指針が変更になり、「介護付有料老人ホーム」が一般型、外部サービス利用型の2つに分けられました。の一般型は、ヴェラスのように介護サービスが施設内で全て行なわれるものです。の外部サービス利用型は、介護プラン作成を除いて、介護サービスは施設外業者を利用するものです。どちらが安心か? これからは施設選びのポイントには「分類」にもご注目下さい。

ご検討中の方は  
ご注目

### ヴェラスご入居者募集(空室)状況

(平成18年7月18日現在)  
詳しくは入居相談室  
0120-8080-62に  
お問合せ下さい。

名称	所在地	総居室と現在入居可能室				お問い合わせ
		一般棟		介護棟		
		総居室	入居可能室	総居室	入居可能室	
ヴェラス石山	南区石山1条3丁目3-33	119	10	-	-	011-592-8080
ヴェラス月寒公園	豊平区美園9条8丁目5-1	57	2	-	-	011-824-8080
ヴェラス藤野	南区藤野3条11丁目10-11	144	11	-	-	011-596-5050
ヴェラス琴似	西区二十四軒4条1丁目3-1	219	0	62	0	011-611-8080
ヴェラス真駒内公園	南区真駒内緑町1丁目1-1	116	54	49	41	011-588-8080