

グッドライフ

キューデン・グッドライフが
お届けするアクティブ
シニアのための情報誌

2014.summer
Vol.8



キューデン・グッドライフがお届けする
アクティブシニアのための情報誌

ごあいさつ	1
いきいき!ヘルシーライフ 今日も心臓、元気に働いていますか?	2
トピック	6
らくらくアレンジ・整理で快適フォトライフ	7
施設インフォメーション	9
「登る」より「歩く」。 ふるさとの山で草花を楽しもう	13

キューデン・グッドライフグループは、
ご入居者さまに健康で安心な
シニアライフをご提供いたします。

皆さま益々ご清祥のことと
お喜び申し上げます。日頃よ
りキューデン・グッドライフグ
ループの事業運営に格別なご
高配を賜り、心より御礼申し
上げます。

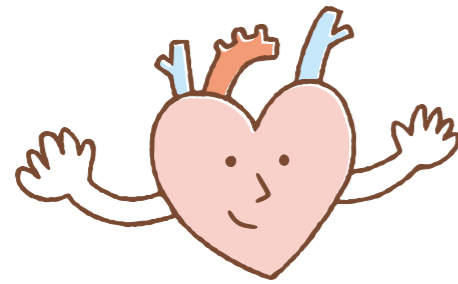
暑い日が続いておりますが、
いかがお過ごしでしょうか。地
球温暖化の影響もあるのか、
最近の夏は気温35度以上の
猛暑日が増えたように感じま
す。ご高齢の方にとりまして
暑さ対策はとても重要でござ
いますので、キューデン・グッ
ドライフグループでは、健康のた
めのイベントや「夏祭り」など
の納涼イベント、食欲を増進さ
せるようなレストランメニューを企
画し、ご入居の皆さまが猛暑
を乗り切られるためのお手伝
いをさせていただくとともに、
万が一の場合に備えて、介護・
看護のスタッフが万全の体制
を敷いておりますので、安心し
てお過ごしいただきたいと思います。



(株)キューデン・グッドライフ
代表取締役社長
茂田 省吾

いきいき!ヘルシーライフ

今日も心臓、 元気に 働いていますか?!



年を重ねることによって、
いろいろな加齢の変化が体に表れますが
もちろん、心臓も例外ではありません。
心臓に関わるさまざまな病気の発症が、
加齢とともに確実に増えています。
実は、ガンに続く日本人の死因ともなっている心臓病(心疾患)。
今日も元気に働いてくれる心臓の負担を減らして
毎日を元気に過ごすためにも、
まずは、心臓の働きを再確認。
また、普段の暮らしのなかで
気を付けるべき点などをお聞きしました。

教えて
いただき
ました!

心臓の病気は、いろんな症状
であらわれます。
胸の苦しさだけでなく、背中
や肩の痛みなど気になる症状
があるときは早めに解決して
ください。また、夏場は脱水症
状も心臓に負担をかけるので
気をつけましょう。



九電ケアタウン協力医療機関医師
中須賀内科循環器科
中須賀 一太 院長



写真:九電ケアタウン

いきいき!ヘルシーライフ

まずは、心臓の働きをもう一度知っておきましょう。

ドキドキドキ。その働きを音で感じることはできません。姿を見ることはできません。心臓は、筋肉でできています。心臓は、収縮することによって血液を送り届けてくれるポンプのよう働きをしています。体のなかでも、唯一、休むことなく働いてくれている臓器です。健康な心臓であれば、1分間に60〜80程度の規則的な動きをしています。

この脈拍が遅くなったり、早くなったり、不規則に乱れることを「不整脈」と言います。

以上の方に多く現れる症状でもあります。これは、心臓機能の衰えが主な原因と考えられます。その他、日常生活のストレスが原因となったりしやすいものも不整脈です。

こうした不整脈などが原因で起こるのが「心不全」です。これは、心臓がポンプとしての役割を十分果たせなくなり、心臓から送り出す血液の量が減ってしまうことで、体中にさまざまな不具合を生じる状態を言います。



もしかして心臓が原因かも。体のSOSをチェック!

心不全による症状は、全身にさまざまな状態で表れますが、自覚症状が少ないために「年のせい」と諦めてしまうことも多いようです。そのまま放っておくと症状が悪化することもあるので、体のSOSを受けとめてあげましょう。

代表的な症状は、息切れ、動悸、むくみなどです。初期のうちには、階段や坂道を登ったときに息切れがする程度ですが、症状が進行すると、安静にしていても息苦しくなります。

動悸や息切れは、心不全だけでなく、狭心症や不整脈、さらに呼吸器疾患など心臓以外の病気も疑われます。わずかな症状も見逃さず、早めに医療機関を受診しましょう。

息切れ
階段をのぼると強い息切れがする。悪化するとじっとしているだけでも息苦しい感じに。

疲れやすい
軽い運動でも疲れやすい。眠くなったりボーッとする。

むくみ
足がむくむ。お腹がはることもある。

- その他の症状
- めまい、失神、筋肉痛
 - 筋肉の硬直、大量の発汗
 - 頭痛、気分の不快
 - 吐き気、嘔吐
 - 倦怠感、虚脱感 etc

ワンポイントコラム

激しい運動よりも、軽い運動がオススメ!

健康な毎日には体を動かすことは欠かせませんが、心臓に不安がある時は、激しい運動よりもウォーキングやラジオ体操などの軽い運動が最適です。また、これまで運動経験の少ない人にオススメなのが、ガーデニングです。草取りや畝づくりは、軽いウォーキングと同じくらいのカロリー消費があるそうです。趣味と実益を兼ねて楽しみながら気軽にはじめてみませんか。



九電ケアタウンのガーデニング風景



グランガーデン熊本でのテレビ体操

日々の暮らしの中で実践したい!

脈拍を測ってみよう!

家庭で正しく脈拍を測ることは、健康管理の第一歩。日々の体調の微妙な変化に気づくためにも家庭での血圧測定は重要です。血圧計などで表示される脈拍数を普段からチェックしておきましょう。

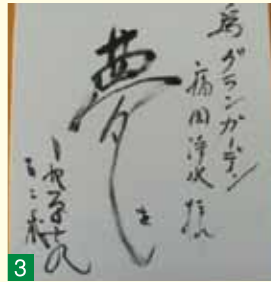
- 正しい家庭血圧計の測り方
- 椅子などに座る。
- カフ(袋状のベルト)をややきつめに(指1本入るくらい)に上腕に巻く。
- 上腕をテーブルなどに乗せ、圧迫帯を心臓と同じ高さにして測定。



● 脈拍数の基準と分類

1分間に60~80回を正常とすると...

1分間に120回以上	1分間に40回以下	不規則・飛んでしまう
頻脈性不整脈 動悸を感じる、めまいなどの貧血症状	徐脈性不整脈 目の前が暗くなる、めまい、失神やけいれん	期外収縮 胸がつまる・チクチクするのどが詰まる



日野原重明先生が グランガーデン福岡浄水に 来館・講演されました！

2月22日(土)、グランガーデン福岡浄水に日野原重明先生が来館され、ご入居者のみなさまと招待者さまの約120名の前で講演されました。

1 立ったままで約20分講演していただきました。2 会場は満員御礼！ 3 日野原先生から色紙をいただきました。4 会場には日野原先生の支援者の方々が活けたお花が飾られました。

日野原先生はコーラスをされているそうで、とても100歳を超えているとは思えない太く響き渡る伸びやかな声でお話をしていただきました。特に印象的だったのは「元気で健やかな老後を送るためには、“食事”と“運動”“精神的な若さ”が大事である」というお話。また、施設へのご入居を検討されている方へは「ホームに住むことで食事も健康も安心できます。意思決定は年を取れば取るほど鈍ってくるもの。ゆっくり見学して正確な判断をしてください」とお話ししていただきました。

日野原 重明

プロフィール

聖路加国際メディカルセンター理事長
聖路加看護大学名誉学長

1911年山口県生まれ。京都大学医学部卒業。1941年に聖路加国際病院に勤務。東京都名誉都民。文化功労賞。文化勲章受賞。2000年に「新老人の会」を立ち上げ、高齢者の生きがい、生き方を提唱している。

NEW!



グランガーデン鹿兒島・介護棟がフルオープンしました
フルオープンに向けて準備をすすめてまいりました介護棟3Fの入居準備が整い、供用開始致しました。ご入居者さまの健康状態に応じた、きめ細やかな介護を提案していきます。

（日々の暮らしの中で実践したい！）

働き続ける心臓をいたわるための 生活習慣とは？

心臓病は、糖尿病や高血圧などの生活習慣病と切っても切れない関係にあります。筋肉よりも脂肪の多い体では、血液を循環させるのも心臓にとってひと苦勞。心臓の負担を軽くするためにも、生活習慣を見直しましょう。

1 腹八分目で 暴飲・暴食は避ける

食事のときは、消化をする胃に血液が大量に送られるために心臓に負担がかかります。暴飲・暴食は避けましょう。また、太りすぎも心臓を圧迫する原因となります。



2 日々の食事は塩分控えめに

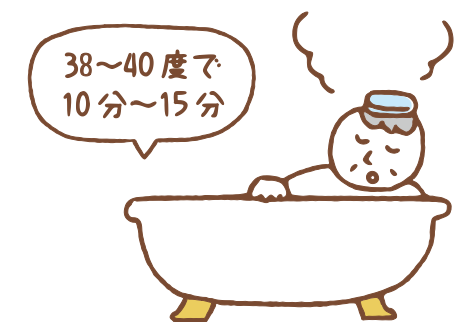
日本食は、ヘルシーですが実は塩分量の多い食事です。血圧が高かったり、むくみがひどかったりするときは、特に気をつけましょう。



キューデン・グッドライフでは、ご入居者さまの体調不良時には、体調に応じたお食事をご用意いたします。

3 入浴時の急な温度変化にご用心

熱いお湯に入ると、血圧が一時的に上昇して心臓に負担をかけてしまうことがあります。シニア世代の入浴は、38度～40度くらいのぬるめのお湯に10分～15分じっくり浸かることがオススメ。また、食事の直後や飲酒の後の入浴は避けましょう。湯船を出入りするときも、急がずゆっくり動くように心がけましょう。



4 ストレスを溜め込まない毎日を

疲れやイライラによるストレスを感じていると、全身の筋肉は緊張状態となり体が固くなりがちです。これが体の負担となり、不整脈などの症状を起こしてしまいます。ストレスを感じたら、気分を落ち着かせたり、ストレッチで体をほぐしたりしてあげましょう。

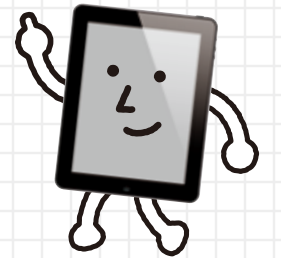


タブレットで写真をもっと楽しく!

らくらくアレンジ・整理で 快適フォトライフ

旅行や家族が集まったときに撮りためた写真をデジカメに入れっぱなしにいませんか?
整理や操作が簡単なタブレット端末なら、保存も簡単な上、アルバム代わりにもなります。
シニア世代に関心の高い写真整理術のほか、写真を2倍楽しめる便利な機能をご紹介します。

写真を管理して
充実した
フォトライフを
送みましょう!



ステップ 1

コードをつなぐだけで
画像取り込みもスムーズ!

デジカメで撮影した画像をパソコンに移す場合、いくつもの警告文やウィンドウが出てきて混乱するという方も多いのでは? タブレット端末に画像を取り込む場合、**専用ケーブル等**(※)でデジカメとタブレット端末を繋ぐだけで、**自動的に画像が保存**されます。操作がシンプルなものうれしいポイントです。

※別途購入が必要です。

ケーブルをつなぐだけ!



写真を取り込んで
タブレット端末を
いつでも持ち歩ける
アルバムに!

「タブレット端末」って どんな機械?

パソコンの操作をより簡単に、気軽にできることを実現したものです。指先で画面に触れ、直感的に操作できるように作られています。スマートフォンより画面が大きいため、文字も読みやすくシニア世代の愛用者が増えてきています。ノートサイズで持ち運びもしやすく、インターネット検索はもちろん、写真撮影も可能。

ステップ 2

フォルダわけして
ラクラク写真管理!

タブレットに画像を取り込んだら、**保存用のフォルダ**を作成し、その中に保存しましょう。このひと手間で、画像の整理がうんと楽になり、見たい画像を探す時も大変便利です。



2014年7月/家族旅行

いつ・何の写真かを
名前にすると検索もできて
分かりやすい!



ステップ 3

スライドショーで
写真を見よう

タブレット端末を購入した時点で、さまざまな便利な機能が付いています。例えば「**スライドショー**」。画像を見る際、通常は指でスライドさせながら一枚一枚見ますが、スライドショーの機能を使うと、一定のスピードで自動的に次の画像を表示させられます。旅行などでたくさん撮った写真を仲間たちと見る時等、みんなで一緒に楽しめます。

大切な写真が消えちゃったら どうしよう!

タブレット端末に保存していた画像をうっかり消してしまった!でも慌てないで。その画像データはインターネット上にも保存されていることがあります。この保存場所は「**クラウド**」と呼ばれ、いわばインターネット上の自分の部屋のようなもの。予め「クラウド」機能を設定しておけば復元することもできます。タブレット端末に保存したと同時に、**USBメモリにも保存**しておく安心です。



タブレットの
基本操作はもちろん
購入後の初期設定も
教室で教えています。

100回聞いても怒られない
女性専用 アクアパソコン教室

代表 押本 則子 さん

BBIQスペシャルブログ
「やさしいパソコン教室」
連載中
<http://pcjnaps.blog.bbiq.jp/>
☎092-984-0126



さらに ワンステップ

タブレットに予め取り込まれている曲をスライドショーのBGMにすることもできます。ただ写真をスライドで流すより、BGMをつけることで臨場感があふれ、より見応えのあるスライドショーを楽しむことができます。



グランガーデン 熊本

TOPICS



「地産地消」で美味しく

グランガーデン熊本のレストランでは、食材の『地産地消』を推奨しています。もともと、熊本は米どころで、かつ美味しい野菜やお肉の産地。グランガーデン熊本では、ご入居者さまの地元で美味しいものが食べたいという思いと地元の強みを活かし、地元の信用ある業者から仕入れた新鮮な食材を使用し、心を込めたお料理を提供しています。熊本の『旬』を味わっていただけるのも地産地消ならではの良さですね。



みんなで楽しく「かたらん会」

グランガーデン熊本では、月に一度ご入居者さま間及びスタッフとのコミュニケーションを深め合う『かたらん会』を実施し、盛り上がりがあります。少数の規模で、お茶を飲み

ながら色々な話に花が咲き、わきあいあいとした雰囲気です。普段なかなかお話しする機会のないご入居者さまとも会話が弾み、お互いの意外な特技や趣味を知り、絆を深める良い時間となっています。



テレビ体操で健康コミュニケーション

グランガーデン熊本では、月曜から土曜の朝9時30分からテレビ体操を実施しています。ご入居者さまとスタッフと共に松岡支配人が参加し、朝のさわやかな時間を一緒に過ごしています。朝のご入居者さまの笑顔やご様子にも、その



グランガーデン 鹿児島

TOPICS



バースデイ写真サービス

南国らしく明るく人情が厚い鹿児島。グランガーデン鹿児島では、ご入居者さまとスタッフとの毎日の会話も楽しく弾んでいます。何気ない日常でも、心温まるひとときを、そんないかにも鹿児島らしいグランガーデン鹿児島の『こだわりサービス』をご紹介します。

お住まいの方の誕生日に写真を撮影しプレゼントするサービスが好評をいただいております。プレゼントは年々変わり、現在はお花やお刺身の盛り合わせ、ワインなどがあります。この写真のサービスが一番喜ばれております。写真はポラロイドカメラで撮影しますので、その場でお渡しできるのが魅力です。誕生日当日は、生活サービス部のスタッフが居室へお祝いに伺うので女性の方なら綺麗にお化粧されています。洋服を着替えてと準備されています。プレゼントと一緒に写真を一枚、スタッフと一緒に撮った写真を一枚、合計2枚を差し上げていただきます。年1回のこの写真を楽しみにされて、写真を並べてお部屋に飾ったり、家族に送られたりしていただけているようです。皆様には「写真はキレイだけどこの写真は記念になるから」、「スタッフもこの時は若かった」などとおっしゃっていただけています。いつか振り



返った時に、今、この瞬間がキラキラと輝いていきますようにこれからも続けていこうと思っています。



毎週届くフラワアーレジメント

介護サービス部でのこだわりのサービスのひとつに毎週届くフラワアーレジメントがあります。なかなか外出できないご入居者さまに、少しでも季節を感じていただけるよう、また心が和む空間を提供するという目的でスタートしました。廊下を往來する時や散歩の際に、スタッフと一緒に花を眺めながら会話する姿が日常になっています。最近は品種改良された花が多く、ご入居者さまから花の名前を尋ねられることが度々あり、お店の協力を頂き、花かこの横



日の体調がなんとなく現れるもの。体操の後は、皆さまと一緒に健康談義に花が咲きます。スタッフも毎朝、ご入居者さまの元気な顔を見るのを楽しみにしています。

スタッフ紹介

お客様相談グループの二宮さんは穏やかで優しい雰囲気の人です。グランガーデン熊本の営業窓口として、見学にいられたお客様へ、グランガーデンの魅力や山お伝えできるよう、日々努力しています。少し前までは、生活サービスグループに所属していた二宮さん。その経験を活かし、入居後のフォローにも気を配っています。

お客様相談グループ
二宮 祐介 さん



に花の名前を書き出すよう工夫しました。その結果、今まで以上にご入居者さまの関心は高まり、毎週新しいものが届くことを楽しみにしているらしやるようです。何気ない日常に花を咲かせる…これが私たちのこだわりです。

スタッフ紹介

ご入居を検討されているお客様さまと最初にお話しするのが上之さんです。この人懐っこい笑顔でグランガーデン鹿児島の魅力をお伝えする大事な役割を担っています。得意の陶芸やヨットなど趣味の話題でお客様との距離を縮め、ご入居された後も積極的にお声かけを行いながら色々なご相談を承り、少しでもグランガーデン鹿児島での生活を楽しんでいただきたと、お住まいの皆さまのサポートに取り組んでいます。

お客様相談グループ
上之 勝洋 さん



グランガーデン福岡浄水

TOPICS



多彩な音楽イベント

福岡は、クラシックやジャズ、コーラスなど、いろんな分野の演奏家が多数公演を行う街です。グランガーデン福岡浄水では、在福の新進気鋭の演奏家などの演奏会を多数企画しているほか、福岡雙葉学園ハンドベル部による発表会や九電音楽愛好家の音楽公演まで、幅広い多彩なイベントを実施しています。



ウインターガーデン サービス

グランガーデン福岡浄水では、ウインターガーデンなど施設の共用スペースをご入居者さまの憩いの場、くつろぎの場としてもっと楽しんでいただくため、色々なイベントやこだわりのサービスを企画しています。どうぞ、皆さまお誘いあわせのうえ、グランガーデン福岡浄水のイベントにお越しください。

グランガーデン福岡浄水は共用スペース「ウインターガーデン」を活用した色々なサービスを実施しています。その一つが、毎朝ラジオ体操後のウインターガーデンでのお茶サービスです。朝のやわらかな日差しの下、リラクゼーションのひとときをお過ごしいただけます。また、ウイン

ターガーデンでのイベントとして実施しているのが、ボジョレーヌーボーイベントでのウインターサービスや正月お茶会サービスです。ご入居者さまには、季節感あふれる楽しい時間をお楽しみいただきました。



楽しいエクササイズ サークル

グランガーデン福岡浄水のホールで斉藤支配人が毎週金曜日に実施しているのが、ノルディックウォーキングによる「楽しいエクササイズサークル」です。これは2本のストックを使い歩行補助を行うフィットネスエクササイズですが、疲れをあまり感じることなくより長く歩くことができるため、健康増進に非常に効果的なのが特徴です。皆さまもぜひ一緒にエクササイズして、無理なく、楽しく健康になりましょう。



九電ケアタウン

TOPICS



ランドリーの際の気配りサービス

九電ケアタウン介護棟(テンダネス)では、介護サービス部の桐原久代さんが、介護居室ご入居者さまのランドリーの際に、気付いたボタン付けやゴムの交換・名前付けサービスを行っています。「大変じゃないですか?」との同僚スタッフの問いに、「普通の事ですから。出来るものがやるのは、当たり前。いつか自分もやってもらわなきゃならないからもしれないから」と笑顔で答えてくれました。



レストランからの誕生日プレゼント

レストランでは、お誕生日当日、レストランをご利用いただいたご入居者さまに、誕生日ケーキ無料サービス、施設からは、ちよっとしたプレゼントを差し上げています。(プレゼントは、干支の置物・図書カード・花・食事券から選べます。)サービスをはじめたキツカケは、ご入居者さまと

お誕生日を一緒に迎えられることとレストランをご利用いただいていることへの感謝の気持ちからです。誕生日ケーキはとっても素敵なデコレーションです。お誕生日はぜひレストランへお越しください。



誕生日ケーキ

干支の置物

季節のおもてなし 喫茶サービス

九電ケアタウンのレストランでは、季節やイベントにあわせ、おもてなしの喫茶サービス(無料)を実施しています。例えば、1月の鏡開きの日に『おぜんざい』サービス、2月の節分には、『甘納豆とお茶』サービスといった季節の喫茶をお出ししています。また、ボジョレーヌーボーの解禁日にはワイン or ぶどうジュース(夕食を喫食された方)、クリスマスにはケーキ(昼食を喫食



スタッフ紹介

グランガーデン福岡浄水の営業のエース石松美織さんです。その社交性とユーモアあふれる話術、親しみやすさ、真摯な対応で、入居検討されている方のハートをつかみ、営業スタッフで最年少ながら、彼女の営業成績は抜群です。明るく元気で、モノマネが得意な美織さんは、職場でも人気者。そして4月末に結婚したばかりの新婚さんでもあります。結婚披露宴でも芸能人並みに、何回もお色直しをして招待客の面々を楽しませてくれました。美織さんのおかげで、グランガーデン福岡浄水の職場は常に笑いが絶えません。

お客さま相談グループ
石松 美織 さん



された方)というように、イベント日にもサービスがあります。レストランを通じてご入居者さまに季節を感じていただき、また、イベントを通じて皆さまの交流の場となればと願っています。

スタッフ紹介

お客さま相談グループの新川さんは、これまでの営業経験を踏まえ、九電ケアタウンの営業向上のために、毎日張り切って営業活動をしています。「先輩のみなさんからかわいがられ、楽しく日々勉強しています」と新川さん。「素晴らしいケアタウンを一人でも多くの方々に知っていただくため、情熱をもって行動します。」と抱負を語っています。

お客さま相談グループ
新川 英次 さん





「登る」より「歩く」。 ふるさとの山で 草花を楽しもう

昨年夏に西日本新聞社から創刊された山歩きと野遊びの専門誌『季刊のぼろ』。美しい山や草花の写真もふんだんに紹介されており、山に登らずとも見るだけで楽しく、シニア世代にも愛読者が多い雑誌です。今回は『季刊のぼろ』編集部に山遊びのコツをお聞きしました。

山遊びのコツ

コツ1 道具を使うと驚くほど楽に！

あるとないとでは体力の消耗具合が大きく変わってくる登山グッズのひとつ、トレッキングポール。両手に1本ずつ持って地面につきながら歩くことで四足歩行の状態になり、不安定な山道でもバランス感覚を保ちます。「足腰が弱ってきたけどもう一度山歩きにトライしたい」というアクティブシニアのみならずにはおすすめの登山グッズです。下りの際には膝への衝撃を和らげ、翌日の疲労感もぐんと軽減されますよ。

下り時は前に出した足の半歩前。平地は前に出した足の横を目安にポールをつくと歩きやすい。



コツ2 水分補給は、のどが渴く前に

夏山では、水分補給が特に重要です。のどの乾きを感じた時は、すでに脱水症状が始まっています。また、年齢を経て皮膚の感受性が鈍くなったことで、皮膚で感じた温度を脳に伝達する機能が遅くなり、暑さを自覚しにくくなっているのだそう。効果的な補給方法は、まず登る前にコップ1杯の水を飲み、登山中は15〜20分おきに一口ずつ口に含みます。渴く前に飲む“を心がけましょう。

コツ3 呼吸が早くなったらペースダウンを

「若い頃は○時間で頂上まで登れた」と、ついつい制限時間を決めて早足になっていませんか？ 登山は競争ではなく自分のペースで風景を楽しみながら行うスポーツ。「はあはあ」と呼吸が早くなったら要注意。「がんばらない登山」を意識してみましょう。

コツ4 朝から登って昼過ぎには下山

登山は、9時ごろに登り始め、15時ごろには下山するスケジュールが望ましいです。頂上について風景を眺めているとついつい長居してしまいがちですが、遅くとも日没前には下山しましょう。また、夏山では突如の雷に遭遇することも。雷注意報が出ている場合は、入山を控えましょう。

『季刊のぼろ』編集部おすすめ！

九州名山

今こそ登りたいふるさとの山。
新たな発見に出会えるはず！

宮崎 えびの高原・池巡り



1363.1m

爽快なる森林浴トレッキング

えびのエコミュージアムセンターの北に点在する白紫池、六観音御池、不動池の湖畔を巡るトレッキング。アカマツと落葉樹が織りなす森は絶品だ。途中、標高1363.1mの白鳥山を経由するが、頂を踏まない近道もあるからご安心あれ。

熊本 阿蘇・杵島岳



1326m

手軽に登れる絶景と花の名山

観光地として有名な草千里ヶ浜の北にたたく美しい円錐状の山。古い火山で、大鍋・小鍋という火口跡を擁す。阿蘇火山博物館の前から山頂まで舗装された遊歩道が続いており、山歩きの経験がなくても大丈夫。

福岡 宗像・城山



369.3m

照葉樹林に包まれた市民の山

JR教育大前駅の北に城山、金山、孔大寺山、湯川山と連なるピークを総称して宗像四塚と呼ぶ。その最南端の山が城山で、名前の通りかつて城跡が築かれていた。大木を擁す豊かな照葉樹の森は、心和む癒しの空間である。

編集部から届く季節の山便り

『季刊のぼろ』 発行/西日本新聞社 出版部
☎ 092-711-5523

『季刊のぼろ』は、春・夏・秋・冬の年4回発行されている山の雑誌です。九州各地の山にまつわる情報はもちろん、写真集のように美しい写真も注目です。お手に取って、遠くの山々に思いを馳せてみませんか？




「がんばらず、ゆったりと山歩き」
若い頃には毎週末のように親しい仲間たちと山登りを楽しんだ、という方も多いのではないのでしょうか。頂上をめざして我れ先にと急いだのはもう昔の話。樹々に囲まれた森を歩き、小川のせせらぎに耳を澄ませる。名もない小さな草花を愛でる…。写真を趣味にしている方は、山でしか出会えない植物や風景の撮影を楽しむのも素敵ですね。年齢を重ねた今だからこそ、ゆったりと山の中の自然に目を向ける。「登る」より「歩く」山遊びのコツを、『季刊のぼろ』編集部のみなさんにかがいました。

グランガー・テン福岡浄水



〒810-0022
福岡県福岡市
中央区薬院
4丁目13番17号

お問い合わせ

 0120-282-600


<http://www.kyuden-gl.co.jp/>

九電ケアタウン



〒811-3214
福岡県福津市
花見が丘
3丁目28番2号

お問い合わせ

 0120-290-873

<http://www.kyuden-goodlife.co.jp/>

グランガー・テン熊本



〒860-0846
熊本県熊本市
中央区城東町
4番7号

お問い合わせ

 0120-87-5588


<http://www.kyuden-glk.co.jp/>

グランガー・テン鹿児島



〒890-0063
鹿児島県鹿児島市鴨池
1丁目55番10号

お問い合わせ

 0120-80-0766

<http://www.kyuden-glkago.co.jp/>

■ 九州電力グループ ■

株式会社 キューデン・グッドライフ

〒810-0022 福岡市中央区薬院4丁目13番17号 TEL 092-524-0051 FAX 092-524-0061 <http://www.kyuden-gl.jp/>

2014年7月発行