

売りたい!

貸したい!

管理会社の安心サポート!!

# お部屋の 簡単・お手軽 無料査定

☎お電話・📠FAX・✉メールで

お気軽に  
ご相談  
下さい

買いたい!

不動産の売る、買う、貸す、全部にほねっとにお任せ

## 売却・購入・賃貸・相続

私たちは地域密着でお住まいの売却・購入買い替え・賃貸経営のサポートを行っております。  
地域密着だからこそ、「より詳しく、より親切」にお客様の不動産売買をサポートいたします。  
不動産の売却をご検討の方、処分にお困りの方、借入返済についてなど、私たちに何でもご相談下さい。

### 不動産売却 お任せ下さい!!

にほねっとでは、不動産仲介に加えマンション買取も積極的に行っております。  
不動産売却をお考えの際は、是非、私たちにご相談下さい。

#### 〈マンション売買特典〉

#### ■ 仲介手数料30%OFF

当社の管理するマンションのお客様に限り、仲介手数料を30%ディスカウントいたします。

※売却価格500万円以上に限りです。

#### ■ 購入サポート

ご希望のマンション・戸建・新築・中古に関わらずベストチョイスをお手伝いいたします。

### 賃貸運営 全力で応援します!!

賃貸経営をサポートする「賃貸マンション運営システム」は、賃料査定・リフォーム・募集・契約・集金・トラブル処理・退去立会・賃料保証など、トータルでお引き受けします。

#### 〈賃貸マンション運営システム〉

#### ■ 保証会社

借主様には原則、保証会社の賃料保証に加入していただき、万一の賃料滞納リスクをヘッジします。

#### ■ 借家人賠償保険

全ての入居者は当社の指定する損害保険会社の借家人賠償保険に加入していただきます。

株式会社日本ネットワークサービスがお届けする季刊誌。皆様の暮らしに役立つ情報を分かりやすくお届け致します。

from nihonet!  
**Lifan**  
life/fan

NIHONET  
QUARTERLY  
MAGAZINE! no.68

ライフファン | 暮らし・楽し・情報誌 [www.nihonet.co.jp](http://www.nihonet.co.jp)

This is a quarterly magazine delivered by Nihon Network Service Co., Ltd. We will deliver information useful for your life in an easy-to-understand manner.

2022

冬号

WINTER



LINE公式アカウント

友だち募集中!

お役立ち情報を配信します!



@nihonet

#### 特集

「リノベーション相談会開催!」

我が家もそろそろかな?  
という方、是非ご相談ください

→詳しくはP6へ

Lifan読者限定プレゼント!

見た目も可愛い  
「パンだ缶」をプレゼント

→詳しくはP14へ

#### CONTENTS

管理組合 | マンション管理計画認定制度が始まりました!  
建物記事 | マンションのインターネット設備について  
建物記事 | アラフォー世代のリノベーション事情とは?

取材記事 | ちどりっ子まつり  
コラム | 認知症対策に有効な手段「家族信託」が注目されている理由  
コラム | いつか必要になる 介護 その時までにはできること  
特集 | 災害の備えは大丈夫?! 災害時の「非常食」を見直そう!

# マンション管理計画認定 制度が始まりました!

分譲マンションの価値が管理で決まる時代へ。マンション管理の制度で将来のマンションの価値を守るために、今できること。



## マンション管理計画認定制度とは?

マンションの管理計画が一定の基準を満たす場合に、適切な管理計画を持つマンションとして神戸市から認定を受けることができる制度です。\* 神戸市では、全国的な傾向と同様に高経年マンションが急増しており、マンションの老朽化の抑制や維持管理の適正化が喫緊の課題となっていることを踏まえ、この度、マンション管理適正化法が令和4年4月に改定され、新たに「マンション管理計画認定制度」の創設に伴い、神戸市では令和4年9月1日より管理計画認定制度の

受付が開始されました。この管理計画認定制度を通じ、管理組合によるマンション管理の適正化に向けた自主的な取組が推進されるほか、管理計画の認定を受けたマンションについては、市場で高く評価されるなどのメリットが期待されます。また、良質な管理水準が維持されることで、居住者のみならず、周辺地域の良好な居住環境の維持向上にも寄与するものと考えられます。

\*神戸市以外の同制度は各地方公共団体ホームページにてご確認ください。

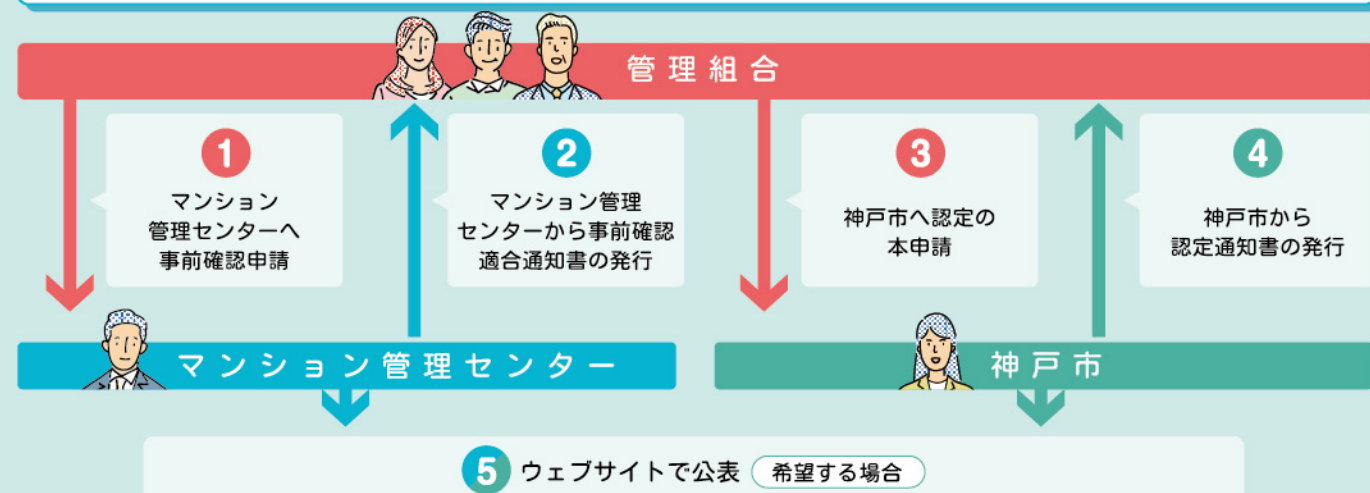
## 認定を受けるメリットは?

**メリット1**  
区分所有者のマンション管理への意識が高く保たれ、  
**管理水準を維持向上しやすくなる**  
ということは…  
一定水準以上の管理がされているマンションとして、市場において  
**高く評価される**

**メリット2**  
住宅金融支援機構の金利引き下げができる  
例えば…  
**マンション共用部分リフォーム融資**  
**住宅ローン【フラット35】**など

認定申請することを  
総会で決議したら…

## 申請の流れ



\*詳しくは神戸市「マンション管理計画認定制度 申請の流れ・方法」をご確認ください。

認定基準は  
どうなるの?

## 管理計画認定制度の認定基準

- |   |                     |     |
|---|---------------------|-----|
| 1 | 管理組合の運営について         | 3項目 |
| 2 | 管理規約について            | 3項目 |
| 3 | 管理組合の経理について         | 3項目 |
| 4 | 長期修繕計画の作成及び見直し等について | 6項目 |
| 5 | その他                 | 6項目 |

- 管理組合がマンションの区分所有者等への平常時における連絡に加え、災害等の緊急時に迅速な対応を行うため、組合員名簿、居住者名簿を備えているとともに、1年に1回以上は内容の確認を行っていること
- 神戸市マンション管理の適正化の推進に関する要綱に基づく「管理状況の届出」を行っていること（事前申請）



管理計画認定手続  
支援サービスは  
こちらからご覧  
いただけます▶▶



\*認定基準内容の詳細は公益財団法人マンション管理センター「管理計画認定手続支援サービス」をご確認ください。  
※各地方公共団体の独自認定は、各団体のホームページよりご確認ください

check!

### まずはじめに

認定申請にあたっては、その旨を  
**総会（臨時総会含む）で決議しておく必要があります。**

check!

### 認定の更新について

認定の有効期限は認定を受けた日から**5年間**です。  
継続には**都度、再更新が必要**です。



## 新制度の利用で、こう変えるマンション管理



- |                           |                        |                             |                           |                               |
|---------------------------|------------------------|-----------------------------|---------------------------|-------------------------------|
| 届出をして<br>これまでの管理の問題点に気づけた | 届出をして<br>管理改善で認定を目指したい | 情報開示をして<br>管理状況の良さを対外的にアピール | 認定を取得して<br>これまでの管理に自信をもてた | 認定を取得して<br>購入者の住宅ローン金利優遇をアップ! |
|---------------------------|------------------------|-----------------------------|---------------------------|-------------------------------|

認定基準に関してのお問い合わせはこちら〈国が定める認定基準に関するお問合せ先〉  
マンション管理計画認定制度相談ダイヤル〔(一社)マンション管理士会連合会〕

**TEL: 03-5801-0858**

受付時間: 10時~17時(土・日・祝除く)

# THE INTERNET

マンションのネット事情

どうして遅いの？

上りと下りって何？

意外と知らない!?

マンションのインターネット設備について

MANSION INTERNET FACILITY

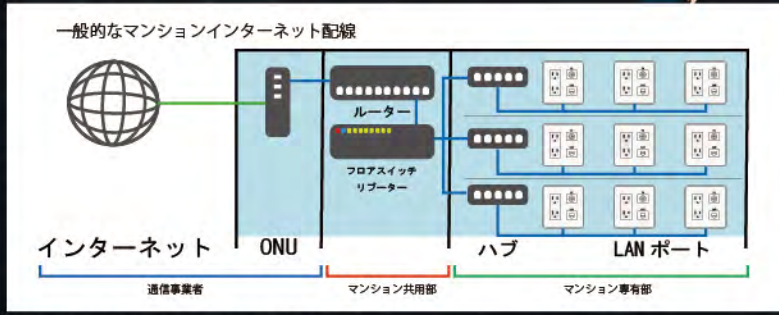
好みの会社と契約できる？

インターネットは生活のインフラに欠かせない設備となっています。街中でも「インターネット回線を切り替えませんか？」などキャンペーンを目にする事も多いのではないのでしょうか。しかしマンションの場合、建物ごとの契約があり、戸別で勝手に回線を変更することは出来ません。マンションで契約できるインターネットは物件によって決まっています。一般的にマンションでインターネット回線を利用する方法は、主に下記の3つのパターンに分けられます。

1. インターネット完備	そのまま使用できます	入居してすぐ無料でインターネットが使えますが、LANケーブルを使った有線のみというマンションが多く、Wi-Fiを利用する場合、別途ルーターが必要になる場合があります。
2. インターネット導入済み	導入されている回線から選択し契約	申し込んでから1週間~遅くても1ヶ月ほどで開通出来ます。ただ、特定のネットしか選べなかったり、通信速度に制限があるケースもあります。
3. インターネット未導入	各自でポケット Wi-Fi など無線を使用	基本的に、携帯電話のテザリングやポケットWi-Fi、ホームルーターなどをご自身で契約し、使用する事になります。配線が無いので無線の設備が必要です。

## 時間帯によって、速度が遅くなるのはなぜ？

基本的にマンションは上記の様に共同の回線を分岐して使用するため、各戸が勝手に契約は出来ない仕組みになっています。右記のタイプでは、共用部分から先(外)の光回線は高速通信ができて、共用部分に到達するまでのマンション内のインターネット回線が利用者増などにより低下してしまうと体感速度が遅くなってしまいます。利用者が多くなる夕方から夜間帯にかけては、特に速度低下が発生しやすくなります。



※各部屋まで光回線で配線された光配線方式を採用している比較的新しいマンションではあれば、このデメリットも解消される場合があるようです。

## インターネット設備の導入は総会決議が必要？

インターネット設備の導入についてはマンションの総会などで区分所有者及び議決権の過半数の決議(共用部の特別な変更が必要になる場合は、各4分の3以上の決議)が必要になってきます。マンションの総会は、年1回の開催としているところが多く、場合によっては1年以上待たなくては行けないケースもあります。設備導入後、入居者は回線とプロバイダの新規契約をして、開通工事が完了すればインターネットを利用できます。

## インターネットが遅い・繋がらない時は？

- 1. 通信障害が起きていないか、契約したプロバイダへ確認する**  
 プロバイダで通信障害が起きている場合は復旧を待つしかありませんが、原因がわかれば不要な対策はしなくて済みます。  
※ただし、大雨や台風などの影響で通信障害が起きている場合は、自分ではどうすることもできません。Twitterや公式サイト情報をチェックして、事態の収拾を待ちましょう。
- 2. Wi-Fiルーターを最新にする**  
 Wi-Fiルーターには対応できる最大通信速度があります。最新の規格である「Wi-Fi 6」の機種に交換してみましょう。また、IPv6に対応していることを確認することも大切です。
- 3. Wi-Fiルーターの置き場所を変える**  
 Wi-Fiルーターを利用している場合は、設置場所は家の中心で、なるべく見通しのよい場所に変えてみましょう。
- 4. Wi-Fiルーターの周波数を5GHzにする**  
 Wi-Fiルーターを利用している場合は、5GHzの周波数にしてみましょう。そもそもWi-Fiには以下2つの周波数帯があり、2.4GHzよりも5GHzの方が速くなる特徴があります。ただ2.4GHzにしか対応しない機器もありますので、ご自宅のインターネットに繋がる機器を確認してください。
- 5. ONUやWi-Fiルーターなど通信機器の異常**  
 大抵の機器ではオレンジや赤色のランプは異常を示すため、正常に作動していないようであれば、ケーブルが正しく接続できていることを確認して、再起動してみてください。
- 6. 利用料金の払い忘れや滞納**  
 口座振替の残高不足や、請求書払いの対応を忘れていた場合は、未払い分の料金を支払ってカスタマーセンターに再開の手続きを行いましょう。

## 今さら聞けない!!インターネット用語

### インターネット「上り」「下り」「bps」って何？

「上り」と「下り」とは、通信の方向を表しており、アップロード(送信) = 「上り」、ダウンロード(受信) = 「下り」という意味で使われます。

「上り」

メールの送信やパソコンからインターネット上へデータを送るときは通信のことです。上りの速度が速いとメール送信やインターネット上にデータを送る(データのアップロード)ときにかかる時間が短くなります。

「下り」

メールの受信やインターネット上の情報を自分のパソコンへ受信させる通信のことです。下りの速度が速いほどメールの受信やWebサイトの閲覧、ソフトウェアのダウンロード時間が短くなります。

「bps」

1秒間にどれだけのデータ量を転送できるかを示すものです。この数字が大きいくほど、回線速度が速いということになります。1Mbpsであれば1秒間に約6万5千文字の日本語を通信でき、新聞1ページ=約1万2870文字なので、約6ページ分になります。一般的に通信速度は「下り」の数値のことなので、通信速度測定の際には「下り」の速度を参考にしてください。





アラフォー世代の  
リノベーション  
事情とは？

子供も大きくなってきたし  
あれこれ古くなってきたし  
もしかして、今がリノベのタイミング？

アラフォー世代の世帯のリノベーション検討が増加！

20代に結婚をされて「購入してからけっこう経ってきて、ライフスタイルが変わってきたから、住み替えも検討したけど、やっぱり住み慣れた環境が一番」という方が多くなってきました。長く住んでいるからこそ、「家の中をこうしたい」・「新たに家族のライフスタイルに合わせたい」と時代の変化で自宅で過ごす時間も増えた今、自宅リノベーションを検討する世帯の多くが、ローンの残債が減ってきたアラフォー世代で年々増加中です。

リノベーション検討理由に多いのは主にこの2つ！

- 理由1 結婚を機に住宅を購入してからおよそ10年経過しており設備の更新時期
- 理由2 75歳完済の35年ローンを組むには40歳でのローン組み換えのタイミング

アラフォー世代のイメージ例

- 3人家族(旦那様:40歳 奥様:38歳 お子様:10歳)
- 築38年の中古マンション
- 28歳の時に約3,500万円で購入 金利2.5%
- 住宅ローン残債(23年約2,600万円)

ローンの組み換えイメージ

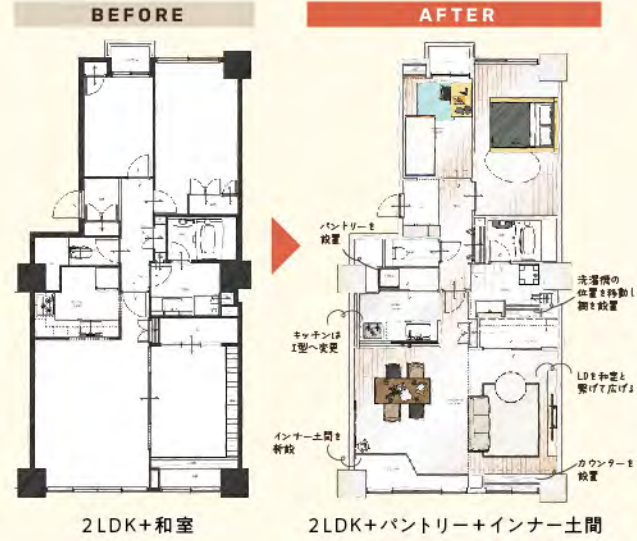
28歳	40歳	75歳完済
35年ローン 12年支払い済	ローン残り23年	約 125,000円/月 【金利2.5%】
ローン残り23年	リノベーション予算 1000万円	約 93,000円/月 【金利0.475%】

当時より低金利のため 1,000万円の  
リノベーション工事を実施しても  
今より 月々約32,000円DOWN↓  
ローン金額が少なくなるため貯蓄や教育費  
などに運用することが可能になるケースも。

実例紹介 アラフォー世代のリノベーションお悩み解決例  
RENOVATION EXAMPLE

お子様の成長に合わせて部屋や収納スペースを確保したいとの想いからリノベーションを決意。

- 収納スペースが少ないので増やしたい  
→キッチンの開放感と収納確保でパントリー設置
- 部屋の確保  
→お子様の成長により子供部屋を確保
- 和室をリビングと一体にしたい  
→和室を無くしリビングと一体にして広いLDKと収納確保
- 風、西日、音を防ぐため気密性を高めたい  
→部屋の換気や断熱・防音を考え、長く住むための機能性を重視
- 水廻りを一新したい  
→機能性やデザインを考えて水廻りはご家族の要望を取り込む



事前イメージベースで完成イメージが確認できる！

リノベーション専門業者はCAD等の精度向上により工事前から完成イメージに近い打ち合わせが進めることができ安心です。



我が家も、そろそろかな？という方、是非一度ご相談ください

NIHNET × li:re:nov produced by リノベ不動産

“体験型”ショールームにて/  
リノベーション相談会開催  
2023/1/14(土)・15(日)・21(土)・22(日)

●開催場所  
神戸市中央区八幡通  
4丁目1-15 成樹ビル4F

相談会へのお申し込みはこちら

第4回

垂水区の千鳥が丘地区のまつりが3年ぶりの開催!

# ちどりっ子まつり

祭りであつなぐ子ども応援ネットワーク

ちどりっ子まつり  
祭りであつなぐ子ども応援ネットワーク



## 地域のたくさんの方々が集まり大盛況でした!

新型コロナウイルスの流行と共に自粛されていたイベント実施も少しずつ復活してきました。以前にも取材し当誌面でも掲載した垂水区の千鳥が丘地区で開催された第4回「ちどりっ子まつり」が開催されるということで、当社もお手伝いとして参加させて頂きました。3年ぶりということもあり、想像を超える多くの子どもたち・家族の方・地域住民の皆さんが参加され、地域の方々がこのお祭りを楽しみにしていたことが伺えました。このちどりっ子祭りは、地域の交流を深め、子どもを見守り、応援する地盤を作る事を目的に新型コロナウイルス流行前から実施されています。昨今、新型コロナウイルス感染拡大によるイベント自粛のため、子どもたちとその保護者、地域の方々が、気軽に会話し、知り合う機会も少なくなっていました。今回のような機会を通して、地域内でお互いの顔が見える関係が築くことができれば、地域住民で子どもたちを見守り、防犯面でも強い地域性を築くことができます。



### 子どもたちによるパフォーマンスステージ



福田中学校と垂水中学校の吹奏楽部の演奏、きらめきクラブの子どもたちはバレーボールやバドミントンで、練習風景の紹介・実演が行われました。子どもたちは緊張しながらも素晴らしいパフォーマンスを披露していました。

### 自治会やPTAなどによる出店



からあげ・ポップコーン・タコせんべいなどの販売、スーパーボールすくいやダルマ落とし・的当て・ビンゴ大会などが行われました。

### ビンゴ大会



### 巨大だるま落とし



### ごしまろ登場



### MESSAGE: ちどりっ子まつり委員長からのメッセージ

今回のちどりっ子まつりの開催を決定したのは、開催1か月前の9月10日でした。天候の不安に加え、新型コロナウイルス感染の第7波が来ており非常に心配していましたが、とにかく無事に開催し、終わることができて良かったです。開催にあたっては日本ネットワークサービスさんの他、地域の方々や多くの団体の皆様にご協力いただき、深く御礼申し上げます。今回想像以上の方々に参加してくださいました。皆様楽しんでいただくとともに、地域内の交流を深め、子どもたちを見守り、応援できるような地域づくりのためにも、来年もぜひ開催したいと考えています。

## にほねっとも出店しました!



日本ネットワークサービスでは、マンション管理だけでなく、地域の方々が安心出来る住空間を目指し、様々なお手伝いをさせて頂いています。

当日は天候が不安定でしたが、過ごしやすい天候となり、無事開催されたこと、本当に良かったです。また地域の方々皆様が積極的に活動され、まさに理想の地域と感じました。このような活動に参加させて頂き、大変嬉しく思います。当社では、上高丸地域の管理物件が多数あり、住民の方はもちろん、地域の方々が「この地域が暮らしやすい!」と感じられるように、高齢者見守り事業や青色防犯パトロールなどの活動を行っています。また、今回のお祭りのような、地域の活動を通じて、皆さまと交流を深められたらと考えております。



# 65歳以上のうち、4人に1人が認知症?! 認知症対策お済ですか?

認知症になった  
親の相続が  
大変だった

## 認知症対策に有効な手段

誰にでもかかる  
リスクがある



# “家族信託”

### が注目されている理由



「そろそろ相続のことを考えなくては!」と思っている間に認知症になってしまったというケースが多くなってきました。認知症になってしまうと、どんな問題が起こるかご存知ですか? 認知症及びその予備軍が65歳以上の高齢者のうち、4人に1人といわれているなど、対策が急務な認知症対策。特に多い認知症トラブルをご紹介します。

### ⚠️ 認知症になったらこんな問題が発生します ⚠️

<p>銀行の預金口座から お金が引き出せなくなって大変!</p>	<p>自宅が空き家? 自宅が売却できなくて、施設費用の やりくりや災害時の建物管理が大変!</p>	<p>相続税対策(不動産運用、贈与など)や 収益不動産の修繕費回収 などができなくなる</p>
--------------------------------------	---	---

### そこで注目されている相続対策が「家族信託」という新しい制度です。

#### 「自宅や資産の管理を家族に信じて託す」



最近TVメディア等でも「民事信託」「家族信託」が取り上げられ、注目されています。今は高齢化が進み、平均寿命が延びるとい嬉しい半面、認知症や介護は避けられない問題となっています。こういった解決困難な問題に対し法改正によって「家族信託」が認められ、解決事例が全国でも多く出てきました。家族信託によってできることは「財産を家族に託して老後を生活したり・次世代に引き継ぐこと」とお考えください。

#### 「家族信託」のできることの一例

- 例1** 認知症になると預金口座が引き出せなくなるがそれを防ぐことができる
- 例2** 介護施設入所後の自宅の管理・売却を予め家族に任せることができる
- 例3** 認知症になっても、マンション等の修繕や賃料回収、その他資産運用を家族に任せることができる

日本全国で認知症による資産凍結総額は**140兆円**とも言われており**家族信託**による**認知症対策**が注目されています。

#### ・ どんな人が「家族信託」を検討すべき? 「家族信託必要度チェック」 ・

- 財産の所有者が認知症等になるのが心配だ
- 老後の財産管理を家族に任せたい
- 財産のほとんどは不動産である
- 相続の件で、家族に決してもめてほしくない
- 既に共有名義になっている不動産がある
- 親子で離れて暮らしており、将来も同居は難しい

一つでもチェックが付いた方は、親御様の認知症&相続対策のために、家族信託の検討をお勧めします

#### 家族信託は「遺言」や「成年後見」など他の法的手段と何が違うの?



#### よくある家族信託のご相談

- Q1** 家族信託は、認知症になってからではダメですか? **A1** 認知症の疑いがある場合の家族信託契約はできませんので、早めのご相談をお待ちしております。
- Q2** 遺書を書いておけば家族信託しなくていいの? **A2** 遺言が効果を生ずるのは、遺言者が亡くなりになってからです。遺言書内で全ての財産を記載していたとしても、生前に認知症になってしまってから亡くなるまでの間、資産が凍結することになります。

#### 認知症などになる前にまずは、家族信託できるよう相談しましょう。



住所 〒650-0021 神戸市中央区三宮町1丁目1番1号 新神戸ビル5階  
受付時間 平日/9:00~18:00  
土日祝/事前予約をされている方のみ、対応させていただきます。  
HP <https://kazokushintaku-net.com>  
**078-335-6143**



HPはこちら



#### 不動産売買は日本ネットワークサービスにお任せください。

**NIHONET**  
株式会社日本ネットワークサービス  
お気軽にお問い合わせください。

住所 〒650-0047 兵庫県神戸市中央区港島南町 1-4-10  
受付 365日  
HP <https://www.nihonet.co.jp/>  
**078-306-6626**

HPはこちら



いつかは必要になる

# 介護

その時までにはできること



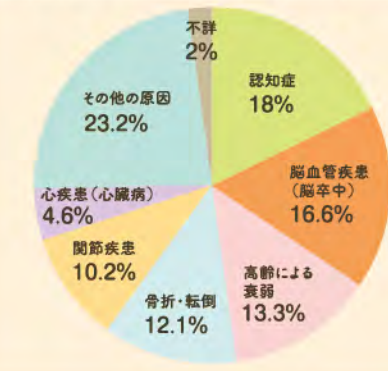
新連載  
Vo.1

## いつかのために、今から考えましょう

読者の皆様の中にはご高齢の方、若い世代、子育て世代など様々な年齢層がおられます。どの世代でもいずれは年を取り、体の不自由が出てきた際には「介護」というものが必要になってきます。介護とは、高齢者や身体の不自由な方など、日常生活が困難で手助けが必要な状態の方に身体的・生活環境・精神的・社会的なサポートをすることです。老後を不自由なく暮らすためには、事前の準備と知識を備えておくことが重要です。皆様はどの程度、介護についてご存知でしょうか。例えばどんな施設が存在するのか？どういった支援が公的に用意されているのか？費用は？どうやって利用するのか？など、ほとんどの方が知らないまま生活し、いざという時に悩まれるケースも多々あります。今は関係ないと思われる方も、ご自身やご両親の老後など、この機会に考えてみませんか。



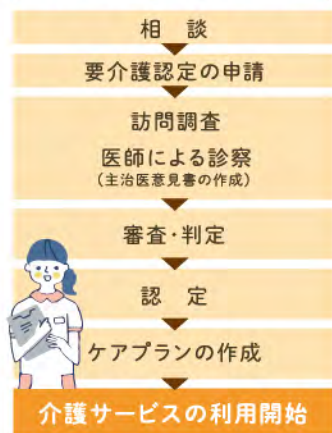
介護が必要となった主な原因の構成割合



## 介護が必要になるのはこんなケース

まず最初に、介護が必要になるケースについてお話しします。介護が必要となる原因は様々で、いちばん多いのが認知症。さらに脳血管疾患(脳卒中)、高齢による衰弱、骨折・転倒と続きます。脳の病気は後遺症が残ることが多く、また高齢者はケガをきっかけに寝たきりになってしまうこともあります。そして当然ながら、高齢になればなるほど心身の機能は衰え、介護の必要性が高くなります。現在の日本で要支援・要介護状態にある人のうち、85歳以上の人は60%近くを占めています。「身体能力が落ちて動きにくくなった」「物忘れがひどくなって介助が必要」など、そういった相談は、自治体の窓口や地域包括支援センターで受け付けています。地域包括支援センターは、高齢者についての相談対応・支援を幅広く行っている窓口です。高齢者が住み慣れた地域で生活できるよう、専門知識をもつ職員が日常生活の相談に応じ、介護・福祉分野で利用できるサービスを提案してくれます。また、介護保険の申請窓口にもなっています。

## 介護実施までの手順



## 老人ホーム・介護施設の種類

主に要介護者向け	公的施設	民間施設
	<ul style="list-style-type: none"> <li>特別養護老人ホーム(特養)</li> <li>介護療養病床</li> <li>介護老人保健施設(老健)</li> <li>介護医療院</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>介護付き有料老人ホーム</li> <li>住宅型有料老人ホーム</li> </ul>
自立したシニア向け	公的施設	民間施設
	<ul style="list-style-type: none"> <li>ケアハウス(軽費老人ホーム)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>サービス付き高齢者向け住宅</li> <li>シニア向け分譲マンション</li> <li>健康型有料老人ホーム</li> </ul>

# 神戸老人ホーム紹介センターを ご存じですか？

様々な老人ホームや介護施設が存在します。そういった施設を利用したいとなった時、どうやって選んだら良いのかわからない。ほとんどの方がそう思われることでしょう。もちろんご自身が施設に足を運び、確認されて気に入った施設を選択されるのもいいのですが、数も多く大変な労力となります。そんな際にご利用頂けるサービスとして「神戸老人ホーム紹介センター」があります。こちらでは神戸市内の様々な施設と提携し、ご入居者様の状態やご要望に合わせて施設をご紹介することが可能です。ご予算や、どういったケアが必要ななどケアマネジャーやヘルパーなどとも相談しながら、ベストな施設をご紹介してもらえます。



- どんな老人ホームがあるのかわからない
- 入居の条件はあるの？
- 老人ホームの種類によって費用が変わるの？
- 介護認定ってどうやればいんだらう
- 外出は自由にできるの？
- 終身介護って何？
- 施設見学はできる？
- どの施設も入居金ってかかるの？
- 老人ホームのことをまとめて聞ける窓口ってある？

## 神戸老人ホーム紹介センターでは、そんな不安や疑問を無料で解消できます

- お問い合わせ**  
メールまたはお電話でご相談内容の概要をお聞かせください。メールフォームの場合は「お問い合わせ」フォームに相談内容の概略を入力し、送信してください(秘密は厳守します)。
- ご予約**  
ご相談内容を確認した後、メールあるいはお電話で相談日時をご連絡申し上げます。
- ヒアリング**  
当事務所にて、ご相談内容を伺います。(ご相談は無料です)。  
※ご自宅・病院等への出張相談も承りますのでご相談ください。
- 介護施設のご紹介**  
ヒアリング内容に基づいて、最適な介護施設をご紹介させていただきます。

まずはお気軽にご相談下さい

資料請求、相談・紹介、施設見学の同行・送迎もすべて無料です。紹介料も一切かかりません。

## 神戸老人ホーム紹介センター

ホームページはこちら ▶ <https://kobe-roujinhome.jp>



# 0120-105-515

[kobe-roujinhome@neostyle-job.com](mailto:kobe-roujinhome@neostyle-job.com)

株式会社ネオスタイル 〒650-0044 神戸市中央区東川崎町1-3-3 神戸ハーバーランドセンタービル19F

兵庫県指定居住支援法人(指定番号:兵庫支第0019号)



災害の備えは大丈夫!?

# 災害時の 非常食 を見直そう!

いつ起こるか分からない台風や地震、豪雨などの大きな災害。災害が発生すると電気やガス、水道などのライフラインが止まり、道路が塞がれて物流も機能しなくなってしまう恐れがあります。災害大国である日本では日頃より災害に備えておくことが重要です。日本の過去の経験によれば、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上が必要なケースが多くみられています。災害支援物資が3日以上到着せず、物流の機能が停止することによってスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定され、救援体制が整うまでの間は自身で乗り切らなければなりません。最低でも「3日～1週間分×人数分」の食品を備蓄することが望ましいとされています。ご自宅に非常食はありますか?購入した非常食の中身は大丈夫ですか?この機会に災害時に備えて見直しましょう。

**POINT 3日～1週間分×人数分の食品を備蓄すること!**

## 災害時に必要な食料

- 食料は調理がいらないもの、簡単なものを選びましょう。
- 災害中は栄養不足になりがちです。炭水化物だけでなく、ビタミンやミネラル等も取れるように用意しましょう。



<p><b>水 (必須)</b></p> <p>1人1日 3ℓ程度目安</p>	<p><b>主食</b> (エネルギー・炭水化物)</p> <p>レトルトご飯 アルファ米 カップ麺等</p>	<p><b>主菜</b> (タンパク質)</p> <p>レトルト食品 お肉・お魚などの缶詰</p>	<p><b>お菓子</b></p> <p>あめ チョコレート ビスケット等</p>	<p><b>その他</b> (ミネラル・ビタミン・食物繊維)</p> <p>日持ちする野菜類 乾物(わかめや乾燥野菜) インスタントのスープ 調味料</p>

※画像はイメージとなります。

## チェックポイント

### 1 同居している家族によって中身を改善

<input checked="" type="checkbox"/> 乳幼児がいる	粉ミルク・レトルトなどの離乳食・その他好物の飲食物※水は調乳用に多めに
<input checked="" type="checkbox"/> 高齢者の方	レトルトやアルファ米のおかゆ・食べ慣れた食品・栄養補助食品
<input checked="" type="checkbox"/> 食べる機能が弱くなった方	とろみ調整食品・レトルトなどの介護食品
<input checked="" type="checkbox"/> 食物アレルギーの方	アレルギー対応の粉ミルク・アレルギー対応のレトルト食品
<input checked="" type="checkbox"/> 慢性疾患の方	それぞれの疾患に応じて献立を工夫できるように用意しましょう。

### 2 自宅の非常食を確認しましょう

- 保管場所の確認**  
備蓄品を1箇所にまとめておくと、家具が倒れてしまったり、扉が開かず取れなくなるリスクがあります。その為1箇所にまとめず分散して保管し、リスクを減らしましょう。また、家族全員でどこに何を保管しているのか情報を共有しておくことが大切です。
- 期限の確認、種類や量の見直し**  
非常食は保存期間が長く作られているため、購入しそのままになっていることがあります。災害時に期限が切れてしまっている場合は、意味がありません。期限や保存方法を確認しましょう。定期的に中身を確認し、年齢や健康状態、好みなどに合わせて量や種類の見直しをすることが大切です。

### 3 非常食と合わせて備えておくの良いもの

- カセットコンロとガスボンベ**  
お湯を沸かしたり、あたたかい食事を用意することが出来ます。身体を温めることで、災害時での不安感や緊張感などが和らぎます。※フライパンや鍋などの調理器具もお忘れなく!
- 除菌アイテム**  
災害時は衛生面に気を付けなければなりません。除菌スプレーや除菌シートを用意しましょう。
- 紙皿や紙コップ**  
地震でお皿が割れて使えなくなってしまう際に備えましょう。
- ラップやアルミホイル・クッキングシート**  
ラップやアルミホイルはお皿にかけて、クッキングシートはフライパンを使用する時に敷いて使用すると洗わなくて済むので節水に繋がります。
- 食品用ポリ袋**  
手袋の代わりに、調理する材料を混ぜ合わせることできます。

Lifan 読者様限定!

# パンだ缶プレゼント!

パンだ缶6缶セット  
10名様に  
プレゼント!!

今回は見た目も可愛い「パンだ缶」を、読者様へプレゼントします。缶詰の中にパンが入っており、長期保存が可能です。

ご応募は右記QRコードから必要事項を入力の上ご応募下さい!

**応募締切: 2023年1月22日(日)まで**

※当選は商品の発送をもって替えさせていただきます。