



～老若男女みなさまの人生の拠点を目指す～

ご案内日時  
平日10時～14時  
土日祝10時～18時  
事前にご連絡下さい！



# ハイデンスMM白石

〒003-0011 札幌市白石区中央一条6丁目9-19

お問い合わせ コスモスGM株式会社

TEL011-598-1313 090-3258-5991

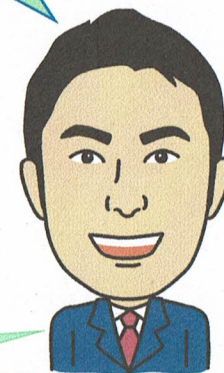
<https://www.cosmosgm.jp/cont1/main.html>



## こんな方にオススメしたい物件です ハイデンスMM白石

- 管理人常駐で気軽に相談できる環境で、安心して住みたい
- 一般賃貸と施設の間で、必要な時だけ程よくお節介を受けたい
- 外食やコンビニに頼らないで健康的な食事を食べたい
- さらに上記の食事をおいしく、たらふく食べたい。それも安く。
- 今一人暮らしだけでも食事や健康のことで将来が気になる。
- 老人ホームの侘しい食事はもうたくさん
- 老人ホームは値段が高くてちょっと・・・貯金も欲しいし
- 安い賃貸マンションに住みながらも立派な宅ジムで運動したい
- 保証人もおらず、家賃保証会社もつけることもできない
- 国民年金しかなくても安心して住める場所が欲しい
- 属性が悪かったり年齢が高かったりで、なかなか審査が通らない

家賃29000円/月！～



お客様に応じてお家賃相談！家賃プランは沢山。まずは気軽に相談してね



## 健康寿命と体力作りをサポートします

どれだけ長生きするかより、どれだけ健康的に生きられるか？日本が世界一の長寿大国になってから既に幾年月が過ぎましたが、その一方で寝たきり期間の長さが問題になりつつあり、老老介護といった問題も出てきております。

そうしたなか健康寿命という言葉が2000年からWHOにより提唱されるようになりました。健康的に自立して生きている状態・継続的な医療や介護から自由な状態を指し、長生きとともにそうした人生を目指す為に生まれた言葉です。

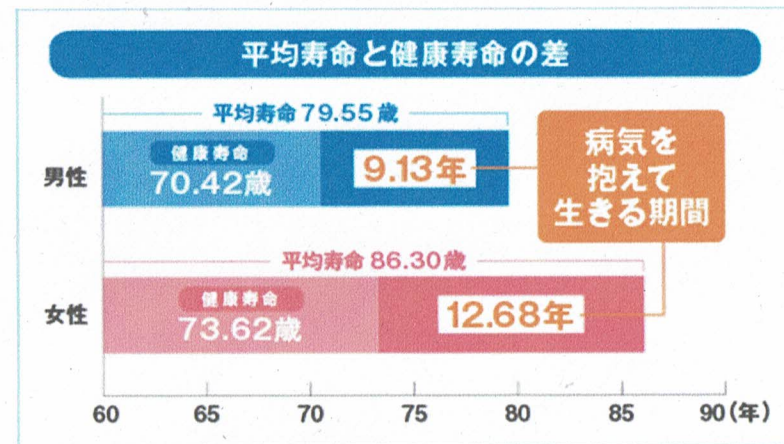
例えば病気を患い病院のベッドで何日も寝ている時、窓の外で何気なく歩く人々を見て羨ましく思う事でしょう。

あるいは虫歯の治療で歯医者に行き奥歯に詰め物が入っていた日々、歯の噛み合わせが悪くなり食事の味は普段の半分以下になった経験が皆様にもよくあるのではないのでしょうか。

私たちが日々享受している健康や安全な生活はそれがあるときには気付きにくく、失うとそのありがたみをかみしめるものです。

右図のように、人生の最後の10年以上で通院を日課にしたり、寝たきり老人で過ごすのか、そして今後自己負担を益々増やされるであろう介護保険に頼って生きるのか？それとも最後まで健康的な自分の体で生きて、自分の人生を全うするのがいいのか？

当事業所では最後まで元気に生きることのサポートを目的にしております。ちょっとしたものを食べて、適度な運動をして、有意義な人生を生きて頂きたい。目指すは長生き、かつ「ピンピンコロリ」です(笑)。



※平均寿命：厚生労働省「平成25年簡易生命表」  
健康寿命：厚生労働省「平成25年簡易生命表」「平成25年人口動態統計」  
「平成25年国民生活基礎調査」総務省「平成25年推計人口」より算出



## 一汁三菜多品目でバランスの取れた食事

食事は月曜～金曜の朝夕二回で提供致します(日祝除く)

朝食は体の活動スイッチを入れる大切なものです。シンプルながらも栄養価に優れたものを5品目提供します。

夕食は主食と主菜、副菜二つに汁物及びデザート(計6品目)が基本になります。各々が多品目の食材の組み合わせになりますので、とても栄養バランスの取れたものになります。

基本的に塩分は控えめ、一食おおよそ500～600キロカロリーを目安にしておりますが、カロリー調整は主食の量を各自調整することに対応して頂けます。

## 運動設備も万全

フィットネスの世界では、しばしば食事7割運動3割と言われております。健康寿命の増加を謳っている以上、運動面でも皆様をサポートさせて頂きます。

勿論これは強制されるものではありません。あくまでも皆様のサポートをするのみですから、気楽に使って頂けます。

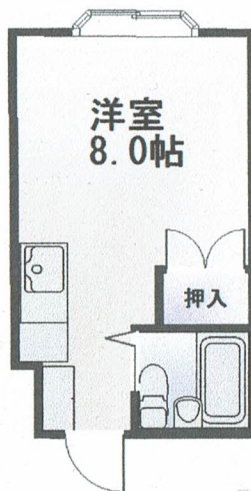




# Aタイプ 明るくて快適



## Aタイプ



物件名	ハイデンスMM白石		
所在地	札幌市白石区中央一条6丁目9-19		
部屋番号	203(北東向)	207(南西向)	302(北東向)
賃料	29000円~ (4F)	管理費	0円
敷金・礼金	原則なし	水道料	3000
食費	20000円(自炊可)	火災保険	要加入
電気代	実費	ガス代	実費
家賃保証	要加入	清掃費(初回のみ)	20000円
最寄駅	東西線白石駅徒歩7分		
間取り	ワンルーム	専有面積	17.3㎡
築年月	1989年3月	駐車場	近隣
入居予定	即		
設備	キッチン・バストイレ・ロスナイ・天井吊下型物干し Bフレッツ対応・1F無線LAN・オートロック BS100度CS・トレーニングルーム・食堂 談話室		
備考	建物内禁煙・石油ストーブ持込可能(灯油配達無料) 申込時簡単な面談あり 食事は月~金の朝夕提供 土日祝休み		
オプション業務1	安否確認(4000円) ※食事契約のない高齢者様必須 生活相談(6000円) ※高齢者様必須		
オプション業務2	買物代行(6000円) ※週一回往復一時間目安 病院送迎(6000円) ※週一回往復一時間目安		

賃料29000~管理人常駐・ジム付!

上記賃料は4階のものになります。3F+2000円 2F+4000円

画像URL <https://goo.gl/photos/kppR2HVHAIjYcgSF36>