

# よくある質問

## Q1 介護施設ですか？

いいえ、おひとり様の賃貸マンションです。

## Q2 入居の条件はありますか？

原則として、自己管理のもと身の回りのことが出来る人。

## Q3 入退室の手続きは？

保証金は不要です。  
普通の賃貸マンションと同じ契約（敷金1ヶ月分・仲介手数料）となっています。

## Q4 初期費用は？

家賃(1ヶ月分)3.1万円 / 敷金 3.1万円 / 仲介手数料 3.1万円  
合計 9.3万円(税込)が必要となります。

## Q5 光熱費は？

水道代は管理・共益費に含まれております。電気代はご入居者のご負担となります。

## Q6 家族が本人の暮らしの様子が気になる

遠く離れたご家族へコンシェルジュが、電子メールやFAXなどで入居者様ご本人の日々の様子をお届けするサービスがあります。

## Q7 食材、日用品の買い物は？重い荷物は？

徒歩8分ほど(約500m)の東青森駅構内に、スーパーマーケット・ホームセンターがあります。また、ドラッグストアやクリーニング店、温泉などもあります。重い荷物があれば、スタッフが代わりに引取りに行くことも可能です。

# 家賃 31,000円

## 管理・共益費 15,000円

総合世話係常駐・水道代など  
(電気代別途お客様負担)

敷金、仲介手数料のみ。保証金は不要です。

コミュニティ  
マンション&カフェ

# 萬々

まん まん

「一人ぼっち」は、寿命縮める蟻地獄  
「独りぼっち」とは無縁  
おひとり様の新しい住まい方  
ここに 있습니다。

薬剤師・ケアマネジャーの  
木村隆次が始めた  
健康づくり・介護予防マンション



## お問合せ・ご相談は

コミュニティマンション&カフェ

# 萬々

まん まん

〒030-0964 青森県青森市南佃1-2-5

TEL 017-743-8656

FAX 017-743-8660

E-mail: man@aomori-promax.jp  
http://www.aomori-promax.jp/

内覧受付時間 10:00~15:00(日除く)



## みんなで楽しい、寝たきりにならない暮らしを提案します！

元気な同世代の高齢者たちがおしゃべりしたり、一緒にご飯を食べたり、買い物したり、野菜・草花を育て、テレビを観る、お酒を飲むなど新しい家族と楽しく共同生活を営める、それがコミュニティマンション&カフェ「萬々」です。



# サービス紹介

## コンシェルジュ(総合世話係)が常勤しております!

マンション1階の萬々管理室に、入居者の案内係としてコンシェルジュが常勤しております。マンションから近い病院やスーパーマーケットのご案内や、最寄りのバス停の時刻表の提供など入居者が快適に過ごせるようお手伝いをさせて頂いております。また、お近くのスーパーでお買い物の際、重い荷物があればスタッフが代わりに荷物を引き取りに行くサービスもご提供しております。

## 薬剤師・ケアマネジャーにすぐ相談できるから安心!

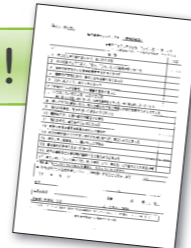
薬剤師・ケアマネジャーの木村 隆次(りゅうじ)にいつでも相談できます。健康づくり、介護予防のことなど気軽に相談できます。また、要介護となった場合には、適切な介護サービス、介護施設をご紹介します。さらに、ご希望の入居者様には提携薬局が薬剤管理をさせていただきます



薬剤師・ケアマネジャー  
木村 隆次

## 脳の健康と老いのセルフチェックを定期実施しております!

脳健康セルフチェックと生活機能低下セルフチェック(老いのチェック)を毎月実施しており、ご入居様の認知症予防・介護予防のお手伝いをいたします。



## 共用個室風呂の掃除はスタッフが行うので手間いらず!

共用個室風呂の掃除はスタッフが対応しますので、掃除が行き届いた清潔なお風呂をご利用いただけます。※お風呂には救急時のためにセコムボタンを設置しています。

## 管理栄養士監修によるランチバイキングをご提供しております!

管理栄養士監修によるランチバイキングをご提供しております。入居者の方以外でも、どなたでもご利用頂けます。※要予約(希望により夕食も提供できます。)

## ご家族あてのメール・FAX 送信代行しております!

ご入居者の代わりにスタッフが、ご家族あてのメール・FAX 送信を代行いたします。例えば、写真と一緒に添付すればいつでもお元気な様子を確認できますので、離れて暮らすご家族も安心です。

## 冬期間の除雪の必要はありません!

## セコム・ホームセキュリティをオプションでご利用いただけます!

24時間365日のセコムホームセキュリティと、急な発病やケガの際、ペンダント型のボタンを握るだけで、救急信号がセコムに送信され、いつでも駆けつけてくれる救急通報ボタン「マイドクター」をご入居者へ別途オプションでご提供しております。またその他、さらに追加オプションで「セコム・マイドクタープラス」サービスも加入できます。(※オプション費用はご入居者のご負担となります。)



# 「孤独」は、まさに「万病のもと」

## 今、あなたは孤独ですか。将来孤独になる可能性は?

おひとりさまの生活は、気兼ねすることがなく自由で気楽、という人もいるかもしれませんが、実は、「孤独」や「社会的孤立」が、高齢者の健康と寿命に悪影響を与える可能性があることが、数多くの研究ですでにわかっています。健康な高齢者であっても、「社会的な孤立」と「閉じこもり」が重なると、どちらも該当しない高齢者に比べ、**6年後の死亡率が2.2倍に上昇**することが、東京都健康長寿医療センター研究所の調査で明らかになりました。

「孤独」は、まさに「万病のもと」です。「孤独」は心臓病、血管疾患、がんなど、ありとあらゆる病気のリスクを大幅に高めるのです。気づかぬうちに、多くの人の心と身体をむしばみ、その寿命をすり減らしていくのです。毎日、食事に気を付けたり、お酒を控えたり、禁煙をしたり、ウォーキングをしたり……。皆さんもそれぞれに健康には、気をつけていることでしょう。しかし、そのすべての効果を打ち消してしまう可能性があるのが「孤独」なのです。そのビール一杯を我慢する前に考えていただきたいのです。今、あなたは孤独ではないか。将来、孤独になる可能性はないか、と。

## 自らの意志で選べる暮らしがここにあります。

青森市こころの縁側づくり事業田地区「ふれあい・いきいきサロン萬々」が4階にあり、地域の元気な同世代の高齢者たちが一緒におしゃべりしたり、ご飯を食べたり、書道、カラオケ、将棋等趣味を楽しみ、野菜・草花を育て、たまにはお酒を飲むなどサロンの利用する方々・入居者と楽しく生活できる。「こうしなくてははいけない」という決まりはありません。個人個人自由、それがコミュニティマンション & カフェ 萬々です。

### みんなで楽しい時間を過ごしませんか?

青森市こころの縁側づくり事業田地区【ふれあい・いきいきサロン 萬々】  
● 利用日：毎日(日曜日除く) ● 利用時間：11時より14時

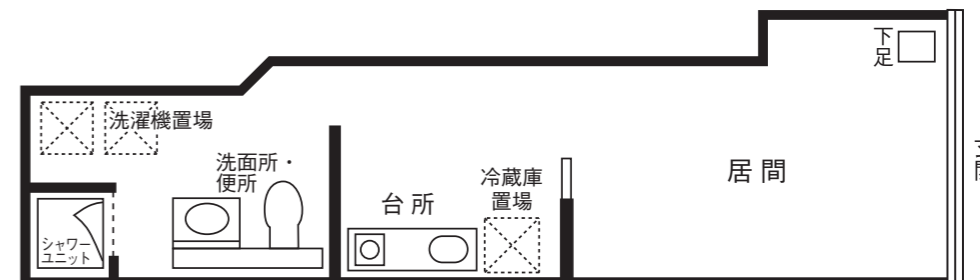
## ■ コミュニティスペース「ふれあい・いきいきサロン 萬々」



## ■ 共用設備

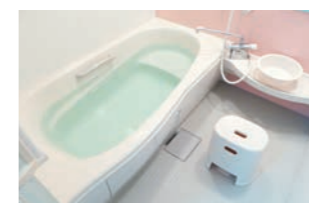
### ■ 主な設備

- ・オール電化・インターネット回線設備
- ・暖房・洗浄機能付トイレ(手すり付)
- ・各部屋エアコン付
- ・シャワー室・IHクッキングヒーター
- ・BSアンテナ・電気温水器



### ■ 共用個室風呂

お風呂には、救急時のためにセコムが駆けつけてくれるボタンを設置しています。 ※掃除はスタッフが行います。



### ■ コインランドリー

洗濯機、乾燥機も設置しております。

