



こちよく、  
いきいきとした暮らし

# ドミニア



? どう思われるだろう…。  
入居したことを  
友達に知られたら。

答えのヒントは  
にあります。

5  
ページ

? 眠れなくなりそう。  
住まいが変わると  
ただでさえ、眠りが浅いのに…。

答えのヒントは  
にあります。

7  
ページ

? お友達はあるかしら?  
知らない人ばかりの中  
に入っていくのは不安だわ。

答えのヒントは  
にあります。

5,7  
ページ

## ドーミーシニアで暮らすと いろいろいいことが起きそう

住み慣れた我が家を離れることには不安が伴います。  
ですが、「ドーミーシニア」で新しい生活を始めると  
いろいろいいことが起きそうです。  
お客様の不安解消を、ドーミーシニアがお手伝いします。

? 窮屈に感じそう。  
自宅のように  
くつろげる空間は  
ありますか?

答えのヒントは  
にあります。

10~11  
ページ

? 食事が口に  
合わなかったら困るわね。  
栄養面も心配です。

答えのヒントは  
にあります。

6  
ページ

? ルールは厳しい?  
日中は自由に外出  
できるのかな?

答えのヒントは  
にあります。

4~5  
ページ



部屋にいる時はクラシックをBGMにパソコンでゲームをしたり、旅行先を調べたりしている

## 🏠 ご入居者様のお宅訪問

# 「ここに入居してから、以前より外出する時間が増えました」

2020年夏、ドーミー相模原に入居された中村さんは、快適なひとり暮らしを送ると同時に、何かあった時の安心を日々感じているそうです。中村さんが入居を決めたきっかけや、日々の暮らしぶりについて伺いました。

「息子がここがいいと紹介してくれたので、特に悩んだりすることなく入居を決めました。この前に入居していた高齢者施設はもっと狭い部屋で、食事のサービスがなかったもので、自炊をしていました。ここでは朝・昼・夕と希望すれば3食用意してもらうことができます。買って帰る手間がなく、便利です」

### 息子からすすめられ躊躇なく入居を決めました



なかむらまさひろ  
中村昌大さん（79歳）

神奈川県厚木市から入居。リタイア後は趣味に没頭。平日、休日にかかわらず、あちこちに出かけるのが生きがい。



オカリナの楽譜は、中村さんが習った先生の力作

東京都文京区に生まれ、横浜、厚木などで一軒家に暮らしてきましたが「マンションタイプのドリー相模原は玄関の鍵を1つ掛ければ出かけられるのも楽でいい」と毎日積極的に外出しています。

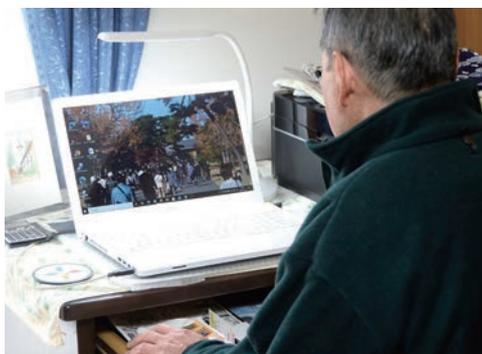
**見守られている安心感と私生活の自由さに大満足**

ひと口に老人ホームといっても、生活のサポートから介護まで任せられる介護付き有料老人ホーム、特別養護老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅と、いろいろなスタイルがあります。

ドリー相模原は、マンションタイプの住宅型。毎日のように過ごすのかは、ご入居者の方々に任されていて、自由度が高いことも魅力です。加えて、24時間スタッフが常駐。生活相談員もいて、体調管理や生活スタイルを維持するためのアドバイスを受けることができます。介護サービスは別途となりますが、近くで見守ってくれる人がいる、希望すれば病院へ付き添ってもらえることなどが、ご入居者様はもちろん、ご家族の安心感になっています。中村さんが入居を決めたことを友人に伝えた時には「あれこれ言われて窮屈な思いをするのでは？」と心配されたそうですが、門限もなければ、外出を止められることもありません。居室内はプライバシーが確保されていて、日々快適に、自由に過ごせているそうです。

中村さんがもっとも気に入っているのが大浴場。部屋の浴室はほぼ使っていません。「外から帰ってすぐにお風呂に入れるのがいいですね。大きいし、いつでも適温。何度でも入れるので、夏は特に便利です」

結婚後に始めたというテニスはすでに30年以上続けていて、週に1回藤沢まで通っています。また、野鳥の会やハイキングの会にも参加。多いときは月に3回ほどバードウォッチングで山を歩きます。さらに、好天の日には近くの境川沿いを2、3時間サイクリング。79歳とは思えないスタイルと若々しさを維持しています。「リタイア後に始めた趣味がたくさんあって、ここに来てからも続けています。友人から『趣味に生きていいですね』って言われます。趣味って、興味なんですよね。あれもこれもと興味のあることに顔を出していたら、今のような生活になりました。以前はオカ



パソコンを使って本やCDを図書館に予約。近くの公民館で受け取れるので便利だそう

リナも習っていて、山で吹けたらいいなと自作もしたんですよ」

部屋で過ごす時は、大好きなクラシック音楽を聴きながら、読書やパソコンゲームに興じています。物を増やさないよう、本やCDは図書館を利用しているので、室内はすっきり整えられています。

ドリー相模原は駅から近く、外出にも便利な立地。中村さんは音楽を聴きに、あちこちのホールへ出かけたり、山や旅行に行ったり



上はコゲラを描いた自作のオカリナ。下は生作の漆塗りの作品



バードウォッチングで必需品の双眼鏡。旅の思い出はアルバムにして保管している

## ご入居者様の ご家族・お友達に 伺いました



### ご家族の感想は？



親が元気なうちは自分のことは自分でしてほしいと思っていたので、手を出しすぎないサービスがありがたいです。  
(80歳男性ご入居者様の長男)

わがままな性格だと思っていたのに、周りに気配りができる様子を見て、母の新たな一面を知ることができました。  
(83歳女性ご入居者様の次女)



自炊では好きなものに偏ってしまうので、管理栄養士が考えたバランスのいい食事が提供されるのは安心です。  
(79歳男性ご入居者様の長女)

### お友達の反応は？

周りの方に触発されたのか、以前よりおしゃれになっていてびっくりしています。  
(84歳女性ご入居者様の友人)



老人ホームといっても外出は自由なので、勉強を始めたと聞き、新たなことにチャレンジできる環境にいるんだなとうらやましくなりました。  
(76歳女性ご入居者様の友人)



走りやすい軽い自転車を愛用。川沿いを2～3時間サイクリング

りと本当にアクティブ。天気の良い日に一日中家で過ごすことは、滅多にありません。

**気の合う仲間と一緒に  
趣味を楽しみたい**

もともとお友達が多い中村さん。ドリーミー相模原でもご入居者様同士で親睦を深める機会をつくりたいと考えています。

「一度、映画の会には参加したんですが、やっぱり外に行くのが好き。ここでボードウォッシングやハイキングと一緒にける仲間ができたうれしいですね」



元気です！

ご入居者様同士が親しくなりながら、共用スペースの利用法や近隣のお店の情報などを教え合うのがドリーミー相模原のスタイル。朝夕の食事ときには、近くに座った方たちで自然に会話が弾み、お互いの趣味や共通の話題について語り合うことも。気の合う仲間と過ごす楽しい時間は、毎日の暮らしに笑顔を運んでくれています。

# ドーミーシニアで 待っているのはこんな一日です

ご入居様がいきいきと生涯活躍されることをめざして「食事」「活動」「睡眠」を大切にしているドーミーシニア。自立型スタイルの一例をご紹介します。



午前中

## 家事・ 健康維持など

午前中は、入居前からの日課となっている洗濯や掃除などの家事をこなす時間に充てる方が多数。特に決まりはありませんが、体操や散歩などで体を動かしたり、買い物や病院へ出かけたり、デイサービスを受けている方もいます。

## 起床

早い人は4時ごろから起きだして、身支度を整えます。朝食前には希望者が集まって、ラジオ体操を。すがすがしい朝の始まりです。

1

午後

0時

11

10時

9

8

7時

午前

6時

午後0時

## 昼食

食堂で食べることもできますが、昼食は自炊という方も多いです。好きなものを、好きな時間に、好きな場所で。自由に楽しめます。

午前7時

## 朝食

食堂で食べる場合は、7時～8時30分まで。座る場所は自由です。パンかご飯かを選べる日もあり、メニューはバラエティ豊かです。

## 栄養バランスのとれた健康食

「まごにわやさしい\*」を取り入れたドーミーシニアの食事。体内時計を整えて質の良い睡眠をとるため、3食しっかり摂ることを推奨しています。食物繊維豊富で腸内環境を整えるスムージー、脳の神経細胞を活性化させ、認知症予防に良いとされるアマニ油、しっかり噛むことで脳に刺激を与える雑穀米や玄米などが入った和食中心の献立は、毎日厨房で手作り。朝・昼・夕食とも、必要な分を2週間前に申し込みます。家族や友人の分も申し込みれば、訪問時に一緒に楽しめます。



▲お節など季節を感じるイベントメニューも、ご入居後の楽しみのひとつです。◀毎日出る特製スムージーで美味しくビタミンを補給できます

\*「ま」=まめ、「ご」=ごま、「に」=にく、「わ」=わかめ、「や」=やさしい、「さ」=さかな、「し」=しいたけ、「い」=いも

## 仲間と楽しむ アクティビティ

カラオケ、麻雀、コーラス、手話など、ご入居様が主体となったイベントやサークルが豊富なドーマーシニア。ご入居様が英会話や書道教室の講師をしたり、作品展の準備や飾りつけをするなど、役割を持ってイキイキと活躍しています。平常時には、町内会や地域の皆様と交流することもできる体操教室、日帰りツアーやグルメツアーなどの外出イベントも開催しています。



日頃の成果を発揮できる発表会や作品展は、達成感のある晴れの舞台です



午後

### 趣味・ アクティビティなど

基本的に自由に過ごします。それぞれ、趣味を楽しんだり、希望する方は午後に行われる館内アクティビティに参加することもできます。

10時 9 8時 7 6時 5 4 3時 2

## 就寝

入浴で温まった体温が下がるところに布団に入ると、スムーズに眠れます。眠りを誘うアロマオイルの香りも効果があるようです。

午後6時

### 夕食

食事タイムは、ご入居者様同士のコミュニケーションが生まれる時間。ここで雑談ができることも元気の源のひとつになっています。

午後1時～9時

### 入浴

居室にも浴室がありますが、すべてのドーマーシニアに大浴場があります。居室で入るもよし、ご入居者様同士で語らいながら入浴するもよしと使い分けられます。岩盤石を使用した「濡れない足湯」があるところもあります。

## 質の高い眠りをサポート

生活習慣病や認知症の予防改善に大きく影響すると言われていた睡眠。その質を把握するために、「眠りスキャン」という専用器具を用いて、ご入居者様の睡眠の質を数値化しています。身体を積極的に動かしていただくようお声がけするなどして数値の向上にアプローチし、目標達成をお手伝い。各居室においては室温調整にも気を配り、より良い眠りをサポートしています。



マットレスの下に敷くだけの「眠りスキャン」はパラマウントベッド社製

睡眠

# 未病ケアで「生涯活躍」

一般社団法人日本未病総合研究所代表理事・医学博士  
福生吉裕先生



いつまでも健やかにイキイキとした毎日を過ごしたい。そんな「生涯活躍」を実現させるために大切なことは何でしょうか。共立メンテナンスでシニアライフ事業に携わっている、若手スタッフが長寿リハビリセンター病院を訪問し、未病研究の専門家である福生吉裕先生にお話を伺いました。

## 「未病ノート」を作成し 体調を自己管理する

**岩井** 早速ですが、「未病」について教えていただけますか？

**福生** 未病とは、健康から病気になるかっている状態です。多くの人は、世界には「健康と病気しかない」と思われていますが、その間に未病があります。例えば、「自覚症状はないけれど検査で異常がわかる」または「自覚症状はあるけれど検査では異常がわからない」という状態を、現代未病では未病と定義づけています。また、老化は未病の集合体ですから、「介護の前に未病あり」と考えるべきでしょう。

**岩井** 未病から病気へと進まないために、どのようなケアをすればいいのでしょうか？

## Dormy STAFF



株式会社 共立メンテナンス  
シニアライフ事業本部 営業部  
岩井翔平

**福生** 大切なのは、「自分の身体に鋭くなる」という意識です。そのためには、まず自分の心と身体に向き合うこと。健康診断などを受けた時、血圧やコレステロール値が高いなど、自覚症状はなくても異常値を示す結果が出たら、未病と遭遇したと感じてください。そうした状況を記録した「未病ノート」を作成し、自己管理するといいですね。

**岩井** 日常生活で実践できることは、何でしょうか？

**福生** 現代未病にはⅠ期とⅡ期があります。Ⅰ期は、生活習慣の変



医学博士

福生吉裕 [ふくお・よしひろ]

1947年生まれ、日本医科大学医学部を卒業後、微生物学免疫学にて医学博士号を取得。専門領域は未病と抗老化の研究、動脈硬化、高脂血症、膠原病、老人病の臨床。一般財団法人博慈会 老人病研究所 所長、日本医科大学連携教授、一般社団法人日本未病総合研究所 代表理事。『おばあちゃんの知恵袋：顔で分かる家族の病気』（宝島社）ほか共著・著書多数。

容です。食事を腹八分目にして、ウォーキングなどの軽い運動をすること。人と交流することもおススメです。Ⅱ期は、薬が必要かもしれない受診を勧奨する状態です。未病は、つらくないうちに十分改善できる時期でもあります。

### 食事・活動・睡眠へのアプローチが大切

**岩井** ドーミーシニアでは、3食の規則正しい食事に加えて、ラジオ体操や体操教室などの運動、ご入居者様同士の歓談やアクティビティなど、人と交流できる環境に配慮しています。こうしたサービスが未病ケアにつながれば、うれしく思います。ところで、睡眠も未病ケアと関係がありますか？

「老化物質が代謝される」ということがわかってきました。当病院で私が担当しているもの忘れ外来でも、睡眠障害や早期覚醒、熟睡障害を訴える方が少なくありません。眠れない日が続くのはつらいですし、不眠が中間型未病である軽度認知障害（MCI）につながり、認知症へとつながっていく可能性があります。

**岩井** やはり、睡眠も重要なんです。ドーミーシニアでは、睡眠が認知症や生活習慣病に関係しているという仮説を基に、睡眠の質を数値化し向上させる取り組みを行っています。

**福生** 睡眠は、本人が自覚できることなので、その改善に取り組んでいるのは素晴らしいですね。ほかに、ドーミーシニアとして力を入れていいることはありますか？

### 社会とのかかわりを意識し、役割を持つ

**岩井** 先ほどのお話の中で「人と人の交流」を指摘されていましたが、私たちも人とかかわりを持つきっかけとなるような「活動」を大切にしています。具体的には、町内会の催しに参加したり、施設でイベントを開催したりしています。ご入居者様に役割を持っていただくことも大切にしています。英会話や書道などの心得のある方に先生になっていただくなど、社会とのかかわりを意識していただくようにしています。

**岩井** 最後に、シニアの方々へのメッセージをお願いします。

**福生** 私からのメッセージは「老年よ、大志を抱け」です。いくつになっても、「自分の身体は自分で守りながら、社会参加している」ということを、自信を持って世に示していきたいですね。

自分の身体は自分で守りながら  
社会参加していることを  
自信を持って世に示していきましよう。

初めてのなので  
ドキドキです!

どんなところが  
楽しみです!

私がお案内  
します!

ドーミー相模原  
支配人 沖田 光

### 体験した人

瀧澤さん母娘

母・すみこさん (78歳)

娘・るみこさん (49歳)

今後に備え、老人ホームへの入居を  
考えているというすみこさん。  
るみこさんは娘目線で見学です。

母と娘で初めて体験しました!

## 住宅型有料老人ホーム 「ドーミー相模原」 1日見学レポート

高齢者向け住宅のドーミーシニアでは  
どんな居室や共用スペースで生活しているのでしょうか。  
母娘2人が「ドーミー相模原」を体験しました。

生涯活躍をサポートする  
住宅型の老人ホーム

健康寿命を延ばしながら生涯活躍してほしい、そんな思いで運営されているドーミーシニア。老人ホームとはどんなところなのか、どのような居室や共用スペースで、ご居住者の方々が暮らしているのか、実際に見ていただけるよう積極的に体験入居や見学を受け入れています。最近老人ホームが気になりだしたという母娘に、住宅型有料老人ホーム「ドーミー相模原」を体験していただきました。

旅館みたいな  
入り口ね

共用  
スペース



### エントランス周辺

建物の2階にある入り口は、オートロックになっているので安心。ロビー付近も穏やかでアットホームな雰囲気です

郵便物も  
雨に濡れずに  
受け取れる!



感染症対策として  
空気清浄機、  
消毒液などを館  
内の各所に常備



ピアノも  
弾けるのね♪



駅からの  
アクセス

きれいな  
駅ですね!



### JR「相模原」駅とその周辺

「ドーミー相模原」の最寄り駅はJR横浜線の「相模原」駅。施設までは徒歩7分の近さです。駅周辺には飲食店やスーパーなどが多数あり、買い物や食事に困りません。羽田空港や成田空港へのリムジンバスも発着するので、遠出をするのにも便利です

広々として  
歩きやすいわね



LUNCH  
MENU

出来たてが  
食べられるのね



### 本日のランチ

- 牛肉そば
- はんぺんゆかり揚げ
- 茄子の焼き浸し
- スムージー(日替わり)

### 食堂でランチを試食

だし作りからこだわった料理を  
広々とした食堂で試食。食べる楽  
しみは健康の源です

## 居室



収納も多くていいですね!

よく眠れそう!

**54.4㎡のCタイプ**  
居間と和室、キッチンも完備。ご夫婦での入居でも十分な広さです。2泊3日からの体験入居ではこの部屋を利用します



水周りも使いやすそうね

フロント直通なんですよ



緊急コールが各部屋に設置されています

日当たりが良くて気持ちいいわね



バリアフリー仕様なので、浴室やトイレへは車いすでもスムーズに移動できます

**27.2㎡のAタイプ**  
コンパクトなワンルーム。収納が多く、使い勝手を重視しています。ドミー相模原は全室にバルコニーが付いています



一人暮らしには十分な広さですね

毎日のお掃除の手間が軽減されることもワンルームの利点のひとつ

体験してみてもいかがでしたか?



すみこさん 「大浴場、広くて良かったわ」

るみこさん 「毎日入ると美容にも良いかも!」

すみこさん 「家族や友人も泊まれるのね。外出も自由だし、楽しみながら暮らせそう」

るみこさん 「娘として、それはうれしいな」



大浴場で使う柑橘類も育てているのね

## 屋上庭園などの共用スペース

ご入居者の方々が家庭菜園としても利用できる屋上庭園。日光浴にも最適です

幼稚園が隣にあるのね!



かわいい子どもたち!

各階に共用のテーブルと椅子があり、座ってくつろげます



麻雀卓やオセロなどがある娛樂室。カラオケ大会などのイベントにも使われます

すごいね! 深さもあってゆったりね



## ドミー自慢の大浴場

午後1時から9時まで入れます。ゆったりくつろげるジャグジーも好評です



足のばせてくつろげるわ!

脱衣所も広々。コインランドリーやマッサージチェアも完備



# まるで寮母さんに見守られている安心感 ドーミーシニア

「ドーミーシニアには、寮のようなあたたかさがある」  
こんな言葉をご入居者様からいただくことがあります。

その秘密は、ドーミーシニアを運営する  
共立メンテナンスの生い立ちにありそうです。

共立メンテナンスは、学生寮事業や社会人寮事業を経て、ホテル事業、シニアライフ事業へと事業を進化させてきました。そこに共通しているのは、「おもてなしの心」と「お世話する喜び」。その精神が、ドーミーシニアのスタッフにも受け継がれているのです。

学生時代や新入社員時代、寮は疲れた身体を癒やし、明日へのエネルギーを養う安らぎの場所であり、同世代の仲間と語り合い、笑い合う楽しい場所でした。そして、そこにはいつも付かず離れずあたたかく寮生を見守る、頼れる寮母さんの姿がありました。

ドーミーシニアのスタッフは、言わば寮母さんのような存在。栄養面に配慮したおいしい料理を提供し、たっぷりの湯をたたえた清潔な大浴場を用意し、楽しいイベントを企画・運営し、ご入居者様お一人おひとりに目配りしながら声をかけ、お世話をしています。ご入居者様に寄り添い、おもてなしの心でサービスを提供しているスタッフがいるからこそ、ドーミーシニアには、寮のようなあたたかさ<sup>が</sup>宿っているのです。

## 住宅型有料老人ホーム

### ドーミー相模原

**住所** 神奈川県相模原市中央区相模原  
4-7-10 エス・プラザビル

**アクセス** JR横浜線「相模原」駅より徒歩7分

**開業年月** 1998年4月

**総室数** 58室(77名)

#### 居室面積

Aタイプ (1人用 27.2㎡) 39室

Bタイプ (1~2人用 43.2㎡) 12室

Cタイプ (1~2人用 54.4㎡) 7室

#### Pick up

「相模原」駅前にはスーパーマーケットや商店街があるほか、郵便局や銀行、病院も近いので、日常生活に困りません。建物の近くにはコンビニもあるので、ちょっとした買い物にも便利です。

### ココが自慢!

ジャグジー付きの大浴場で  
季節の湯も楽しめます。



## 介護付有料老人ホーム

# ドーミー中野江古田

**住所** 東京都中野区江古田 4-15-15

**アクセス** 西武新宿線「沼袋」駅より徒歩9分

**開業年月** 2013年12月

**総室数** 80室(85名)

### 居室面積

【介護居室】1～3階(1人用 20.05㎡～20.88㎡)69室

【自立居室】4階(1～2人用 27.00㎡～44.35㎡)11室

## Pick up

1階～3階は介護居室、4階は自立居室のフロアになっているので、同じ建物内での住み替えが可能です。最寄り駅の「沼袋」駅は商店街が続き、都心からのアクセスが良好です。

ココが自慢!

屋上には庭園と歩行スペース、  
テーブル席もあって  
くつろげます。



## 住宅型有料老人ホーム

# ドーミー城北公園

**住所** 東京都板橋区桜川 2-2-7

**アクセス** 東武東上線「上板橋」駅より徒歩11分

**開業年月** 1996年12月 **総室数** 38室(54名)

### 居室面積

Aタイプ(1人用 30.75㎡)22室

Bタイプ(1～2人用 41.43㎡)13室

Cタイプ(1～2人用 44.04㎡)2室

Dタイプ(1～2人用 35.62㎡)1室

## Pick up

徒歩1分のところに、広大な都立城北中央公園があります。イチヨウやケヤキ、サクラなど9000本以上の樹木が植えられていて、春はお花見、秋はイチヨウ並木の黄葉が楽しみです。

ココが自慢!

プライベート空間に  
畳があると落ち着けると好評です。



## ドーミーシニアの 災害対策

自然災害などの発生に備えて、ご入居者様の安心・安全を確保する体制を整えています。

**\* 飲料・食料・生活必需品を備蓄**

ご入居者様人数分を備蓄しています。

**【備蓄品の一例】** 飲料水3日分、非常食

3日分(非常用米・粥・乾パン・クッキー・肉じゃが・豚汁など)、非常用トイレ、カセットコンロ、ランタン、救急用品、防寒シート、熱中症対策備品、マスク、アルコール消毒液など

**\* 緊急連絡網の活用徹底**

ご入居時にいただいている緊急連絡先に、すみやかに状況をご連絡します。

**\* 本部社員応援体制の確立**

建物内スタッフだけでは人手が足りない場合は、本部社員が駆け付けます。

**\* 保管場所や在庫情報の共有**

災害時にスムーズに対応できるよう、備蓄品の保管場所や在庫などをデータ化し、全スタッフで共有しています。

**\* 定期的に避難訓練を実施**

年2回(うち1回は夜間を想定)避難訓練を行い、スタッフとご入居者様の防災意識の向上に努めています。

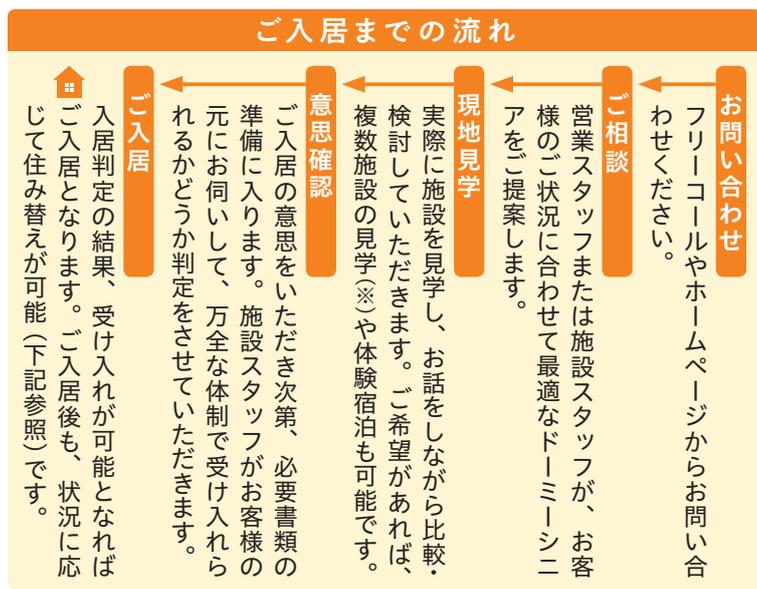




# ドーマーシニアの 高齢者向け住宅には どんなタイプがあるの？

ひとくちに「高齢者向け住宅」といっても、その種類はさまざまです。  
「そろそろ自分のために」という方も、「親が心配だから」というご家族も  
基本的な情報を知ったうえで、検討を始めましょう。

「ドーマーシニア」シリーズのタイプ別サービス内容			
	住宅型 有料老人ホーム	サービス付き 高齢者向け住宅	介護付有料老人ホーム 介護付高齢者向け住宅
食 事 提 供	○申込制	○	○
大 浴 場	○ 時間内は自由利用	○ 時間内は自由利用	○
フロントスタッフ	○ 24 時間	○ 24 時間	○
介護スタッフ			○ 24 時間
看護・医療体制	医療機関と連携	医療機関と連携	看護師日中常駐
リハビリスタッフ			○
居室の広さ	30㎡～50㎡	18㎡～36㎡	18㎡～24㎡



※複数の見学は必須ではありません。

**自立しているうちに入居し  
自由度の高い生活を謳歌**

高齢者向け住宅は、自立型と介護型に大別することができます。自立型は、やや不安があるもの、自立した生活を送れるご入居者様に、生活支援サービスや見守りサービスを提供するもの。サービス付き高齢者向け住宅や住宅型有料老人ホームが該当します。

自立型の特徴は、プライバシーが確保されていて、外出などの生

活自由度が高いこと。同じ建物に暮らす同世代の人たちと交流することが良い刺激となって、元気になられた方も多く、要介護を遠ざけてくれているようです。

また、「介護型は、要介護になつてから入居するもの」と考えがちですが、実際は、自立しているうちから入居することが可能です。介護付有料老人ホームに入居しても、外出や外泊の自由度は担保されています。

## 住み替えも安心! 「ドーマーシニア」シリーズの特徴

1

**介護型への住み替えは  
優先的にご案内します**

自立型のドーマーシニアに入居した後、健康状態などの変化により、介護サービス付きのドーマーシニアへの住み替えを希望する場合は、優先的にご案内します。

2

**支払い済みの前払金は  
転居先の前払金に移行されます**

自立型から介護型のドーマーシニアに住み替えた場合などは、すでに支払った前払金が転居先の前払金に移行されます。住み替えによる無駄な出費の心配はありません。

3

**転居先と情報を共有し  
一貫したフォローを提供します**

転居先のドーマーシニアとは、ご入居者様の心や身体の状態について、情報を共有します。全ドーマーシニアで一貫したフォロー体制を整えているので、住み替え後も安心です。

# 「ドーマーシニア」シリーズ一覽

「ドーマーシニア」シリーズは、首都圏を中心に札幌でも展開しています。  
 一人おひとりの心身の状況に適した住まい選びが可能です。

自立～要介護 5

介護付有料老人ホーム

## ドーマー北綾瀬



【ご入居プラン一例】

シングル(1名様用 9.72㎡)の場合

月額費用 18万2,189円

入居時費用 474万円

入居時費用  
0円プラン有

介護スタッフ  
24h 常駐

看護師  
日中常駐

自立～要介護 5

介護付有料老人ホーム

## ドーマー中野江古田



【ご入居プラン一例】

Aタイプ(1名様用 20.05㎡)の場合

月額費用 26万1,700円

入居時費用 580万円

入居時費用  
0円プラン有

介護スタッフ  
24h 常駐

看護師  
日中常駐

2名入居可  
(自立居室)

自立～要介護 5

介護付有料老人ホーム

## ドーマーときわ台



【ご入居プラン一例】

シングル(1名様用18.00㎡)の場合

月額費用 24万6,400円

入居時費用 460万円

入居時費用  
0円プラン有

介護スタッフ  
24h 常駐

看護師  
日中常駐

自立～要介護 5

介護付高齢者向け住宅

## ドーマー戸田公園 Levi(レヴィ)



【ご入居プラン一例】

Aタイプ(1名様用 18.20㎡)の場合

月額費用 18万7,100円

入居時費用 335万円

入居時費用  
0円プラン有

介護スタッフ  
24h 常駐

看護師  
日中常駐

自立～要介護 3

住宅型有料老人ホーム

## ドーマー城北公園



【ご入居プラン一例】

Aタイプ(1名様用 30.75㎡)の場合

月額費用 23万4,750円

入居時費用 590万円

入居時費用  
0円プラン有

フロントスタッフ  
24h 常駐

2名  
入居可

自立～要介護 3

住宅型有料老人ホーム

## ドーマー相模原



【ご入居プラン一例】

Aタイプ(1名様用27.20㎡)の場合

月額費用 14万1,000円

入居時費用 670万円

入居時費用  
0円プラン有

フロントスタッフ  
24h 常駐

2名  
入居可

自立～要介護 5

サービス付き高齢者向け住宅

## ドーマー岩槻 Levi(レヴィ)



【ご入居プラン一例】

タイプB(1名様用 約25㎡)の場合

月額費用 25万8,858円

入居時費用 17万6,000円

ペット可

フロントスタッフ  
24h 常駐

2名  
入居可

デイサービス  
併設

自立～要介護 2

サービス付き高齢者向け住宅・賃貸住宅

## ドーマー琴似 Levi(レヴィ)



【ご入居プラン一例】

タイプC1(1名様用 約17㎡)の場合

月額費用 11万9,000円

入居時費用 15万3,000円

フロントスタッフ  
24h 常駐

2名  
入居可

自立～要介護 5

サービス付き高齢者向け住宅

## ドーマー亀有 Levi(レヴィ)



【ご入居プラン一例】

Aタイプ(1名様用 18.30㎡)の場合

月額費用 20万6,436円

入居時費用 16万4,000円

介護スタッフ  
24h 常駐

2名  
入居可

デイサービス  
併設

# 運営会社 共立メンテナンスは こんな会社です

共立メンテナンスは、高齢者向け住宅のほか、学生寮や社員寮、ビジネスホテル、リゾートホテル、自治体サポートなど、お客さまと“共”に、人生のさまざまなステージに“立”っています。多彩な事業で培った知見を生かし、皆様の生涯活躍をサポートする高齢者向け住宅「ドーマーシニア」シリーズを提供しています。

2020年

寮事業、ホテル事業、シニアライフ事業、  
PKP事業（自治体向け業務受託）  
を幅広く展開



2001年

東京証券取引所  
市場第一部に上場



1996年

シニアライフ事業を開始。  
「ドーマー城北公園」誕生



1993年

リゾートホテル事業と  
ビジネスホテル事業を開始。  
ビジネスホテル「ドーマーイン」誕生



1985年

社員寮事業を開始。  
社会人寮「ドーマー」誕生

1980年

学生寮事業を開始。  
学生寮「学生会館」誕生



1979年

株式会社 共立メンテナンス設立。  
受託給食事業を開始



ホテル  
優待特典

「ドーマーシニア」のご入居者様とご家族は、運営ホテルをご優待価格でご利用いただけます。

よい朝のために。

**KYORITSU**  
HOTELS & DORMITORIES

[運営会社] 株式会社 共立メンテナンス (東証一部 9616)

シニアライフ事業本部

〒101-8621 東京都千代田区外神田 2-18-8

「ドーマーシニア」シリーズの  
お問い合わせ・資料のご請求はこちら



**0120-151-084**

(受付時間 平日 9:00 ~ 17:30)



ドーマーシニア

検索

[www.dormy-senior.com](http://www.dormy-senior.com)

※掲載内容は、2020年12月取材時点の情報です。