

ローズライフ

Rose Life

Vol.7
春 2011



写真：依水園

作庭の妙、依水園。

昭和50年、国の名勝指定を受けた依水園は、奈良市唯一の池泉回遊式庭園です。四季折々に美しい景観を見せる敷地内には、築300年を超える建物や美術館、食事処もあり、ゆったりとした風情を楽しむことができます。ご案内は、この庭を遊び場にして育ったという、財団設立者・中村準策氏の曾孫、主任学芸員の山崎智子さんです。



発行 京阪ライフサポート株式会社 〒573-1121 大阪府枚方市楠葉花園町14番1号 京阪くずは体育文化センター2F 電話072-8688032

ローズライフ
インタビュー

籾本文子さん
80歳
(昭和6年3月生まれ)

いつでも好奇心いっぱい。
好きな俳句に没頭しています。

私の毎日は、俳句中心に回っているみたいなんです。今朝も、お庭を散歩していたらきれいなバラが咲いていたので、部屋に持ち帰って一句作ってみました。思いついたら句帳に書きとめて、雑誌に投稿したり、毎月二回、天王寺で行われる句会で発表したりしています。パソコンで俳句を検索して、夜遅くまで勉強することもあるんですよ。



俳句をはじめて三十年近くなりましたが、こんなに夢中になるとは思いませんでした。でも、こういう楽しみがあるということは大切ですよ。俳句をしているといういろいろなことに好奇心がもてますし、自分の句が雑誌に載ったりテレビで紹介されるととても励みになります。



三年前、八歳年上の主人と一緒に入居し、隣同士の部屋で暮らしています。早起きの主人が、朝コンコンとドアをノックして、私を起こしてくれるところから一日がスタート。一緒に食事や体操をしてリビングで過ごしたり、思い思いに部屋でくつろいだり、部屋が別々で、しかも隣同士というのはとてもいいですね。自宅でもふたりで暮らしていた頃より、ずっと快適(笑い)。

(ローズライフくずは 自室にて)

快適な暮らしに「夢」と「文化」を添えて…。奈良、京都。ふたつの古都に直結の「高の原」駅前。ショッピング・シネマ・医療をはじめ、生活利便も充実!



京阪グループの「新しい高齢者の住まい」

ローズライフ高の原
Rose Life Takanohara

「ホーム見学会」申込受付中!

4/8(金) 17日(日) 29日(祝)

10:30~14:00 ※事前にお申し込みください。

京都府木津川市相楽台9丁目1番地5

なないろのローズ

モデルルーム・お客さま相談室

0120-716-602

ローズライフ

検索

ホームページで、紹介ビデオをご覧いただけます。

広さ四千坪、異なる時代の庭園美。

依水園は、国の名勝指定を受けた奈良市内唯一の池泉回遊式庭園です。庭は前園と後園にわかれ、作られた時期が異なります。前園は江戸時代、奈良晒で財を成した清須美道清の別邸として整えられ、当時の建物「三秀亭」が現存しています。三秀亭の前に広がる池は、鶴亀をなぞらえた中島、石組や灯籠の趣向など、江戸期の作庭の特徴がよく表れてい



依水園の碑と御所様

ます。前園から後園へは細い路地を通りますが、路地を抜けたときの風景の広がり、依水園の大きな魅力です。庭の中で私が一番好きな点も、この景観の変化でしょうか。



秋の紅葉と三秀亭

重要文化財を収蔵する寧楽美術館。

依水園は昭和十四年、私の曾祖父である中村準策の手に渡ります。その後まもなく開戦となり、戦後はアメリカ軍に接収され、その後の修復を経て、財団としての公開は昭和三十四年です。そして昭和四十四年、曾祖父から三代にわたって収集した二千数百点の美術品を展示する「寧

古都奈良を偲ばせる、雄大な借景。

後園は、明治三十二年、奈良の豪商・関藤次郎によって作られました。東大寺南大門、若草山、春日奥山、御蓋山を借景にした奥行き感のある庭で、書院造りの「氷心亭」、茶室「清秀庵」、柳生芳徳寺から移築された「柳生堂」などで構成されています。

気づかない方も多いのですが、池の南に建つ小さな「寄付」の奥向こうからは、東大寺大仏殿の鴟尾が見えます。緑の木々の合間から黄金色の鴟尾がキラキラ輝いて、コントラストがとってもきれいなんですよ。

また、この時期には、しだれ桜や八重桜、十月桜、五月になれば平戸や霧島、ドウダンつつじ、藤、菖蒲



主任学芸員 山崎智子さん



寧楽美術館

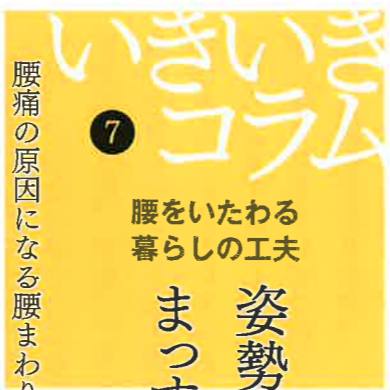
が次々に咲きはじめます。夏の新緑、秋の紅葉も見事です。季節ごとにぜひご来園ください。 ※前園は三月末日まで池の改修工事が行われています。

第7回依水園文化講演会のご案内

5月21日(土) 13時30分～
奈良県立民俗博物館 主任学芸員 横山浩子
「南都をささえた布 奈良さらし」
※申込み詳細等はお問い合わせください。

寧楽美術館展示 3月1日(火)～7月31日(日)
「東洋陶磁の世界」～中国・韓国・日本の陶磁器など～

名勝 依水園 財団法人 寧楽美術館
〒630-8208 奈良市水門町74
TEL.0742-25-0781 http://www.isuien.or.jp
開園時間 午前9時30分～午後4時30分
休園日 毎週火曜日、年末年始
入園料 一般650円 中高生400円 小学生250円



腰をいたわる暮らしの工夫

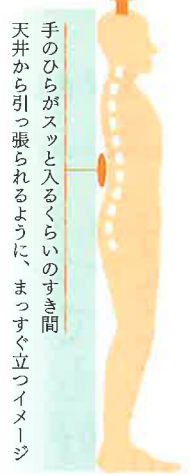
姿勢チェックで、まっすぐ立つイメージを。

腰痛の原因になる腰まわりの筋肉のコリやユガミ。これらは生活の中でクセになっている「よくない姿勢」によって引き起こされる場合があります。普段自分がどんな姿勢で過ごしているのかは、わかりにくいものですが、姿勢チェックをしながら、姿勢の矯正に役立つ一石二鳥の方法があるんですよ。



京阪ライフサポート株式会社
ケア事業部次長 眞藤英恵
理学療法士。病院、在宅訪問で高齢者ケアと健康増進に携わり、2003年京阪ライフサポート(株)入社。現在に至る。

壁を背にしてあごを引き、かかと、お尻、肩甲骨、後頭部を壁に付けて立ちます。頭が天井から引っ張られるような感覚で、まっすぐ立っていることをイメージしてください。こうして立ったとき、壁と腰の間に手のひらがスッと入るくらいのすき間があれば、それが正しい姿勢です。



手のひらがスッと入るくらいのすき間。天井から引っ張られるように、まっすぐ立つイメージ。

猫背気味の方は手がまっすぐ入らなかったり、逆にげんこつが入るほどのすき間ができるような場合は、背骨の湾曲がきつ過ぎて、腰に負担をかけている可能性があります。

まっすぐ立つこと自体をむしろかしく感じられる方もいらっしゃいます。壁を背にまっすぐをイメージして立つ、この姿勢を一日数回とるだけで、姿勢の矯正に役立ちます。また、この姿勢は歩行時の正しい姿勢にもつながりますから、ウォーキングの際も背筋がまっすぐに伸びて、颯爽と若々しく歩くことができますよ。

京のお菓子歳時記「春」

春めいて、日ごとはんなり。

「初桜」 きんとん製

餡玉のまわりに、そぼろ状の餡をつけたお菓子。この「きんとん」と呼ばれるお菓子の、ふんわりとした丸い形は四季を通してほぼ同じですが、色合いだけで季節のうつろいを表現します。淡いピンクと白を重ねて、京の都に春の訪れを感じさせてくれる「初桜」。手のひらに収まる小さなお菓子の姿となめらかな餡の口あたりに、楚々とした春の風情を感じていただければと思います。(文 十代目女将)



創業享保元年 京菓子司 笹屋伊織
本店 京都市下京区七条大宮西入 TEL.075-371-3333

高の原 お店探索

愛されて40年余り、からだにやさしいケーキ アスター洋菓子店 平城店

ふんわりとしたスポンジの口あたり、甘さ控えめのクリームなど、からだにやさしいお菓子作りを目指すアスター洋菓子店。ケーキのほか、手土産に最適な焼き菓子なども豊富にそろっています。駐車場からティールームのある店内まで、車椅子でもスムーズに移動でき、みんなにやさしい心づかいがうれしいお店です。



〒631-0011 奈良市押熊町521-2 電話：0742-45-6323
営業時間：ケーキ 10:00～20:00、喫茶 11:00～19:30
定休日：第3火曜日