

ローズライフ

Rose Life

vol.10
冬 2012

新春号

端正な大人の時間。

冴えわたる冬の空気に包まれ、古都の風情が際立つ季節になりました。

今号では、凛とした新年の幕開けにふさわしく、
伝統と格式を守る「奈良ホテル」を訪れました。

創業1909年(明治42年)。日本が誇るクラシックホテルには、
創業当時を偲ばせる美しい調度品とともに、
日常を忘れさせる豊かな時間が流れていました。

KEIHAN
京阪ライフサポート

写真：奈良ホテル

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072-888-0321



壽子 二年前、股関節の手術をした際、もう片方も痛くなる可能性があると医師に言われ、ホームへの入居を決心しました。昔から何でも決断は早いです(笑い)。
千尋 入居に抵抗はありませんでした。私の父も以前ホームにいましたし、子どもたちに負担をかけたくないので、いずれば自分もどこかのホームで暮らすと思っていましたから。
壽子 ここでは、自宅で行っていたのと同じように、野菜や花を育てるのが楽しいですね。毎日の体操と週二回のフィットネスは欠かしませんし、太極拳も少し習っています。昔、洋

裁やパッチワークを教えていたので、ホームのお友達と部屋に集まって、おしゃべりしながらちりめんの布人形を作ったこともあります。
千尋 私は近くのゴルフコースへ週二、三回行きますし、ビリヤードも楽しみです。先日のホームのビリヤード大会では優勝させてもらいました。最近では生前整理をはじめ、あれこれパソコンに入力しています。葬儀の段取りも決めました(笑い)。ここはとても暮らしやすいところですよ。新しい環境になじむには深く考え過ぎないことが大切ですから、私たちはいつも自然体。ふたりで気楽に暮らしています。
(ローズライフ高の原 ラウンジにて)



自宅にいた頃と同じように、
ふたりで気楽に暮らしています。

ローズライフ
インタビュー
和田千尋さん
81歳
(昭和5年8月生まれ)
和田壽子さん
78歳
(昭和8年9月生まれ)

安心して快適な暮らしに、「夢」と「文化」を添えて...。緑豊かで閑静な街、「高の原」駅前! お買い物・医療など、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

ゆとりの2LDK
新モデルルーム
誕生!
70㎡タイプ

「ホーム見学会」申込受付中!
1/7(土) 29(日) 2/12(日)
10:30~ ※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

モデルルーム・お客さま相談室

なないろのローズ

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。

伝統と格式を誇る

重厚で華麗なクラシックホテル。

奈良ホテルの本館外観は、桃山御殿風檜造りといわれる和風建築です。六十五室ある客室は少し改装されていますが、それ以外は、ほぼ一〇二年前の創業当時の姿を残しています。正面玄関やロビーの吹き抜け格天井、大階段、メインダイニングルーム「三笠」などは、ホテルを象徴する雰囲気がありますし、吹き抜けの二階廊下で、春日大社の釣燈籠を模した和風シャンデリアをバックに、オーディオ・ハップバーンさんが写真を撮られたこととお話すると、そこで記念写真を撮られる方も多いですね。



フロント

メインダイニングルーム「三笠」



美しい装飾のスチーム暖房

客室には創業時のマントルピース（暖炉）が残されています。大正時代にスチーム暖房に切り替わりましたが、随所に設置されている装飾の美しいスチーマーは当時のもので、今でも実際に使用しています。スチーム暖房は加湿効果があるので、館内はとてやさしい暖房になっているんですよ。また、窓ガラスの一部は創業当時のもので、いまはもう作ることができません。こういったひとつひとつの設えを考えると、ホテル全体が文化財のようだと表現される方もいらっしゃいます。

格調高い調度品、美術品に囲まれて

心あたたまる、おもてなしのひとときを。



館内には貴重な調度品や美術品が多く、なかでもアインシュタイン博士が弾かれたピアノは有名です。これは終戦直後にホテルから持ち出され、その後旧国鉄大阪鉄道管理局倉を経て、交通科学博物館に保管されていました。百周年を機にホテルへ里帰りしました。

横山大観、川合玉堂、竹内栖鳳、上村松園などの絵画も、お客様は非常に興味深くご覧になっています。当ホテルには、賓客をはじめ、世界中からお客様が来館くださいます。でも私たちはどんなお客様に対しても同じように、奈良ホテルらしい、いつもどおりのおもてなしをすることを心がけております。お客様の数が増える冬は、と



(株)奈良ホテル 企画部企画課 都築里奈さん



奈良ホテル 奈良市高畑町1096 TEL.0742-26-3300(代表) (近鉄奈良駅より、路線バス天理方面行き約8分)

いきいきコラム

10

変形性膝関節症対策

脚の筋肉を鍛えて、膝関節を保護しましょう。

自宅ですることができる膝痛軽減の対策として、今回はストレッチやマッサージなど、筋肉をやわらかくするお話を行いました。今回はそれと合わせて行いたい簡単な筋力アップの運動をご紹介します。膝痛軽減にかなり効果が期待されますので、無理のない範囲で続けていただければと思います。



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。

私は普段、高齢の方に筋力トレーニング的な運動はあまりおすすめしないのですが、この運動だけは別です。関節はじん帯や筋肉によって支えられているので、筋肉を鍛えることは膝の保護につながり、膝痛軽減

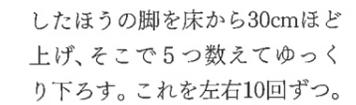
に役立ちます。三カ月ほど続けると違ってきたことを実感していただけたと思います。何事も継続は力なり。いつでもできる、どこでもできる、一人でできる、簡単な運動ですから、ぜひ続けてみてください。

ローズライフ



①脚の前の筋肉を鍛える。

上向きに寝て片方の膝を立て、もう片方の脚を伸ばす。伸ばしたほうの脚を床から10~15cm上げ、そこで5つ数えてゆっくり下ろす。これを左右10回ずつ。



②脚の横の筋肉を鍛える。

横向きに寝て下側の脚のひざを曲げ、上側の脚を伸ばす。伸ばしたほうの脚を床から30cmほど上げ、そこで5つ数えてゆっくり下ろす。これを左右10回ずつ。

③脚の内側の筋肉を鍛える。

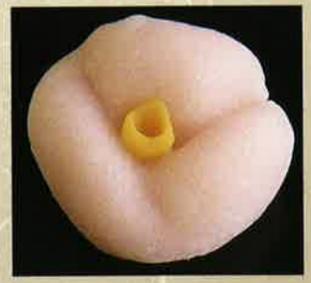
床にすわり、両膝を軽く曲げ、膝の間にボールなどの柔らかいものをはさむ。膝を曲げたまま左右から力を加えて膝を締め、5つ数えて戻す。これを10回。



京のお菓子歳時記「冬」

「姫椿」雪平製

職人の手のひらの中で咲く、冬の花。雪平と書いて、「せっぺい」と読みます。求肥の生地に卵白を加えて練り上げたものです。雪のよう白いので、そのままでも色をつけても美しく、職人曰く、やわらかく弾力性があるので細工をしやすいのだとか。竹べらでぐつと深く花びらを作り愛らしい姫椿の完成です。雪の中に凛として咲く姿は、私達に勇気を与えてくれます。雪平：美しい名前ですね。(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

くずは

笑顔のために心をこめて、本物の美味しさをお届け。フランス菓子「バイカル」くずは店

一九五五年、京都・下鴨で創業。素材と製法にこだわった伝統的なフランス菓子を基本に、安心で美味しいお菓子を追求し続けています。なかでもチョコレートへのこだわりはひとときわ看板商品の「しっとり祇園石畳」は、有機栽培の「幻のカカオ」を使用したお菓子の逸品です。通信販売でも購入できますので是非一度ご賞味ください。



大阪府枚方市楠葉朝日2丁目12-10 TEL. 072-855-0020 営業時間：9:00～21:00 休日：元旦のみ