

ローズライフ

Rose Life

Vol.4
夏 2010

盛夏号

古都を照らす、癒しの灯り。

奈良の夏の風物詩「なら燈花会（とうかえ）」は、今年で十二回目を迎えます。発足当初、四千足らずだった燈火も、いまや二万灯を超え、昨年の来場者はおよそ八十万人に達しました。奈良公園一帯を埋め尽くすろうそくの灯りと、ライトアップされた寺社が織りなす景観は、神秘的ともいえる美しさ。ここに込められた想いや変遷を、NPO法人「なら燈花会の会」山本浩扶臣さんにご紹介いただきました。

「なら燈花会 東大寺」
写真：奈良市観光協会

KEIHAN
京阪ライフサポート

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 072-868-0321

昔からお習字が好きでね、少し習った時期もあって、書で大きなついたてを作ったこともあり。八十年の頃からは「百人一首」を書き出すようになりました。これは我流だから恥ずかしいですけど、五人の子どもに一冊ずつ残しておこうと思って、五冊分書き写してあるんですよ。



こちらのサポートセンターに入居して半年、温かで行き届いたお世話ですが、ほんとうにありがたいです。毎朝、キャベツやりんごを入れて作るアロエジュースを飲んで、新聞に目を通しておき、結構なことやなあと思えます。



ローズライフ
インタビュー

藤井 都子さん
95歳
(大正4年2月22日生まれ)

いい暮らしをさせてもらって、結構なことやなあと思います。

十五歳の時に母を亡くし、女学校卒業後は京都府立女子専門学校に通いながら、学校半分、家のことを半分という暮らしでした。結婚して宇治に来て、戦中戦後、家を守りながら一生懸命に子育てをしてきました。あんなに言われることもありません。今は、こんないい暮らしをさせてもらえるのも、ご先祖や両親、家族やこちらの皆さんのおかげです。これからは、いくばくかの道を歩むと思いますが、いろんな方のお世話になりながら、明るく楽しく暮らしたいと思っています。

(「ローズライフ高の原」ラウンジにて)

待望の駅前立地ホーム誕生!

日本人の心のふるさと…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・お食事をはじめ、生活利便が充実した緑豊かな街です。

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
7/3(土) 11(日) 19(月) 30(金)
10:30~14:00 ※事前にお申し込みください

「ホーム見学会」申込受付中!

「ローズライフ高の原」は、京阪電鉄グループ・京阪ライフサポート株式会社運営する新しいタイプの住宅型有料老人ホームです。お元気な時から、また万一介護が必要となっても、生涯にわたって安心で夢のある暮らしをお過ごしいただけます。

お問い合わせ・ご相談は…

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

京都府木津川市相楽台9丁目1番地5

NARA TOKAI
なら
燈花会

「なら燈花会」は、奈良の魅力
再認識してもらおう、きっかけに……。

一九九八年に奈良公園が世界遺産に登録された翌年、第一回「なら燈花会」が開催されました。当時、東大寺や興福寺ではすでにライトアップイベントを行っていましたが、いまひとつ認知されておらず、そのPRや夏の観光客誘致のために、何か

できないかということ、県や市、奈良の青年経済団体などがアイデアを出し合い、かたちになったのが「なら燈花会」です。現在のよう規模になるとは想像もしていませんでしたが、「なら燈花会」は、奈良やそこにある貴重な文化財を再認識して

やさしさを受け継ぎながら
百年、千年続くイベントに。



ろうそくの炎がチラチラ瞬く様子には、ほっとするようなやさしさがあります。風が吹くと炎がいつせいなびいて、風が見える。っていいのかな、私はそんな光景が好きですね。会場は、興福寺や猿沢の池、東大寺、浮見堂など九カ所あり、光のレイアウトは毎年同じです。でも春日野園地だけは毎回デザインが変わります。今年は、春日野の奥行きや広がりや光の海で表現しようと思っ

ていますので、ここは必見です。「なら燈花会」で灯す最初のあかりは、東大寺と興福寺からいただく神聖な炎です。訪れる方の幸せと世界の平和を祈り、また、このイベントが百年、千年続きますようにと願って火入れ式を行います。全国から集まる延べ四千人のボランティアの熱心さや、人から人へ伝わるやさしさを目の当たりにすると、「なら燈花会」の精神はきつと受け継がれていく、そんな思いを強くします。



特定非営利活動法人
なら燈花会の会
やまもとひろふみ
会長 山本浩扶臣さん

2010 なら燈花会
8月5日(木)～14日(土)
点灯時間19:00～21:45
早咲きの日
7月25日(日)
点灯時間19:00～21:45
※介護が必要な方以外のご来場はご遠慮願っています。

開催、ボランティア等
なら燈花会の会 事務局
〒630-8244 奈良市三条町547
TEL. 0742-21-7515 <http://www.toukae.jp>

写真：奈良市観光協会



いきいき
コラム
4
転倒を防ぐ身体の準備
歩行時の姿勢

姿勢や歩幅、
踵からの
着地を意識して歩く。

転倒を防ぐヒントとして、今号では歩行時の注意点を話します。高齢になると姿勢が前かがみになり、下を向いて足裏全体でペタペタ歩きがちです。つまずきによる転倒は、こういった姿勢の悪さが原因になることが少なくありません。ですから、歩くときは上体を起こして顔を上げ、踵から着地することを習慣づけてください。



京阪ライフサポート株式会社
ケア事業部長 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。



姿勢を良くすれば、それだけで腹筋や背筋が鍛えられ、踵から着地すれば、自然にひざが伸びて、大きく一歩を踏み出せるので、つまずきの心配もなくなり、前後にしっかりと手を振れば全身運動にもなり、持久力も高まりますよ。

また、外歩きの際に大切なのは、足の機能をうまく使える靴を選ぶことです。ポイントは足指の部分がやわらかく、よく曲がること。甲を深く包み、踵の周囲は固めの素材で、靴のなかで足が遊ばないものがお勧めです。散歩やウォーキングだけでなく、家の中での歩行時も、姿勢を良くし、ペタペタ歩きをやめるような心がけてください。そうすれば家の中でなんとなくゴソゴソ動くことが、『道具を使わず、どこでもできる、ひとりできて長続きする、りっぱな運動』になります。

くずは
お店探索
老舗喫茶店の味わい深いコーヒーを！
創業70周年、イノダコーヒー

自家焙煎の深煎りコーヒーに、あらかじめ最適な分量のミルクと砂糖を入れ、カップに添えたスプーンに角砂糖をひとつ乗せて出すのが定番のイノダスタイル。コーヒーはもちろん、食事やデザートも充実し、なかでも厳選した和牛を使ったビーフカツサンドは、池波正太郎のエッセイ「むかしの味」でも絶賛。ぜひ一度訪れてみたいお店です。

イノダコーヒー くずはモール支店 (くずはモール本館2F)
TEL. 072-809-0751 営業時間 10:00～21:00

京のお菓子歳時記「夏」
邪気を払い、夏を息災に過ごせる
「あんころ餅」(別名：土用餅)

土用の丑の日に鰻を食べることは一般的ですが、京都では、土用の入りの日にあんころ餅をいただくのをご存知ですか？ 邪気を払うと言われる小豆で包んだお餅。暑い夏を乗り切る力をつけるために江戸時代から伝えられてきた風習です。今年の土用の入りは七月二十日。皆さまの無病息災をお祈りします。(文/十代目女将)

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