

# ローズライフ

## Rose Life

Vol.11  
春 2012

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12F 電話072-8680621

ローズライフ  
インタビュー

勝田益子さん

92歳  
(大正8年生まれ)

何歳になっても、できることは  
自分でしなくてはね。

主人の一周忌法要がすんだその日、東大阪の自宅で転んで大腿骨を骨折。四十日の入院後、ここに入居しました。病院から直接こちらに来たので、最初は「あらまあ」と思いましたけれど、もう三年になります。



骨折する前は、国内だけでなく世界中を旅しました。主人と一緒にだったり、お友達と世界遺産めぐりもしました。パリやロンドンならひとり地下鉄に乗れるほどですよ。昔から身体も丈夫で活発でしたね。子どもの頃は別荘があった芦屋の浜ですよ。



泳ぎましたし、芝居好きだった祖母の影響で、私もお芝居やオペラが大好き。甥の娘が劇団四季で女優をしているので、今度の名古屋公演を見に行こうと思っています。

健康の秘訣は特にはないです(笑)。好き嫌いの多くて、食事のメニューにはいろいろ無理を言っています。ホームのイベントにはできるだけ参加して、楽しんでいきます。

骨折のあと一生懸命リハビリをして、おかげさまで今も杖だけで歩いています。今年の十二月で満九十三歳ですが、自分でできることは、できるだけ自分でしなくてはね。(ローズライフくずは 自室にて)



ホーム見学会  
申込受付中!

ローズライフ高の原/ラウンジ&中庭

### 万葉の花をたずねて。

散歩の途中で見かける垣根や田んぼの畦道、風情あるお寺の庭先。なにげなく眺めている風景のなかには、万葉人の時代から愛され続けてきた花がたくさんあります。そんな花たちに、いつもより少し心を近づけてみませんか。万葉の花研究家・片岡寧豊さんが、春の万葉花をとりあげ、興味深いお話をしてくださいました。



写真：関西花の寺第19番・長岳寺のツツジとカキツバタ

介護付有料老人ホーム  
**ローズライフくずは**  
ホーム見学会 4/7④ 22⑥ 5/6⑥ 12:30-  
ハナならローズ  
0120-877-602 大阪府枚方市 楠葉朝日1丁目2番5号

住宅型有料老人ホーム  
**ローズライフ高の原**  
ホーム見学会 4/8④ 28⑥ 5/13⑥ 10:30-  
なないろのローズ  
0120-716-602 京都府木津川市 相楽台9丁目1番地5

# 大和の春、万葉の花。

## 無垢な心で向きあえば、楽しい発見の連続。

万葉の花は、古くから日本人に親しまれている万葉集の中に登場する植物のことです。約四千五百首ある万葉集の中で、花を詠んだものはおよそ千五百首。その中で数が最も多いのはハギで、その次がウメです。たった一首しかないのに人気のある花は「かたかご」と呼ばれるカタクリです。

皆さんに、万葉の好きな花は何ですかとたずねると、カタクリが人気ナンバーワン。私も大好きな花で、四月初旬、やさしいピンク色に咲き、まるで「春の妖精」のよう。カタクリは、種から育てると花が咲くまで十年近くかかります。春日大社神苑萬葉植物園や宇陀市の森野旧薬園で見ることが出来ます。



カタクリ



シヨウブ カキツバタ

珍しいといえ、奈良の三名椿と呼ばれるツバキがあります。赤いツバキに糊をこぼしたような白い模様が入った東大寺・開山堂にある「糊こぼし椿」、一本の木に異なる色の花をつける白毫寺の「五色椿」、花びらが散って石仏のまわりを埋めつくす伝香寺の「散り椿」。それぞれにとても趣があり、花期も比較的長いので、春のお出かけにおすすりめです。五月になればカキツバタでしょうか。長岳寺や唐招提寺の池のほとりに咲く姿は、気品に満ちてとてもきれい。「いずれアヤマかカキツバタ」というように、カキツバタとアヤマ、シヨウブの花はよく似ていると思われ

れません。でも、皆さんが言うシヨウブの花は、たいていが「花しようぶ」のように思います。花しようぶは花びらに黄色のラインがあり、カキツバタは白いライン、アヤマは黄と紫色の網目模様。そしてシヨウブの花はというと、小花が密生した毛筆の先のような形で、まったく違う花姿なんです。ほかに私たちの身近には、万葉の花がたくさんあります。野辺や石段の隅にも咲いているスマレ、畑や野原に見るノビル、土手のヨモギやシダレヤナギ。なにげない暮らしの傍らにあるこれらの植物は、心にゆとりがないと、目に入っても気づかず見過ごしてしまいがちです。また、万葉の花を見て、ただ珍しい、



スマレ シダレヤナギ

片岡寧豊さんの大作いけ花を絵画刺しゅうともにお楽しみください。  
**插花・片岡寧豊**  
**「松原好子の世界～刺しゅうに魅せられて～」**  
 5月22日(火)～27日(日)10:30～18:00(最終日は17:00まで) (入場無料)  
 スペース&ギャラリー中村  
 JR奈良駅より三條通りを東へ徒歩3分 菊屋2F TEL.0742-22-9831



万葉の花研究家 片岡寧豊さん  
 万葉花寧豊会 主宰

国内外の花博やイベント等に出展し、国際コンクールで受賞多数。他分野とのコラボレーション、テレビ・ラジオ出演、講演、エッセイ等の執筆など幅広く活躍。『やまと花萬葉』『野の花をいける』『万葉の花』など著書多数。奈良市在住。華道家。

美しいというだけでなく、好奇心と探究心をもって接してみてください。そうすれば花たちは多くのことを語りかけ、尽きない発見がありそうですよ。

# いきいきコラム

11

## 生活習慣と肩こり

### 気づかないうちに、肩に力が入っていませんか。

肩こりは、眼精疲労や歯のかみあわせ、首・背骨、内臓の病気などからくることもあります。圧倒的に多いのは筋肉疲労です。そしてその原因は、慣れ親しんだ生活習慣の中に潜んでいることがあります。

たとえば机と椅子の高さ。高すぎると肩が常に上がった状態になって力が入りますし、低すぎると

肩の筋肉が腕を支えなければならず、こりにつながります。理想的な机の高さは、ヒジが直角に曲がってきち

んと机の上ののる高さ。椅子は、腰掛けるときに太ももと床が並行になり、足の裏がしっかりと床に着いて、

上体を支えることができる高さに調節しましょう。また、テレビを見る

ときや、何げなく座っているときも腕をダランと下ろさずに肘掛に置いたり、ひざの上にクッションなどを置いて腕を支えてください。腕って意外に重いんですよ。



京阪ライフサポート株式会社  
 ローズライフ事業部 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年入社。現在に至る。



そしてもうひとつ、枕の高さも重要です。高さが合わない枕を使っていると、首の筋肉が引っ張られて、眠っている間に疲れてしまうことがあります。首の骨が自然なカーブを保てるものを選んでください。敷布団が沈み込んで枕が高くなることもあり、これも要チェックです。高さの合わない机や椅子、枕を使い続けていると、気づかないうちに肩に力が入って、肩こりにつながります。身の回りを少し見直し、生活を改善すれば、体がラクになることがたくさんあるんですよ。

## 京のお菓子歳時記「春」

### 龍、天地を飛ぶ。京都・泉涌寺御用達。「龍飛天地」 麩焼きせんべい

ほんのり甘く軽い歯ざわりの麩焼きせんべいは、お茶席のお干菓子や、病が軽くすむようにと、お見舞いの品にも適しています。

この「龍飛天地」は、笹屋伊織が御用達を務める泉涌寺の特別拝観「鳴龍体験」(四月一日～三十日)の際にお届けするお菓子です。龍が天地を清め、皆様がおだやかに暮らせるよう、長老様のご染筆「龍飛天地」の掛け紙をかけ、境内で販売いたします。(文 十代目女将)



泉涌寺特別拝観「鳴龍体験」限定商品

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

### 「菓心」〜真心を大切に、ときめきの洋菓子店。お菓子のアトリエ「シロツキ」

住宅街の中にあり、オレンジのペイントや、まあるいウインドウがかわい「街のケーキ屋さん」。様々に彩られたケーキの詰め合わせ「彩り」と「炭焼和のブリュレ」、鯉節のかおりが漂う和洋折衷の「平城山もち」は、お店の売れ筋ベスト3。ほかにもやさしい想いが伝わるお菓子がいっぱい。店内の喫茶コーナーもお楽しみいただけます。



奈良市左京1丁目8-10  
 TEL.0742-71-0870 営業時間：10:00～20:00  
 定休日：火曜日(祝日・イベント開催の場合は変更します)