



ローズライフ

Rose Life

Vol.3
春 2010

陽春号

まほろばの...春。

お気に入りの「奈良」をカメラにおさめる。
 日ごと春めいて、ちょっとどこかに出かけてみたくなる、そんな季節になりました。平城遷都千三百年で賑わう奈良の名刹、のどかな自然、美術館や博物館など、美しい風景をカメラにおさめながら、のんびり散策を楽しむという方も多いのではないのでしょうか。
 そこで今回は、上手に写真を撮るためのワンポイントを、奈良市写真美術館、兼古健悟さんに教えていただきました。

「陽春大仏殿」
入江泰吉記念奈良市写真美術館

KEIHAN
ローズライフサポート

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



「ここへ来る前は、腰の骨を折って入院していました。息子がここを見つけてくれたんですけれど、ほんとうは入居するのが嫌で泣いていたの(笑い)。でもね、まわりの方がいい所よってすすめてくださって…。それがちよと3年前。
 生まれは東京です。昭和19年、女学校の卒業式の日、夜行で8時間かけて父の転勤先である宇治に来ました。市電から見た京都の美しかったです。学校は京都府立第一高女です。でも戦時中で勉強はほとんどせず、ベニヤ板で練習機の補助翼を作っていたの。ひどい飛行機よね(笑い)。その頃、主人と知り合いました。はじめて出会ったのが京阪の木

幡駅のホーム。それで、いま暮らしているのが京阪さんのホームでしょ。不思議な縁よね。
 私は京都で一番古い俳句結社「京鹿子」に所属していて、ここに来てからも毎日お転婆な俳句を作っています。最近では連歌もはじめたから、それが一番の楽しみ。ボランティアの方が着物をリフォームしてくださったり、小物を作ってくださいるのも嬉しいわね。
 子どもの頃から、いけませんって言われることばかりしてるんだけど、尊敬できるお友達もいて、楽しく暮らしていますよ。

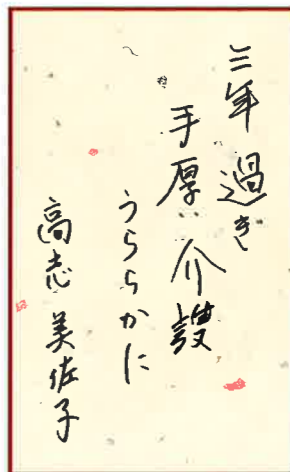
(「ローズライフくずは」自室にて)

ローズライフ
インタビュー

高志美佐子さん

83歳
(昭和2年3月5日生まれ)

お転婆な俳句を作りながら 楽しく暮らしています。



待望の駅前立地ホーム誕生! ショッピング・シネマ・お食事をはじめ、生活利便も充実。緑豊かで閑静な街「高の原」で、素敵なシニアライフをお過ごしいただけます。

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「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が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して暮らしをお過ごしいただけます。

ホーム見学会
 4/3(土) 9(金) 18(日) 29(祝)
 10:30~ / 14:00~ ※事前にお申し込みください

お問い合わせ・ご相談は...

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

京都府木津川市相楽台9丁目1番地5

「写っている写真」から 意思のある「写した写真」へ・・・。

いい写真を撮るための第一歩は、カメラに慣れることです。普段からカメラを持ち歩いて、気に入ったものをどんどん写してください。数を



④「しゃくなげの室生寺塔」 ⑤「木蓮咲く秋篠寺」 入江泰吉記念奈良市写真美術館

こなすと、カメラのどの機能をどう使えば、イメージ通りの写真になるかがわかってきます。そして、シャッターを押すときに、なぜその花や風景を撮りたいのか、何を伝えたいのかを考えてみてください。この気持ちがあると、単に何かが「写っている写真」から、意思のある「写した写真」になるんです。

花は背景を選び、一輪を狙う。 風景は、近景をいれるのがコツ。

花を撮影する場合は、花より地味で暗めの色を背景に持つてくるのがポイントです。次に大切なのが一輪の花に注目すること。例えば菜の花畑を写す場合、花畑全体を写そうとせず(写真A)、端のほうにある一輪を狙います(写真B)。桜なども同じく枝先の一輪を狙う。漠然と空を背景にするのではなく、目の高さぐらいの低い位置の花を狙うと背景に変化がつけやすくなります。風景の

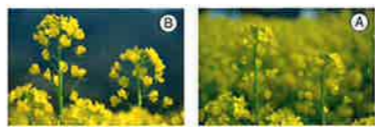
奈良には絵になる場所がたくさんあります。私は春の浮見堂が好きですし、東大寺境内の新公会堂を北へ行ったあたりもおすすめてです。季節ごとにいろいろな景観が楽しめる室生寺もいいですね。

何度も足を運び、 お気に入りの奈良を見つける。

なげない奈良大和路の景観にこだわり続けた写真家です。みなさんもお気に入りの場所を見つけたら、何度も足を運んでください。そうすれば必ず、これだ！という自分だけの奈良に出会うことができますよ。



兼古健悟 (かねこけんご)
1967年生まれ。入江泰吉記念奈良市写真美術館技術グループ統括主任。同館に收藏されている入江泰吉や工藤利三郎などの作品保存事業を行うとともに、写真撮影講座やイベント等の普及活動を行う。



場合は、近景、中間、遠景をおさめるようにします。一般的な風景写真は、どうしても中間から遠くの景色を写しがちで近景がないんです。近景がないと遠近感が出ません。道でも川でも、物でも何でもいいので、近くの景色を手前に入れて写せば、奥行きのある写真になります。



入江泰吉記念奈良市写真美術館 展覧会情報
平城遷都1300年記念「入江泰吉 大和路巡礼Ⅳ -平城京-」
2010年4月1日(木)～6月27日(日)
〒630-8301 奈良市高畑町600-1 TEL. 0742-22-9811
<http://www1.kcn.ne.jp/naracmp/>

足裏が危険を察知し、 足指でグツと踏ん張る。

転倒を防ぐ身体の準備
足裏全体と足首、足指

私は、「アツ」と思ったときに踏ん張りがきく身体の準備をしておきましょう。特に足裏や足指が大切ですよ。」とよくお話しします。

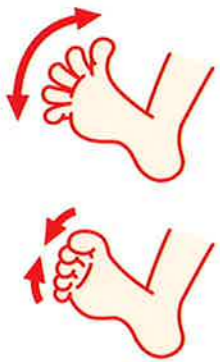
足裏は地面に接することで、路面がやわらかいか、傾いている、砂利知っています。その感度を維持するためには、足裏をやわらかくしておくことが大切です。足裏が柔軟性を失ってしまうと、情報をキャッチしにくくなりますから、お風呂の中で足裏をもんだり、足首を回してほぐしておくといいですね。テレビをみながらの青竹踏みでもいいですよ。

もうひとつは、足指の運動です。何かにつまずいてグラツと来たとき、最初に足指が地面をつかんで身体を支えようとします。足指の踏ん張りがないと、ポテンと転んでしまうんです。太ももなどの筋肉も大切ですが、

京阪ライフサポート株式会社
ケア事業部課長 眞藤英恵
理療学療法士。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。



まず最初に、足指が踏ん張ってくれないとダメ。足指の「グツパツ運動」やタオルをたぐり寄せる運動など、普段の生活の中で意識して行うようにしてください。



足裏全体と足首、足指の運動を続けられれば転倒の危険を減らせますし、血液の循環が良くなってムクミも防げるので、一石二鳥の効果が期待できますよ。

桜の移り香を味わう 「桜餅」

桜の開花より一足先に、和菓子屋の店先に咲く桜餅。塩漬けされた大島桜の葉。召し上がる方とそうでない方がいらつしゃいます。統計的には召し上がる方が6〜7割を占めるようですが、お好みに合わせてどちらでも。ただ、和菓子は五感で楽しむもの。初めのひと口は、道明寺だけを召し上げていただき、ほのかな桜の移り香を味わっ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 京都市下京区七条通大宮西入 TEL:075-371-3333

高の原 お店探検

地元で大評判!「シェフ・ナカギリ」 うっとり幸せ。絶品スイーツの店

高の原でおいしいスイーツのお店といえば、真っ先に名前があがるのが「シェフ・ナカギリ」。手土産やお取り寄せなら、クッキーやフィナンシェ、バターケーキといった定番の焼き菓子や、シヤンパンとチョココレートを使ったシヤラントユールや木津ロールがおすすめて。お店でしか買えない季節限定の生菓子も、うっとりするほどのおいしさです。



【本店】 京都府木津川市兜台7丁目13-1
TEL.0774-72-7835 am10:00～pm8:00 月曜定休日
【西大寺店】 近鉄大和西大寺駅構内 タイムズ プレイス サイダイジ
TEL.0742-32-5222 am9:30～pm9:30 無休
【高の原店】 高の原サティ2F am9:00～pm8:00 無休