

ローズライフ

Rose Life Vol.15
春 2013

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10号 京阪くずは駅ビル南館3F 電話072-8680321

平城宮に往時をしのぶ。

710年、新しい都に定められた平城京の中枢、平城宮。

東西約1.3km、南北約1kmの宮跡には、当時の遺構が数々残り、

1998年には「古都奈良の文化財」として、世界文化遺産に登録されました。

今も保存整備が続く平城宮跡を朱雀門から大極殿へ…。

解説ボランティアの岡本和夫さんにご案内いただきました。



こころまちつくり
KEIHAN
京阪ライフサポート

平城宮大極殿

ローズライフ
インタビュー

石井勝子さん

90歳
(大正12年生まれ)

落ち着いて暮らせるので、
家族も私も安心です。

こちらに来たのは平成二十三年九月。五年前に主人を亡くし、しばらく一人でいましたが、だんだん自由なことが多くなるし、世話に来てくれる長女も大変なので、入居することに決めました。

私は東京の赤坂で生まれ育った生粋の江戸っ子。子どもの頃は常磐津を習ってたんですよ。♪御室の♪なんてね、今でも少し唄えるかな。学校を卒業後、国鉄の研究所に勤めたので、国鉄の無料パスで日本中を旅しました。お友達の男性とふたりでスキーに行つて親をハラハラさせたりね。活発な性格なの。

主人とは職場結婚です。ふたりの娘に恵まれて、数回の転動を経て、京都に落ち着きました。手先を動かすことが好きで、娘が小さい頃は、上

履き入れや洋服、セーターも全部手作り。娘たちはお店で売っているものを着たかったらしいんだけどね。五十歳の時に英会話をはじめて、ひとりで三ヶ月ほどアメリカでホームステイしたのもいい思い出ね。ここは皆さん親切で、長女や孫やひ孫、アメリカにいる次女一家も安心してくれています。カラオケをしたり、孫が買ってくれたおしゃべり人形の相手をしたり。特にね、若い男性と話すのが好き。いろんなことを忘れちゃうんだけど、気持ちは若いのよ。私、いくつだっけ。九〇歳？ほんと!? すごいわねえ(笑い)。(ローズライフくずは サロンにて)



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

介護付有料老人ホーム
ローズライフくずは
ケアを必要とされる方に…
ホーム見学会 4/6⑨ 28⑩ 5/18⑨ 12:30~
☎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
自立した生活をお過ごしの方に…
ホーム見学会 4/14⑨ 27⑨ 5/4⑨ 10:30~
☎0120-716-602 京都府木津川市 相楽台9丁目1番地5



第一次大極殿院 1/100 模型



風鐸

都の入口から朱雀大路を経て、平城宮の正門、朱雀門へ。

平城京の入口には羅城門（じょうじょうもん）があり、まっすぐ北に伸びる朱雀大路を約四km歩くと、平城宮の正門、朱雀門です。間口二十五m、奥行き十m、高さ二十二m。十八本の柱に支えられた二重門は、発掘調査で確認された遺構や、わずかな手がかりをもとに復原されました。

鴟尾（かぶつゐ）は唐招提寺金堂、風鐸（ふうだく）は四天王寺講堂のものを参考に造られています。今日は風鐸がよく鳴っていますね。僕たちを歓迎してくれているのかな。

朱雀門の左右には高さ約六mの築地塀（じべい）がめぐり、平城宮を取り囲んでいました。当時、門はいつも開いていたわけではありませんが、門前では外国使節の送迎や、歌壇などのイベントも行われていました。朱雀大路の一部を復原した広場から北を見ると、1km先にある大極殿が正面の柱と柱の間にピタリとおさまる場所があります。そこが平城宮を南北に貫く中心線。朱雀門に来たら是非この場所に立っていただきたいですね。

線画・朱雀門復原立面図

宮都の中心施設、大極殿。新たな国づくりがここから始まる。

大極殿は元日朝賀や天皇即位など国家儀式の際に天皇が出御する場所で、宮殿の中で最も重要な建物です。蓮華文が彩色された天井は、天井桁の間に太い木材を組んだ組入天井。中央には天皇の玉座である高御座（たかみくら）が据えられ、四周の小壁には日本画家・上村淳之先生（うへむらあつし）が描かれた四神と十二支の彩色があります。四神はキトラ古墳を参考にしながらも、少し趣の違う描かれ方になっており、上村先生は「日本人がもつ花鳥画の心で描いた」とおっしゃっています。



高御座

解説ボランティア 岡本和夫さん



大極殿の正面から外を眺めると、東に若草山、御蓋山（みかさ）、高円山、南に耳成山、畝傍山、天香具山の大和三山、また東大寺大仏殿や興福寺五重の塔、薬師寺の塔も見ることが出来ます。それらは千三百年前から同じ場所に佇んでいます。その時々、天皇はどんな思いでこの場所に立ち、どんな国づくりを夢見ていたのでしょうか。想像力がかきたてられますね。

奈良文化財研究所の研修を受け、解説ボランティアとして実際に活動している人は百五十名ほどでしょうか。お申し込みいただければ、おひとりでもご案内いたします。平城宮跡はほとんどバリアフリー化されているので車いすの方でも安心です。四季折々に趣のある景観が楽しめますから、気軽にご来場ください。



大極殿天井・支輪彩色

いきいきコラム

15

暮らしの点検

「明るさ、段差、温度差」に注意して安全、快適に暮らす。

暮らしを快適にするためのキーワードには、三つの「さ」があります。それは「明るさ」「段差」「温度差」。高齢者の屋内での事故は、これらに配慮が欠けたことで起こる場合が少なくありません。

明るさでいえば、高齢者の場合、二十歳の人に比べ二〜三倍は必要といわれますが、単に明るくすれば良いというわけではなく、見え方が変わってきている点に注意が必要です。生活の中で視覚が与えてくれる情報はとても多く、視覚情報による危険察知の能力が衰えると、思わぬ事故につながる可能性があります。高齢者にとって、青や黄などは識別しにくくなる色なので、青いガスの先端がわかりづらく、衣服の袖口に火が燃え移りやけどを負う、といった事故がとも多いんですよ。



京阪ライフサポート株式会社
ローズライフ事業部 眞藤英恵
ケア事業部 次長
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。

ほかに、階段の端が見にくく

て踏み外してしまったり、視覚で距離を測ることも苦手になってきますから、距離感の勘違いで、体の支えにしようとした机や椅子の端を掴み損ない、転倒することもあります。事故が起こってからでは遅いので、この機会に暮らしを点検し、不便を感じたり、一度でもヒヤッとした場所があれば、早めに対処しておきましょう。

次号からは三つの「さ」を中心に、安全な暮らしへの具体的な対応策をお伝えします。

京のお菓子歳時記「春」

「早蕨」落雁製

春・・・土を押しあげて顔を出す早蕨。淡い緑の初々しいその姿を、砂糖・寒梅粉・みじん粉・水あめで作られる打ち物「落雁」で表現しました。落雁の名の由来はいくつかありますが、琵琶湖の浮御堂に降りたつ雁の情景を描いたとも言われています。秋に渡来し、春に飛び立つ渡り鳥。旅立ちの季節にふさわしいお菓子です。（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

茶葉の香りに癒される、お茶の専門店。三國屋善五郎 イオンモール高の原店

日本茶をはじめ、紅茶、中国茶、ハーブティー、健康茶など、二百種類以上のお茶がずらりと並んでいます。おすすめは、煎茶「式部の香り」。鹿児島をはじめとした九州の茶葉をじっくり深蒸しにすることで、渋みが少なく、お茶本来の旨みと甘みを引き出した人気商品です。お気に入りのお茶とセットで、ご贈答にも最適です。



京都府木津川市相楽台1-1-1イオンモール高の原SC 2F
TEL.0774-75-1602 営業時間:9:00~22:00 年中無休