

ローズライフ

Rose Life Vol.23
春 2015

「生きた植物の博物館」 京都府立植物園

およそ24万㎡(甲子園球場約6個分)の敷地に
約1万2千種、12万本もの植物を栽培。
特色ある植物の育成や展示方法など、技術力でも
高い評価を得ている「憩い」と「学び」の植物園。
うらかな陽射しを浴びながら、
春を満喫しに出かけてみませんか。



KEIHAN
京阪ライフサポート

京都府立植物園：チューリップ花壇と観覧温室、桜林

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

ローズライフ
インタビュー

坂口敏治さん

98歳
(大正5年生まれ)
平成25年入居

百歳の記念には、引田天功に
習った手品を披露しようかな。



以前はこの近くのケアハウスにい
ましたが、住み替えることになり、
ここなら家内の入院先にも近いので
入居を決めました。あれこれ比べた
わけではありませんが、ここは風呂
がいいですね。週三回入れるし、檜
の浴槽なんです。昔の人間だから、
木の風呂がやはりありがたい。一番
の楽しみは風呂かな。

趣味と言えるものはあまりないの
ですが、神戸の高等商業に通ってい
た学生時代は射撃をしていました。
腕前にはちょっと自信があつて、五
十メートル位なら、十円玉に百発百
中でした。いろんな大会でも結構い
い成績でしたよ。でも銃の取り締ま
りが厳しくなつて十年ほどでやめて
しまいました。

その後始めたのが手品。東京に
勤めていた頃、先代の引田天功に教
えてもらったんです。昭和三十年頃
かな。引田天功も駆け出しの頃です。
手品は、うそをつきますといつて
人を騙せるでしょ。騙された人は騙

されたことに喜ぶ。失敗すれば笑つ
て終わるしね。そこがいいんですよ。
私の手品は仕掛けのあるものではあ
りません。手先を使った簡単なもの
で、トランプや身近な道具を使って
楽しんでいきます。

ホームの行事にも時々参加しま
すよ。このひげでしょ。無精ひげなん
ですが、クリスマスにはサンタク
ローズ役を引き受けたりね。(笑)。
大正五年生まれですから、来年は
数えて百歳になります。百歳の記念
には、大きなトランプを使った手品
を皆さんにご披露してもいいかなあ。

(ローズライフくずは五階 サロンにて)

京阪グループの「新しい介護付住宅」

ローズライフ 京都 Rose Life Kyoto

西大路五条すぐ、京都市立病院北隣。見学会受付中!



常に介護を必要とされる方に...

ホーム見学会 4/12(土)25(土) 5/10(土)23(土) 10:30~14:30

京都市中京区
壬生東高田町1番23

☎0120-381-602

ローズライフ 🔍 検索

KEIHAN
京阪ライフサポート

年輪を刻んだ樹木や観覧温室 展示手法が魅力の歴史ある植物園

大正十三年（一九二四年）に開園した京都府立植物園は、昨年九十周年を迎えた、日本で最も古い公立の総合植物園です。園内には様々なテーマの庭園とともに、樹齢約百年のシンボルツリー・ヒマラヤスギやクスノキの並木、山城原野の植生を活かした「なからぎの森」、樹齢二百年とも三百年ともいわれるアキニレの大木など、年輪を重ねた樹木が多いこともこの植物園の特徴です。



クスノキの並木

エリアごとに個性を見せる屋外の植栽だけでなく、当園は温室にも特徴があり、高い評価を得ています。温室といえば熱帯をイメージしがちですが、ここではヒマラヤやアルプスなどの三千mから四千mの標高にある高山植物が観賞できる部屋や、月下美人、サガリバナなどの早朝や夜に咲く花をご覧いただける「昼夜逆転室」も設置。植物のエキスパートである職員は、栽培や管理だけでなく見せ方にも工夫し、皆さんに楽しんでいただけるよう努力しています。



エキウム・ウィルドブレッティ

咲き誇る春の花々を満喫 展示会や講習会、園内ガイドも人気です。



バオバブの実（円内は花）

一年を通して多くの花が楽しめますが、特に四月から六月にかけては、花の最盛期を迎えます。四百五十本余りある様々な品種の桜をはじめ、チューリップ、バラ、シヤクヤクなどが次々と開花し、珍しいところでは当園が日本で初めて開花させたエキウム・ウィルドブレッティも見ごたえがあります。また開花時期が四月末から五月初めと短いのですが、中国で発見当時、植物界のパンダともいわれたハンカチの木も人気です。

いつとはなかなか言いにくくて…。当園では、特色ある植物が観賞できるだけでなく、いろいろな展示会や講習会も行っています。技術職員による毎週土曜日のミニミニガイド、園長や副園長、名誉園長の園内ガイドも好評です。園内はバリアフリーですから、車いすの方も気兼ねなくご来場ください。これからの季節、ピクニックがてらに家族でお弁当を広げて楽しめるのもいいですね。



ご案内
京都府立植物園
副園長
西原昭二郎さん



ハンカチの木

京都府立植物園 京都市営地下鉄「北山駅」下車③番出口すぐ。入園時間：9時～16時（17時閉園） 休園日：12月28日～1月4日
入園料・温室観覧料とも：一般200円、高校生150円、中学生以下無料。※70歳以上の方、障害者手帳お持ちの方は証明提示で無料。TEL.075-701-0141

いきいき 23 コラム 体の柔軟性を保つ

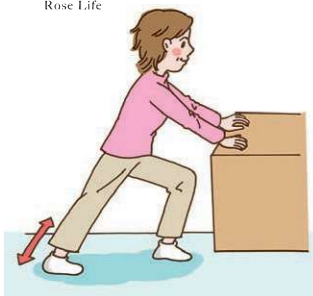
ストレッチで筋肉をほぐし 柔軟性を高めれば 暮らしの自立度もアップ！

あたたかい日が続くと、何となく体を動かしたくなりますね。でも、冬の間、運動不足だった方は、いきなり運動するのではなく、固くなった筋肉をストレッチでほぐして柔軟性を高めることから始めましょう。



京阪ライフサポート株式会社
ローズライフ事業部 しんどう はな え
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。

「力を込めない」「反動をつけない」「力を込めない」ことが大切です。冷えた体を少し暖めるため、体をトントンと叩いたり軽く動かしてから行います。まず息を吸い、吐きながら筋肉を伸ばします。一回目は軽く、二回目は少し強く、三回目に気持ちいいところまで伸ばし、ゆっくり深呼吸。少しずつ伸ばす範囲を広げていきま



しょう。そして、どの筋肉を伸ばしているのかを少し意識してみてください。

例えば、手を上にあげて伸びをし、そのまま体をゆっくり左右に傾けて脇腹を伸ばす。次に台を支えにふくらはぎやアキレス腱を伸ばす。さらに足首をグルグル回す。これらを一日に数回するだけでもいいんです。筋肉の柔軟性が高まると血流が良くなり代謝も上がるので、肩こりの防止や疲れにくい体を作ることにもつながります。筋肉の柔軟性が高い人は、日常生活の自立度が高いという研究報告もあり、コツコツと続ければアンチエイジングにも役立ちます。

京のお菓子歳時記「春」

菓銘から思い描く、楽しい春景色 「宴」うたげ こなし製

京菓子は、五感の芸術といわれています。その一番の特徴は、耳で楽しむ。これは、お菓子の名前「菓銘」を聴いて楽しむことです。桜のお菓子に付けました菓銘は「宴」。満開の桜の下で、賑やかに花見の宴会をしている様子が目に浮かび、楽しい気持ちになります。



創業享保元年 京菓子司 笹屋伊織
京都市下京区七条通大宮西入花畑町86 TEL. 075-371-3333
※本店がリニューアルオープン、イオリカフェも併設。（火曜日定休）

くずは お店探索 「松花堂弁当」ゆかりの地に佇む名店 京都 吉兆・松花堂店

松花堂弁当の名前は、石清水八幡宮の僧侶であった松花堂昭乗に由来し、彼が好んだ四つ切り箱をヒントに吉兆の創業者、湯木貞一氏が考案したものです。

昭乗ゆかりの松花堂庭園の一角にある吉兆・松花堂店。人気の松花堂弁当は、できる限り地元の野菜を使い、季節感を演出。会席料理の伝統とともに、吉兆ならではのおもてなしの心が込められています。



松花堂弁当
4000円

京都市八幡市八幡女郎花43 松花堂庭園内
TEL.075-971-3311 営業時間：11時～15時・17時～20時
定休日：月曜日（祝日の場合は翌平日に振替）、年末年始（12/27～1/6）