

ローズライフ

Rose Life Vol.27
春 2016

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

瑞寶中綬章・勲記と勲章



四ヶ月後です。ここはスタッフも親切で、ホームの雰囲気もいいですね。晴夫 元気な入居者が多いのも気に入りました。私は今もNPOの仕事をしたり、カイトボーディングという競技の普及と専門家育成のお手伝いをしています。ここに来てからビリヤードも始

めたので、結構忙しいんですよ。美恵子 私は入居者のみなさんとお茶やお菓子をいただきながら話をしたり、歌を歌ったりして楽しんでいきます。趣味は寝ること。主人と一緒に楽しむ。あまりないです(笑)。晴夫 永年、教育の仕事に携わり、昨年、瑞寶中綬章を頂きました。その伝達式に参列したのが、二人で出かけた久々の旅行です。美恵子 結婚して五十五年ですが、昔からお互いマイペースなんです。晴夫 毎日の生活で心がけているのは、一日五千歩から一万歩歩くこと、ホームのイベントにできるだけ参加すること。それから、昼食はいつも外食です。駅が近いので外出に便利な立地も、私たちの暮らしを快適にしてくれています。(ローズライフ高の原 ラウンジにて)



晴夫 以前は自宅で四世代八人の暮らしでした。でもだんだん人数が減り、二人になると不便なことも多くてね。ここへは私だけ先に入居しました。美恵子 その頃、私はまだ仕事をしていて、主人より仕事を選びました(笑)。入居は

ローズライフインタビュー
平成23年ご入居
西之園晴夫さん 80歳 (昭和10年生まれ)
美恵子さん 80歳 (昭和11年生まれ)

元気で自立した方が多く、新しい楽しみも見つけました。

門跡の春うらら

天台宗総本山比叡山延暦寺の三門跡のひとつである青蓮院門跡。門跡寺院としての風雅な佇まいに加え、東山山頂將軍塚には京都市街を一望するダイナミックな大舞台もあります。全く趣を異にする景観が楽しめる名刹で、それぞれの、古都の春を感じていただければと思います。

京阪グループの「介護付有料老人ホーム」

ローズライフくずは Rose Life Kuzuha

ゆったりとした空間と時間の中で、尊厳のある生活を。

見学会受付中!



常に介護が必要な方も、認知症の方も安心してご入居いただけます。

ホーム見学会 4/2(土)17(日) 5/14(土)29(日) 12:30~



こんな状態はロコモ赤信号



片足立ちで靴下がはけない
手摺りなしで階段を上がれない
ロコモティブシンドローム(＝ロコモ)

最近、健康寿命という言葉をよく耳にするようになりました。健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義され、健康寿命は平均寿命より九年から十三年短いといわれます。誰もいつかは誰かのサポートを受ける訳ですが、このサポート期間をできるだけ短くし、自立した暮らしを少しでも長く維持することに関心が集まり始めているのです。健康寿命を考えるうえで、重要な要素といわれるもののひとつに、ロコモティブシンドローム(＝ロコモ)

があります。ロコモは、骨や筋肉、関節など運動器系の疾患により、立つ、歩くといった移動機能が衰えることを指します。骨折や関節疾患、筋肉の衰えが進むと自立した生活が難しく、事実、要支援、要介護になる原因の第一位は運動器の障害です。転倒による骨折が原因で寝たきりになるという事態がまさにこれ。でも、骨や筋肉は高齢になっても再生、強化することができます。今回から数回にわたり、ロコモにならないための、ちょっとした心がけなどをお伝えしていきます。



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 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年入社。現在に至る。

いっき いっき コラム
27
健康寿命をのばそう
立つ、歩くといった移動機能を高めて
ロコモティブシンドロームを予防。



門跡寺院特有の「宸殿」



霧島の庭



好文亭

天皇家ゆかりの門跡寺院。庭園に向き合い自分を内観する時間を。

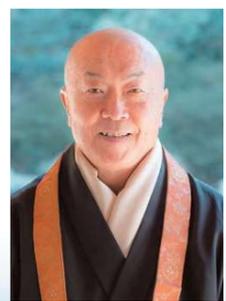
青蓮院門跡は、天台宗の祖・最澄が作った住坊・青蓮坊が起源です。天皇家ゆかりの門跡寺院で、仏門に入った親王の住まいでもあり「院の御所」とも呼ばれていました。代々の門主は親王が勤め、私の曾祖父・朝彦親王は青蓮院最後の親王門主でしたが、明治維新の大変革と廃仏毀釈によって還俗し、後の久爾宮家を創立しました。現在は天台宗の僧侶が門主を務め、寺院を守っています。院内には池泉式回遊庭園があり、主庭は粟田山を借景にした築山泉水庭。その北側には小堀遠州作の霧島の庭があり、春には霧島つつじが彩りを添えます。また、後桜町上皇の御学問所で、春と秋に特別公開する好文亭や華頂殿、小御所、宸殿、本堂などの建物も風情があり、皇室に縁の深い寺院としての格調と優雅さを感じさせます。

庭園鑑賞だけでなく、できればここで自分を内観する時間を持つていただきたいですね。自分とは何か、なぜ生きて今ここにいるのかを突きつめていくことが仏教の世界観ですから、葬式や先祖供養だけでなく、様々な場面でお寺と関わりを持つてほしいと思います。この思いから、お寺に人が集まる場所を作ろうと、平成二十六年に完成させたのが將軍塚の青龍殿と大舞台です。

平安京の始まりは將軍塚。京都市街を望む大パノラマも圧巻。

將軍塚は青蓮院門跡から車で約十分の東山山頂にあります。桓武天皇が長岡京から平安京への遷都を決意した場所で、都の安寧を祈願して甲冑をまとった將軍の像を埋めたことがその名の由来です。將軍塚横には庭園もあり、春には桜や藤、石楠花などが咲き競うほか、大隈重信、東郷元帥、黒木大将お手植えの松もあります。また、青龍殿には、日本の仏教絵画史最高傑作のひとつともいわれる国宝「青不動」が安置され、普段は精巧に製作された複製を拝むことができます。青龍殿の前にある

のが、二年前に増設した大舞台です。眼下は京都市街が一望できる大パノラマ。日の入りの頃、京都の町に灯りがともり、山の稜線が浮き上がります。始める時間はとても美しいですよ。青蓮院門跡とあわせて是非お運びください。



青蓮院門跡 門主 東伏見慈晃さん



青龍殿前の大舞台



將軍塚

青蓮院門跡
京都市東山区粟田口三条坊町69-1 TEL.075-561-2345
拝観時間/9:00~17:00(16:30受付終了)
好文亭特別拝観/春分の日~5月5日の土・日・祝日
11月1日~11月30日 10:00~15:30
地下鉄東西線「東山」駅下車徒歩5分

將軍塚青龍殿
京都市山科区厨子奥花鳥町28 TEL.075-771-0390
拝観時間/9:00~17:00(16:30受付終了)

大舞台から望む京都市街

京のお菓子歳時記「春」
いにしえの都に思いを馳せて
春の京限定「平安左市」
かつて平安京の入り口だった羅城門から伸びる朱雀大路を挟み、東を左京、西を右京と呼びました。それぞれには、左市(東市)と右市(西市)という市が設置され、私どもは創業以来、左市のあった場所に店を構えておりました。おかげさまで、今年で創業三百年。「平安左市」の木型を用い、桜あんのお菓子をお作りしています。(文 十代目女将)



創業享保元年 平安左市遺店 菓匠最旧老舗 笹屋伊織
京都市下京区七条通大宮西入花畑町86 (火曜日定休)
TEL.075-371-3333 イオリカフェも併設。

原の新店探索
ソムリエの資格を持つシェフとマダムがおもてなし
フレンチレストラン「パザパ」

旬の有機野菜をはじめ大和牛やヤマトポークなどの食材が、フレンチならではのソースで奥行きのある味わいに。春には地元の新鮮な山菜もお皿を飾ります。コース料理はメインディッシュが五〜七種類揃えられ、自家製のパンや季節の野菜を使ったスープも人気です。地元で愛されて二十年、オーナー夫妻の人柄に惹かれ、訪れるリピーターも多いお店です。



奈良市右京4丁目13-6 TEL.0742-72-2766 定休日:月曜日
営業時間:ランチ 11:30~15:00(14:00 O.S.)
ディナー 17:30~22:00(20:00 O.S.)