

# ローズライフ

Rose Life Vol.29 秋 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

ローズライフ  
インタビュー  
平成28年5月ご入居  
松井昭男さん  
89歳  
(昭和2年生まれ)  
俊子さん  
88歳  
(昭和2年生まれ)

二人とも、心に余裕が生まれ  
気持ち前向きになりました。

**昭男** 五年前まで、東山区の東福寺の近くで耳鼻咽喉科のクリニックを開業していました。引退後は病気がちで、今年も三月に入院。病院から直接こちらに入居したんです。

**俊子** ここに入居が決まるまでは大変だったんですよ。いろいろなホームを紹介されても主人がうんと言わなくて…。

**昭男** 自宅に戻りたいという気持ちが強くてね。でもここは、以前、京都府医師会館があった場所だと聞いて縁を感じました。医師会の役員などをしていたので懐かしさもありましたし、ここは屋上からの眺めが素晴らしいんです。

**俊子** 息子が見つけてくれたんですけど、私もとても気に入っています。ここに来て一番うれしいのは食事の支度をしなくていいこと。



スタッフさんの働きぶりもキビキビと気持ちがいいですね。

**昭男** バタバタと忙しくしてきまして、何もなくなっていいと思うのがこんなに快適だとは思いませんでした。ここでは体操や軽い運動もできるので体調も良くなっています。

**俊子** 心に余裕が出てきましたし、ホームのイベントに参加するごとに、気持ち前向きになってきたように思います。

**昭男** 結婚して六十年。こうして一緒に暮らしていけるのはありがたいことです。  
**俊子** それはね、私が争いごとが嫌いな平和主義で、いろいろ我慢してきたからですよ(笑)。

(ローズライフ京都 ファミリールームにて)

厳かに色づく、紅葉の貴船神社。

鴨川の水源地として、水の供給を司る神様をお祀りしている貴船神社では、毎秋「貴船もみじ灯籠」が開催されます。昼間は神楽の奉納、夕刻からはライブやライトアップによる幻想的な景観を楽しむことができます。近年人気が高まるこのイベントを、アクセスの楽しみを交えてご紹介いたします。

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 10/15(土)30(日) 11/13(日) 12/4(日) 10:30~14:30~

KEIHAN 京阪ライフサポート ☎0120-381-602 ローズライフ 検索 京都市中京区 壬生東高田町1番23

# 境内のすべてが見どころ。 ライトアップも美しいもみじの景観。

貴船神社はもみじの名所として、かつては穴場的な場所でした。平成十四年から開催している「貴船もみじ灯籠」も、当初は知る人ぞ知るイベントでしたが、街道沿いの二十二軒の氏子と叡山電車、京都バス、貴船神社が協力して辛抱強く続け、今の形になりました。開催時期は不定期ですが、今年十一月五日〜二十七日までの予定です。期間中、本宮では休憩所である龍船閣でライブや



龍船閣

出雲の石見神楽の奉納を、奥宮では手作り市も開かれます。夕刻からは辺り一帯がライトアップされ、昼間とは異なる景観をお楽しみいただけます。

境内すべてがもみじの見どころですが、特に龍船閣からは縁縁に縁取られたような景色を楽しむことができますし、本殿を覆うもみじも美しいですよ。人出もそれほど多くないので、ゆっくり落ち着いて紅葉をお楽しみいただけたらと思います。

境内だけでなく、できれば貴船口から神社まで、参道ともいえる川沿いの街道を歩いていただきたいですね。神社まではゆっくり歩いて三十分程です。もみじの美しさはもちろん、途中には蛍の名所の蛍岩といった見どころもあり、バスで通り過ぎるだけではわからない発見があります。

貴船神社は無料でお参りいただけます。紅葉の時期だけでなく、新緑や七夕、雪の時期もライトアップされますので、四季折々の美しさを楽しみに出かけください。

## いきいき 29 コラム

健康寿命をのばそう

### フットケアで足部を健やかに。 足の爪や足裏のお手入れで 歩行が変わる!?

健康維持のために手軽にできる運動といえば歩くことですね。筋肉や骨が衰えると安定した歩行が難しくなりますが、歩行が困難になる原因はそれだけではありません。巻き爪や外反母趾、タコ、魚の目など、足首から下の足部トラブルが歩行を妨げている場合もあります。特に巻き爪は、歩く機会が減り足指に体重がかかりにくくなった高齢者にも多く、間違った爪の切り方がそれを助長していることがあります。足の爪は四角く切るスクエアカットがおすすめ。爪の左右から先にかけて丸く切るバニアス切りは避けましょう。

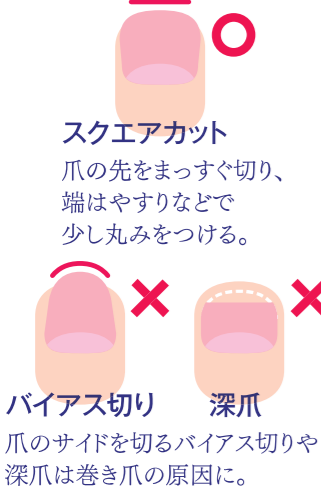


京阪ライフサポート株式会社  
ローズライフ事業部 しんどう はな え 眞藤英恵  
ケア事業部 部長  
理学療法士。病院、在宅訪問で高齢者ケアと健康増進に携わり、2003年入社。現在に至る。

高齢になると足の爪を切るなど、足部に手をかけることが難しくなります。でも、足部は着地面の凹凸をいち早く察知し、足裏のアーチで衝撃を吸収したり、足指で踏ん張るなど、歩行を支える土台です。清潔と保湿を心がけ、定期的にケアすることを習慣づけてください。

爪などのトラブルは皮膚科や形成外科が受診科です。クリニックによつては、治療だけでなくフットケアに対応しているところもありますので、問い合わせしてみるのもいいですね。

## ローズライフ



貴船神社参道

## 叡山電車の展望列車「きらら」から眺める もみじのトンネルも見もの。

貴船神社へのアクセスに欠かせないのが叡山電車鞍馬線です。特に紅葉を観るために乗りに来ていただく車両「きらら」号は、ガラス面が大きく、窓側に向けた座席が配置されるなど展望性に優れています。紅葉シーズンには、鞍馬線・市原〜二ノ瀬の約二百五十メートルがもみじのトンネルとなり圧巻。この間は電車も速度を落とし乗客の目を楽しませてくれます。

「もみじのトンネルを潜り抜ける感覚が一番楽しめるのは、車両正面からの眺めでしょうか。朝、貴船、鞍馬方面にお出かけになり、夕方、貴船神社のもみじ灯籠を楽しんで、



貴布禰総本宮 貴船神社  
権禰宜 高井大輔さん

帰路も叡山電車をご利用いただくと、昼間の景観もライトアップしたもみじのトンネルもお楽しみいただけます（叡山電鉄営業課・小寺氏談）  
出町柳駅から約三十分。貴船川沿いの豊かな自然の中で色づく紅葉は、電車の個性と共に、他とはひとあじ違う趣を感じさせてくれます。



「きらら」号車内ともみじのトンネル

## 京のお菓子歳時記「秋」

### 七転び八起きで縁起の良い最中 「だるまさん」

和菓子の中でも、とりわけ身近で馴染み深いのは「最中」ではないでしょうか。起源は江戸時代ですが、今のようには様々な形が作られるようになったのは明治時代以降。栗が入った贅沢なお菓子は「私達が子ども頃は手が届かなかった」と、懐かしんで買いに来てくださるお客様を、昔と変わらない姿で、店先にチンと座ってお待ちしています。（文 十代目女将）



創業1716年 京菓匠 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。

## くずは お店探索 ピッツェリア エバール トレンタ

ピッツァの名店として知られ、生地の小麦粉からトマト、チーズ、オイルや塩などの調味料までイタリア産という徹底ぶり。石窯で一気に焼き上げるので、外側はパリッ！中はモチモチの食感。イタリアワインの品揃えやパルメニョも豊富で、秋はポルチーニ茸などのきのこメニューがおすすめでとか。樟葉駅直結で、お出かけの際に気軽に立ち寄れる立地もうれしい！



枚方市楠葉花園町14 エルくずは味のれん街  
TEL. 072-896-5505 定休日：水曜日  
営業時間：11:00～15:00、17:00～23:30