

ローズライフ

Vol.43
2023

特集 コンサートイベント

音楽の力で心豊かに
感動のある毎日を。



腰痛改善簡単の筋トレ ワンポイントレッスン

骨盤周り、特に腰の周りの血流を促進させて
腰痛を予防していきましょう!!

膝上げて左右に下すトレーニング お尻やお腹の奥にある筋肉を鍛え、血流を促進するトレーニングです。



1

- ・壁に両手をつけて背筋を伸ばします。
- ・肩幅に足を広げます
- ・右足を持ち上げて、左足の斜め前の左足のつま先を床につけます。



2

- ・次に右足の太ももを上げて反対側外側にしっかり開きます。
- ・右足の膝とつま先を外側に向けながら、つま先を床(元の位置)につけます。
- ・この動きをリズムよく交互の足で行います。

※椅子に座って行っても良い。
※1)と2)を1回として、片足10回、左右2セットずつ行いましょう。
※腰や膝、体に痛みが出る方は無理のない範囲で行ってください。



トレーナー紹介

フィットネスチーフ
本末 浩司 (もとすえ こうじ)
ローズライフ各施設で
トレーナーを統括

資格

・介護福祉士
・健康運動実践指導者
・介護予防運動指導員
・レッドコードグループ指導
他多数

想い

健康増進、介護予防のために、一緒に体を動かしましょう。運動の目的や楽しさ、体の変化を実感してください。もっと健康に、もっと笑顔に。

個別入居相談会は、各施設で随時ご予約受付中です。お気軽にお問い合わせください。

ALSOK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



常に介護を必要とされる方に…

「昼食付きホーム見学会」

- 12/09(土)、24(日)
- 1/13(土)、28(日)
- 2/10(土)、25(日)

11時30分～

大阪府枚方市楠葉朝日1丁目2-5

☎0120-877-602

<https://www.roselife.jp/kuzuha/>



ALSOKグループの介護付有料老人ホーム

ローズライフ高の原

Rose Life Takanohara



自立した生活をお過ごしの方に…

「昼食付きホーム見学会」

- 1/21(日)
- 2/17(土)
- 3/17(日)

11時00分～

京都府木津川市相楽台9-1-5

☎0120-716-602

<https://www.roselife.jp/takanohara/>



ALSOKグループの介護付有料老人ホーム

ローズライフ京都

Rose Life Kyoto



常に介護を必要とされる方に…

「昼食付きホーム見学会」

- 1/14(日)、27(土)
- 2/11・25(日)
- 3/10・24(日)

10時30分～/14時30分～

京都市中京区壬生東高田町1番23

☎0120-381-602

<https://www.roselife.jp/kyoto/>



「見学会」は随時受付しております。お問い合わせください。

ローズライフ Vol.43 2023

発行：ALSOK ライフサポート株式会社 大阪府枚方市楠葉花園町14-10 京阪くずは駅ビル南館3階 電話：072-868-0321

音楽の力で心豊かに 感動のある毎日を。

ローズライフ高の原



艶やかさの中にも深みと温かさのある歌声。

ローズライフ高の原では、鬱陶しい梅雨の季節、爽やかなひとときをお過ごしただこうと、去る6月11日に『歌とピアノの饗宴』と題してクラシックコンサートを開催致しました。ゲストの『カリス』は、ソプラノとピアノで構成する女性3名のユニットで、『カリス』は古代ギリシヤ語で『感謝』『思いやり』『人々に喜びをもたらす』を意味し、ギリシヤ神話に登場する美と優雅を司る女神の名前に由来します。

コンサートでは、歌劇の挿入歌をはじめとするクラシックナンバーから初夏にちなんだ抒情歌まで、幅広いジャンルの楽曲を美しい歌声で披露。ラストのアンコールでは、おなじみの歌謡曲『見上げてごらん夜の星を』をしつと



ドレスを纏った『カリス』の伸びやかで美しい歌声は心の栄養です。

りと歌い上げ、会場の皆さまを非日常の世界へと誘いました。参加されたご入居の皆さまは、「これまでの長きにわたる人生と重ね合わせて聴き入りました。これからも一日一日を大切に生きていこうと思います」「美しい歌声が心に沁み込みました。音楽が大好きなので、明日からのエネルギーをもらいました」と口々に笑顔で感想を述べて下さいました。

このようなアクティビティの提供は、ご高齢者にとって食事や運動がとて大切であるのと同様に、ご入居の皆さまが心身共に健やかに感動のある毎日をお過ごしいただくためには必要不可欠なことを考えています。コロナ禍の厳しい時期を、



素晴らしい歌声、演奏に元気をいただきました。

ご入居の皆さまと共に乗り越えて来た今、少しでも多くのこのような機会を皆さまに提供出来るよう、スタッフ一同努めて行きたいと思っています。



「明日からの活力になる」と笑顔。



「またぜひ聴きたい!!」と皆さま。

施設便り

いつもご入居者様の笑顔で包まれるローズライフ。充実した日々を過ごせる理由を紐解きます。

ローズライフ京都

今年は猛暑日が続きましたが、ご入居者様と一緒に夏祭りを迎えることができました。



館内を夏祭り仕様に飾りつけ。

ローズライフ京都の夏祭りは、ご入居者と一緒作り上げる“ことごと”を目標に、7月頃から飾りつけや屋台のメニューを企画し、スタッフと一緒に盆踊りの練習に取り組んでいたいただきます。盆踊りは、毎年恒例の炭坑節

夏祭り当日は、各フロアで開催されるスイカ割りからスタートします。事前にフロアにスイカを用意し、そのスイカの重さを当てるクイズで、答えが一番近かった方にスイカを割っていただくという内容です。今年も悪戦苦闘をしながらスイカ割りを楽しまれ、見事、スイカが割れたときは周囲からの拍手が喝采でした。



スイカ割りにも挑戦。

とドンパン節です。ご入居者の中には踊りを完璧にマスターしている方もおられ、新入りの職員が振り付けを教えていただく場面も見受けられます。

また、今年は4年ぶりに祇園祭が実施されたため、ローズライフ京都でも「祇園祭」をお祭りのテーマに掲げ、鉦の飾りを日々のアクティビティでご入居者と一緒に製作しました。



一体感と楽しい雰囲気が生まれた盆踊り。

今後、ローズライフ京都では、ご入居者がイキイキと参加してくださるイベントを実地してまいります。

ローズライフくずは

ローズライフくずはでは、お菓子や料理を作ることを通して、食べる楽しさをもっていたただいた。また、作る工程においては見た目やおいしさが引き立つように創意工夫を凝らし、楽しさや喜びを実感していただきたいという思いで「調理レクリエーション」を開催しています。



「自分で作ると格別!」と皆さま大喜び。

一層親睦を深めることができました。参加されたご入居者の皆さまからは、「現役を引退して、ゆとりのある毎日を過ごしている今だからこそ、これまでしたことがなかったクッキー作りを心から楽しめた」と前向きなお言葉をいただきました。

今回のクッキー作りは、3〜5名のグループ制で実施。ご入居者とスタッフが和気藹々と調理を行うことで、コミュニケーションを交わす機会も増え、より



甘くてやさしい香りに包まれました。

また、「完成したクッキーを大切な方にプレゼントしたい」というお声も上がるなど、焼き立てクッキーの嬉しい雰囲気もあたたかみを感じました。



心のこもった個性あふれる作品でいっぱい。