



〒615-8256
京都市西京区山田平尾町46-2
TEL.075-381-1870 FAX.075-381-1899
<http://www.lifeinkyoto.com>



下鴨神社紀州梅道中は、1545年(天文14年)に晴天が続き、作物が育たず、田植えもできなかった時、6月6日(旧暦の4月14日)に第105代・後奈良天皇が賀茂社(上賀茂神社・下鴨神社)の祭神・賀茂別雷神(かもわけいかづちのかみ)に梅を奉納して祈願したところ雷鳴とともに大雨が降って五穀豊穡をもたらし、人々は恵みの雨を梅雨と言いつ福を招く梅を梅法師と言つて贈り物にするようになったという故事に因んで行われています。

紀州梅道中は京都の春の風物詩です。紀州梅道中は毎年「梅の日」である6月6日に行われています。紀州梅道中ではまず、虫の垂れ絹などの平安装束の女性・白装束の担い手・雲水・奉行などが行列を組んで本殿近くまで道中を行います。なお紀州梅道中は紀州梅の会が6月6日を梅の日とした2006年(平成18年)から行われています。

*日時…6月6日(水)10時30分から
*場所…下鴨神社(賀茂御祖神社)
(京都市左京区下鴨泉川町59)
*JR京都駅より下鴨神社前(もしくは糺ノ森前)まで市バス4番・205番。
*京阪出町柳駅より徒歩12分。

出かけませんか? 下鴨神社 紀州梅道中



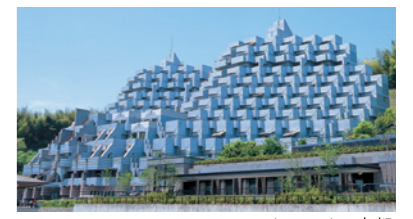
社会福祉法人 京都社会事業財団
ライフ・イン京都(本館)

ライフ・イン京都
ケアセンターこすもす

ライフ・イン京都
ケアセンターひまわり

ライフ・イン京都のデータ ※ケアセンターの共用施設については省きます。

事業主体：社会福祉法人 京都社会事業財団
敷地面積：14,216.87㎡ 事業主体所有
建物延面積：22,200.88㎡ 事業主体所有
居室数：一般居室(1DK~3LDK)全室個室77タイプ 226室(定員288名)
介護居室(ワンルーム)全室個室3タイプ 82室(定員82名)
居室面積：一般居室 31.19㎡~85.56㎡ 介護居室 15.71㎡~21.45㎡
交通の便：阪急京都線桂駅から約2,200m(専用バス約15分)
所在地：京都市西京区山田平尾町46番地の2
開設：昭和61年11月 ライフ・イン京都(本館)竣工
平成7年4月 ケアセンターこすもす竣工
平成17年10月 ケアセンターひまわり竣工
類型：介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護)
表示事項：①居住の権利形態：利用権方式 ②利用料支払方式：一時金方式
③入居時の要件：入居時自立・要支援・要介護
④介護保険：京都市指定介護保険特定施設(一般型特定施設)
⑤介護居室区分：全室個室
⑥一般型特定施設である有料老人ホームの介護にかかわる職員体制：2:1以上
共用施設：ロビー、フロント、売店、集合郵便受け、多目的ホール、レストラン、シアタールーム、大浴場、応接会議室、カルチャー教室、デイルーム、談話室、アスレチックルーム(機能訓練室兼用)、ビューテラス、図書室、茶室、和室(3室)、アトリエA、アトリエB(プレイルーム兼用)、一人用介護浴室、来客用駐車場
利用時に費用が必要となるもの：美容室(予約制)、体験入居室・ゲストルーム：[本館2室]体験入居室/ゲストルーム兼用/予約制
[ケアセンターひまわり1室]体験入居室/ゲストルーム兼用/予約制
コインランドリーコーナー(2ヶ所・夫々洗濯機3台 乾燥機3台)
利用契約及び利用料が必要となるもの：トランクルーム、駐車場、一坪菜園



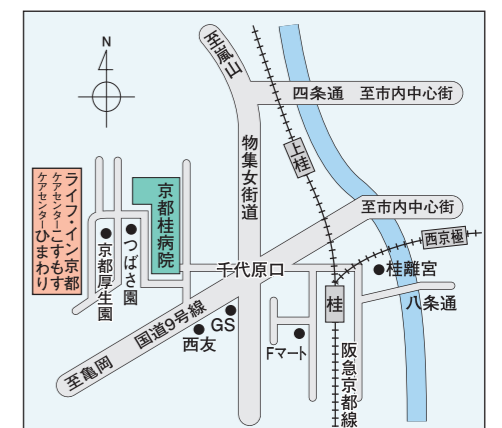
ライフ・イン京都



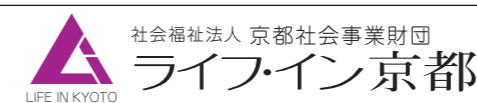
ケアセンターこすもす



ケアセンターひまわり



入居者の概要 2018年4月1日現在	
一般居室 (226室)	介護居室 (82室)
男性：54名 平均年齢：81.7歳	男性：11名 平均年齢：90.5歳
女性：149名 平均年齢：85.0歳	女性：70名 平均年齢：88.1歳



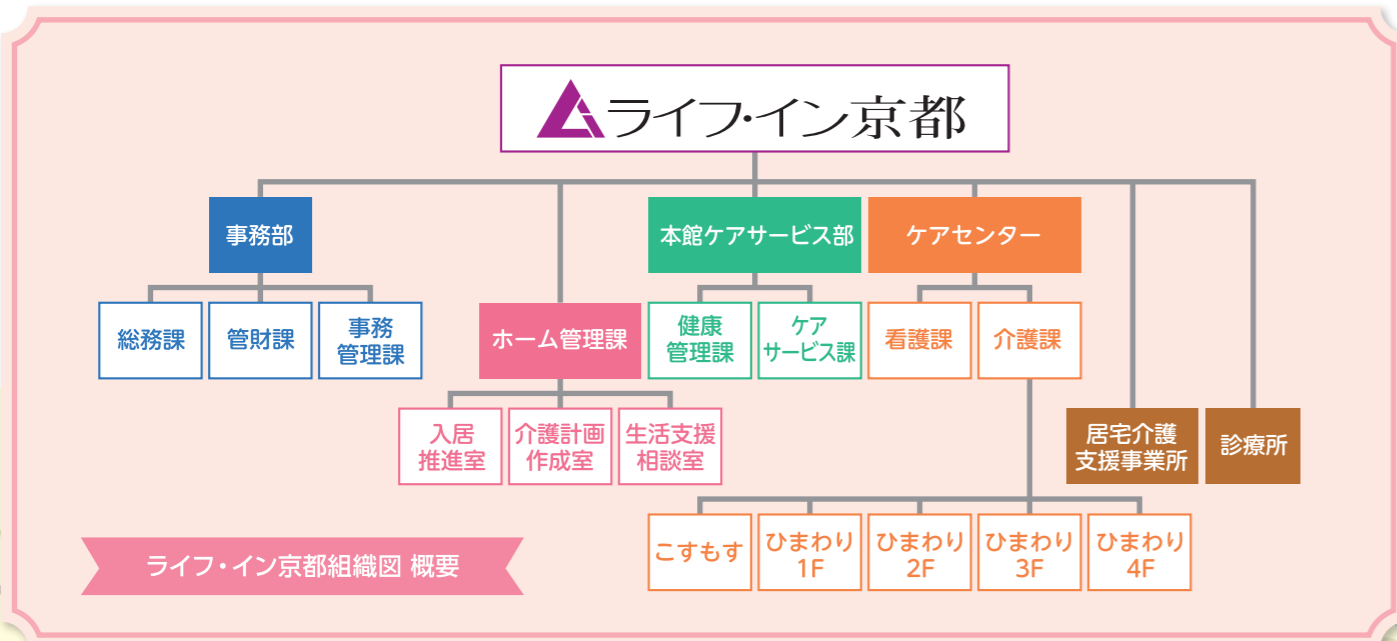
〒615-8256 京都市西京区山田平尾町46-2
TEL. 075-381-1870 FAX. 075-381-1899
<http://www.lifeinkyoto.com>

ご入居に関するお問い合わせは ▶ ☎ 0120-406-140 午前9時~午後6時(土日祝も受付)

2018年4月1日より

新体制となりました

ご入居者の皆様により一層適切なサービスを提供させて頂くために新しく着任した事務長と共に役職員一同、新たな体制で何が必要か、これから何が出来るかを常に考え努力してまいります。



ライフ・イン京都組織図 概要



事務長

阿部 裕光

(総務課長・管財課長兼務)



ホーム長

青山 薫

(本館ケアサービス部長
ホーム管理課長兼務)



副ホーム長

大西 摩由美

(ケアセンター長兼務)

事務部

事務部は総務課、事務管理課、管財課の3課で組織し、職員(採用、労務管理)、建物の維持管理、会計(適正な財務運営)を中心にホーム運営を陰で支えます。



- 左から
- 管財課 岡嶋 薫 (主任)
 - 管財課 調 豊彦 (課長補佐)
 - 総務課 阿部 裕光 (事務長)
 - 総務課 永田 朱美 (主任)
 - 事務管理課 山田 隆 (課長)
 - 管財課 味園 析也 (主任)

ホーム管理課

入居を検討の方、ご入居者の皆様にとってあらゆる面での窓口となり、皆様の生活が豊かなものとなるよう努めてまいりたいと思います。



- 左から
- 生活支援相談室 西村 知実 (主任)
 - 介護計画作成室 今村智恵子 (主任)
 - 入居推進室 佐藤 朱美 (統括主任)

本館ケアサービス部

本館のご入居者の健康管理や生活する上で必要な援助を提供します。



西城 嘉子
(担当部長)



永山 恭子
(部長補佐)

写真 左から

- 健康管理課 福嶋 千晃 (課長)
- ケアサービス課 河島 久徳 (主任)
- 健康管理課 福井美津代 (主任)



ケアセンター

笑顔で心豊かな日々をご入居者に過ごしていただける様頑張ります。



高倉真利子
(副センター長)

集合写真 左から

- 中本 宇彦 (課長)
- ひまわり1F
- 尾本 邦子 (主任)
- ひまわり2F
- 若松 暁美 (主任)
- ひまわり3F
- 香川 糸り (統括主任)
- ひまわり4F
- 奥村 幸恵 (主任)
- こすもす
- 木崎 健悟 (主任)



優れた取り組みと思われる点

スケールNo.	内 容	内 容
2.3.9	入居者の人権を尊重し安心・安全な日常生活を提供するために、サービスの質の向上を目指している。取り組みとして、コンプライアンス委員会・人権擁護委員会・教育研修委員会など広い視野のもと各種の委員会を設けている。「苦情解決委員会」もその一つであり、入居者の満足度を大切に、ライフ・イン京都施設管理規程に別表としてライフ・イン京都苦情対応規程を定めている。苦情申し立てと解決処理の手順を明確にし、万一解決が困難な事例では第三者機関に委ねることも明記している。契約書・重要事項説明	書にも「苦情申し立て」の項目を記載して入居者本人・家族などに周知を図っている。その他、苦情・相談対応マニュアルと苦情・相談対応フローを策定し、公正・公平な解決に努めている。その結果は、文書により入居者や関係者に配布するとともに運営状況説明会を開催し周知を図っている。事例に応じて、事業運営に反映させている。運営方針の中にも、苦情解決内容等の情報開示を挙げているが、入居者・職員・関係者などが情報を共有することによって、信頼関係が深まり質の高いサービス提供に繋がっている。
3.1.6	入居者は、多彩な趣味を持っておられる方が多く、サークル活動が盛んに行われている。ダンス教室・絵画教室・詩吟教室・気功教室・カラオケ同好会、童謡唱歌の会・卓球やマージャンなども人気があると聞く。最初は職員が支援しているが、ある程度の纏まりができると入居者で自主運営している。そのための共用空間となる部屋が数多く提供されており、映画鑑賞・音楽鑑賞の部屋である「シアタールーム」や「カルチャー教室」「茶室」「和室」「アトリエ A・B2室」「おしゃ	べりテラス」「図書室」等がある。図書室は本の整理・整頓など入居者が行っていて、綺麗に種類別に整理され、貸出もされている。機能訓練室との兼用ではあるが、アスレチックルームにはビリヤード台や卓球台・各種リハビリ機器などが設置されている。その他、多目的ホールがあり、講演会や音楽会などイベントに利用されている。多様な楽しみ方があり、日常生活の充実から「心身のゆとり」につながり健康寿命に反映している。
4.1.1	専任の生活相談員が、入居者の日常生活上の心配事や不安など聞き取っている。家族などからの相談事もあり適切なアドバイスや支援を行っている。法律相談や認知症、福祉用具、介護保険制度等に関する相談などもあり、状況に応じ	て専門職に繋がっている。後見人制度の説明をして専門家（リーガルサポート京都）を紹介したり、確定申告のサポートをする等、入居者や家族などとの信頼関係を大切にして、多様な相談事に対応できるように努めている。
5.2.5	楽しみの一つである食事がおいしく食べられるよう、嚥下力の低下を予防するために口腔ケアの支援に努めている。訪問歯科医と施設の看護職との連携で介護職（歯科衛生士）が指導を受け、一人ひとりの口腔内の状態を把握して口	腔内の清潔が保てるように支援している。状況を職員で共有する目的で「口腔ケア日報」をつけて対応している。一日三回チェックするとともに、嚥下体操を行っている。
6.2.2	独自のアセスメント、課題分析を実施し入居者の個別ニーズを掴み、ニーズに対しての長期・短期目標を明確にしたケアプランを策定し、定期的な評価を多職種で実施している。目標達成の為の具体的で詳細な内容を明記し、多職種の連携	がスムーズにできるように記述している。入居者の自己決定、自立支援、QOLの向上を意識したケアプランの内容であり、入居者の意欲向上、状態改善に繋がっている。

有料老人ホーム サービス評価プログラム受審結果 （評価機関） 京都府認知症グループホーム協議会

平成30年1月22日に全国有料老人ホーム協会が実施する第三者評価事業を受審致しました。この度評価結果が出ましたので下記のとおりご報告致します。今回の評価でご指摘を受けた項目につきまして改善に向け前向きに取り組み、更なるサービスの質の向上を目指していきたいと思っております。 ※評価はA・B・Cを設定。

Bスケールを、法令等遵守又は全国有料老人ホーム協会が考える基本水準としており、Aスケールはこれを満たした上でさらに優れた取り組みと認められる場合に設定しています。ただし、第三者機関の評価に際し、Aスケールで定義づけられた取り組みと異なる独自の取り組みが行われている場合は、評価機関が判断することとなります。また、CはBの水準を満たしていない場合のスケールです。

No.	項 目	自己評価	機関評価
1.1.1	経営姿勢の周知	A	A
1.1.2	経営における社会的責任	A	A
1.1.3	コンプライアンスへの取り組み	A	A
1.1.4	法人の事業計画策定	B	B
1.2.1	財務状況の改善・向上（Ver6.4で修正）	A	A
1.2.2	資金管理	A	A
1.2.3	資金管理の内部統制（Ver6.4で新設）	A	A
1.3.1	事業関連情報の共有	A	A
1.3.2	個人情報保護義務	A	A
1.3.3	個人情報の管理	A	A
1.4.1	職員の育成	A	A
1.4.2	職員の評価・報酬	B	B
1.4.3	人事考課	B	B
1.4.4	職員のモチベーション維持	B	B
1.4.5	職員の就業状況への配慮	B	A
1.4.6	中間管理職の役割	B	B
1.4.7	資格取得への支援	B	B
1.4.8	入居募集に係る職員への指導	A	A
1.5.1	入居者の権利擁護	A	A
1.5.2	権利擁護に係る外部との連携	A	A
1.5.3	虐待防止への組織的対応（Ver6.4で修正）	A	A
2.1.1	運営理念の周知	A	A
2.1.2	ホームの事業計画の策定・評価	A	A
2.2.1	見学受け入れの姿勢	A	A
2.2.2	体験入居への取り組み	A	A
2.2.3	入居条件の緩和	A	A
2.2.4	募集関係書類内容の整合性	A	A
2.2.5	契約関係書類の開示時期	A	A
2.2.6	特定施設利用契約の説明時期	A	A
2.2.7	利用料改訂方法	A	A
2.2.8	契約解除に係る入居者保護	A	A
2.2.9	保全措置	A	A
2.2.10	短期解約特例	A	A
2.2.11	原状回復取扱規程	A	A
2.3.1	要介護者等への職員配置	A	A
2.3.2	夜間の職員配置	A	A
2.3.3	サービスの質向上へ取り組み	A	A
2.3.4	ニーズの把握	A	A
2.3.5	運営懇談会の開催（Ver6.4で修正）	A	A
2.3.6	ホーム運営状況の報告方法	A	A
2.3.7	介護保険会計との区分	A	A
2.3.8	ホーム以外の事業会計との区分	A	A
2.3.9	社内の苦情処理体制	A	A
2.3.10	社外の苦情処理体制	A	A
2.3.11	損害賠償	A	A
2.4.1	金品授受の取扱い	A	A
2.4.2	業務マニュアルの策定・見直し	A	A
2.4.3	事故防止への取り組み	A	A
2.4.4	感染症予防の取り組み	A	A
2.4.5	災害対策マニュアルの整備	A	A
2.4.6	防災訓練の実施	A	A
3.1.1	バリアフリー	A	A
3.1.2	緊急通報装置	A	A
3.1.3	安否確認の実施	A	A

No.	項 目	自己評価	機関評価
3.1.4	車いすでの移動	A	A
3.1.5	相部屋でのプライバシー配慮	A	A
3.1.6	共用施設の設置	A	A
3.1.7	来訪者との談話スペース	A	A
4.1.1	生活相談業務	A	A
4.1.2	小口現金の管理	A	A
4.1.3	生活利便サービスの実施	A	A
4.1.4	外部からの生活サービス導入	A	A
4.2.1	コミュニケーション	A	A
4.2.2	アクティビティの計画的な実施	A	A
5.1.1	バリエーション	A	A
5.1.2	入居者のニーズの反映	A	A
5.2.1	摂食支援	A	A
5.2.2	疾病に対応した食事の提供	A	A
5.2.3	適温での提供	A	A
5.2.4	個別の食事管理	A	A
5.2.5	口腔ケアへの取り組み	A	A
6.1.1	介護の提供方針	A	A
6.1.2	接遇上の配慮	A	A
6.1.3	介護保険の制度説明（Ver6.4で修正）	A	A
6.2.1	ケアマネジメントの実施	A	A
6.2.2	個人アセスメントの実施	A	A
6.2.3	ケアプランの作成	A	A
6.2.4	暫定ケアプランの作成	A	A
6.2.5	ケアプランの見直し（Ver6.4で修正）	A	A
6.2.6	ケース会議等の開催	A	A
6.2.7	ケース会議等の個人情報利用	A	A
6.2.8	家族等との連携	A	A
6.2.9	身体拘束廃止への取り組み（Ver6.4で修正）	A	A
6.3.1	職員の技術向上	A	A
6.3.2	職員の認知症対応技術向上	A	A
6.3.3	サービス評価の実施（Ver6.4で修正）	A	A
7.1.1	健康管理（Ver6.4で修正）	A	A
7.1.2	緊急通報装置への対応	A	A
7.2.1	閉じこもりの予防	A	A
7.3.1	個別ケア（入浴）の実施	A	A
7.3.2	入浴介助時のプライバシー配慮	A	A
7.3.3	入浴環境の整備	A	A
7.3.4	入浴介助中の事故防止対策	A	A
7.4.1	個別ケア（排泄）の実施	A	A
7.4.2	排泄介助時のプライバシー配慮	A	A
7.4.3	おむつ交換の実施	A	A
7.4.4	臭気への配慮	A	A
7.4.5	排泄介護用品の選定	A	A
7.5.1	褥瘡予防	A	A
7.5.2	寝・食分離への取り組み	A	A
7.5.3	福祉用具の選定	A	A
7.5.4	館外での介助	A	A
7.5.5	機能訓練の実施	A	A
7.5.6	居住環境の整備	A	A
7.5.7	他の入居者との関わり支援	B	B
7.6.1	医療受診環境の確保（Ver6.4で修正）	A	A
7.6.2	家族との医療面での連携	A	A
7.6.3	服薬管理の実施	A	A

最近の主な出来事

EVENT REPORT

2018年1月～4月

新春互礼会

1月1日 参加者94名



新年を皆様の笑顔と共に迎えられたことを感謝いたします。

健康体操遠足(松尾大社)

1月6日 参加者22名



お天気にも恵まれ恒例の松尾大社へ初詣に出かけました。その後「四季の味 祭」でお食事を頂いて帰りました。

どんど焼き・炊き出し訓練

1月15日 参加者42名



今年も皆様と一緒にどんど焼きの高く燃え上がる炎に無病息災・家内安全をお祈りいたしました。

新春コンサート

1月17日 参加者51名

出演者：亀山 薫氏(ピアノ)
小坂井 聖仁氏(ヴァイオリン)



聴きなれたクラシック音楽を斬新なアレンジで、聴き手を充分魅了させていただきました。

ひな祭り

3月3日 参加者61名



お雛様を囲み甘酒をいただきました。「今年の甘酒はとても美味しいです」とのお声を頂きました。

「京炎 そでふれ 輝京」 (16名の皆様)

3月17日 参加者44名



高校生たちの若さあふれる元気な踊りを見せていただきました。

榎原中学校 ブラスバンド演奏会

3月22日 参加者41名



とても初々しく、はつらつとした演奏でご来場の皆様を楽しませてくれました。

春の日帰りバス旅行

4月2日 参加者19名

神秀山 満願寺・宝塚観劇



満願寺の満開の桜と宝塚歌劇を観劇。非日常の世界を満喫しました。ラインダンス、フィナーレの大階段はとても素敵でした。

お花見の宴

4月4日 参加者44名



晴天に恵まれ汗ばむほどの陽気の中、皆様と一緒にお花見弁当を頂きました。

さらに取り組むことで、より質の向上が可能と考えられる点

スケールNo.	内 容	内 容
1.1.4	事業計画は、予算から基本方針(行動方針・運営方針)、重点項目など細かく丁寧に策定されている。法人の事業計画に沿って各事業所に於いて、年間事業計画が策定されているが、独自の	中長期に渡る事業計画が確認できなかった。施設と職員が一体となって取り組める中長期の事業計画を策定し、計画的・継続的に計画が執行出来る事を期待する。
1.4.2	独自の職員人事考課表を用い、定期的な面接を自己評価の後、主任・課長・ホーム長が評価し、面談は所属長が行っている。今後は適切な評	価に基づき、給与や昇格等の待遇面での反映を期待する。
1.4.3	年1回の面接を実施し、人事考課表を策定しているが、総合評価など一定の基準が定められていることが望ましく、更に自己評価、上	司評価、総合評価等の仕組みの構築を期待する。
1.4.7	資格取得のバックアップとして介護福祉士、介護支援専門員合格者にはお祝いとして「図書カード」を寄与している。また、実務者研修受験料の負担や資格受験日、研修日等の出勤日の配	慮を行なう仕組みがあるが、更に資格取得者には給与面に反映する等、職員のモチベーションUP繋がる制度が望まれる。

本館3階 レストランの 食事テーブルと椅子を 入れ替えました

◆ Renewal ◆



今回新しくした、テーブルと椅子



併せて開催された
ケーキバイキングの様子

開設30周年事業の一つとしてレストラン改装・改修工事を行いました。以前はモノトーンを基調とした雰囲気でしたが、今回は「温かみのあるレストラン」をコンセプトにテーブルと椅子を新しくいたしました。併せて開催されたケーキバイキングは大変好評でした。

今後も楽しいひと時をお過ごしください。

風と共に去りぬ

阪急電車四条大宮駅のホームは地下にある。地上の改札口までの階段と通路は長くて外へ出るまでも遠い。しかも風洞実験の装置内のように、常時強風が吹き抜けている。

仕事でここを利用して来た頃のある日、券売機で7区間12回分のプリペイドカードを購入した。そして自動改札機にそれを入れようとした瞬間、一陣の突風があつという間にカードを勢いよく吹き飛ばした。カードは大きく舞い上がるや風洞の中をホーム方向へ高速で飛び去り、階段の途中で視界から消えた。すぐに切符を買い直して探索したが見つけれない。「7区間の運賃12回分」のお金が一瞬にして「風と共に去りぬ」(一回も使用しないままにですぞ)となった。銭の足の速さをこの時ほど実感したことはない。

かつて、一世を風靡した同名のハリウッド映画の女主人公が全てを失い、その喪失感で打ちひしがれつつも強く立ち上がろうとする時のエンディングは「明日は明日の風が吹く」であった。私も喪失感から立ち直り「明日も明日の強風が吹く」四条大宮駅の地下道を強く通り抜けるために、以後プリペイドはカードからリスクが一枚分ですむ切符タイプに変更した。(二〇二〇年 足立明久)



図書委員会からのお知らせ

よその老人ホームのことをよく知っているわけではないので、断言はできませんが、ライフ・イン京都ほど充実した図書室のあるホームは他にないのでは？と思います。蔵書の大部分は入居者の寄贈によるものですが、47巻の日本地名辞典、豪華な桂離宮や法隆寺の写真集、決定版の宮沢賢治全集など、さすが30年を越す歴史のあるホームの図書室です。

その図書室をきちんと利用し易く維持していくように、今年度も引き続き今西親子(519号室)、押山雅子(605号室)、阪本志奈子(1119号室)、長岡洋介(1101号室)の4人が図書委員を担当しています。(窓口は事務所)

図書委員会は月に一度集まり、購入希望のある本について、限られた予算と棚のスペースを考慮し、出来るだけ本の種類が偏らないようにも考えて、購入する本の候補を決めています。また書棚も一杯になってきているので、寄贈を申し出られた本についても、お受けするかどうかの判断をする、などのことを

しています。

図書室を利用される場合は、図書室に掲示してある「貸出しルール」に必ず従ってください。本が見当たらない場合でも「貸出しノート」であなたが借りておられるかが分れば、返却をお願いすることが出来ます。返却の際、本は返却棚に置くようお願いしていますが、中には委員の手間を省こうとお考えなのか、本を直接分類棚に戻される方がおられます。正しい位置に隙間がなかったためか、隙間のあるところに分類とは関係ない本が置いてあることがあります。このようなことが続くと本の配列が乱れて利用しにくくなりますので、書棚に目を配って配列の乱れを直すことも図書委員の大事な仕事です。



ケアセンター便り

消防訓練を実施しました

副ホーム長 大西 摩由美

ケアセンターで毎年実施している消防訓練を3月16日に行いました。夜間勤務の介護職員・看護職員・警備職員も参加して通報・連絡・避難誘導・初期消火・放水の訓練を実施しました。



午後3時半、ひまわり3階北西角に位置する倉庫で火災が発生したと想定し、西京消防署の指導により火元近くの熱感知器を作動させて訓練を開始。自動火災報知設備は2階のケアステーションにおいて発報時に受信表示板で警戒区域を確認した者は他の職員招集を行うとともに自衛消防隊の指揮所を設置。隊長の指示のもと現場に急行し初期消火を行う班・ご入居者への連絡と消防署との連絡を行う班・避難誘導と負傷者の救護を行う班に分かれて行動し、約30分で終了しました。

その後、西京消防署の方から次のような講評を受けました。
*火災発生と同時に集合する職員は近くの戸締りをしながら集合

場所に向かうこと。戸が閉まっていることで火のまわりを遅らせ、焼を防ぐことができる。
*初期消火班はできるだけ早く現場に急行し、初期消火を失敗しても場所を離れるときは必ず扉を閉めること。
*避難誘導時、誰がどの部屋を確認したかわかるように扉に避難済みカードを貼っていたことは良かった。誘導するときは直上も含め燃えているところの近くから誘導。(階の両端から誘導していた)

*消防署への通報に関して誰でも住所や電話番号が言えるようにしておくこと。(緊張とあわせて出でこなかった)
*実際の火事の場合に表示板を見

て警戒区域を知り、指示がなくても動けること、表示板の見方を知っておくこと、日頃からフロアのどこに何があるか知っておくことが大切。
最後に補助放水栓のホースで裏山に放水する体験をしましたが思った以上に水圧が強くしっかりホースを持たないと振り回されそうでした。
本年3月より自動火災報知設備が作動すると同時に火災通報装置が自動で消防署へ電話連絡するシステムとなり、その1回目の訓練でした。
また、ケアセンターひまわりの出入口は常時ご入居者の安全のため施設錠していますが、自動火災報知設備が作動した場合や停電の場合には自動で解錠するシステムになっています。

今回の訓練を通して指導いただいたこと、感じたことを職員に周知し、誰もが対応できるように取り組んでまいります。

入退去状況

●新しくご入居されました

【本館】

平成30年1月から4月まで

六二六号 土肥 靖子様

七二三号 加藤 良子様

一〇二〇号 田中 淑恵様

六〇六号 清水 道七様

昌子様

他4名の方がご入居されました

【ひまわり】

平成30年1月から4月まで

二二二号 田中 篤子様

他2名の方がご入居されました

●ご逝去のお知らせ

平成30年1月から4月までの間に、5名の方がお亡くなりになりました。謹んでご冥福をお祈り申し上げます。



編集部より

4月から事務部 管財課（総務課兼務）に配属になりました調（しらべ）です。以前より皆様方の前にできる機会は減りましたが、陰でこっそりと仕事をしています。本号の巻頭にありますとおり、4月からホーム内の体制が変更されました。部署名の変更や職員の異動等もありご不便をお掛けすることもあるかと思いますが、新体制でご入居者の皆様が安心して

新人職員紹介



事務部 総務課
野崎 泰子
和歌山県出身
趣味 音楽鑑賞



ケアサービス部 健康管理課
松崎 優子
鳥取県出身
趣味 園芸

よろしくお願ひします。

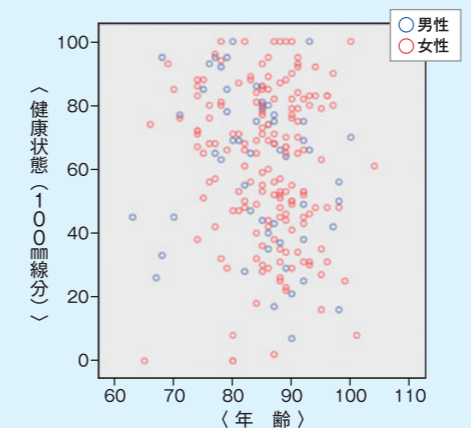
（事務部 管財課長補佐 調 豊彦）

お暮らしいただけるホーム運営に努めて参ります。
個人的なことで恐縮ですが、昨年4月から子どもが剣道を習い始めたことをきっかけに20数年ぶりに剣道を再開しました。最初は身体がまったく動きませんでした。最初は身体がまったく動きませんでした。少年時代と再開した今とでは身体を動かすという点では体力差はあるものがありますが、少しずつ感覚が蘇り、意外と身体は覚えていたものと驚いています。
「剣道は剣の理法の修練による人間形成の道である」（全日本剣道連盟）というのが剣道の理念です。ただ単に竹刀を振り回すことが剣道ではなく、理法を研究し、心身を鍛錬することによって精神面、丈夫な身体、崇高なる人格などを養うのが目的です。
剣道に限らず、目的のためには理念が大切です。新たな体制のもと、法人の理念、ライフ・イン京都の理念を改めて念頭におき、これからも取り組んで参りたいと思います。

第21回 「健康」ですか？

京都大学 東南アジア地域研究研究所 石本 恭子
川崎医療福祉大学

図1 男女別の主観的健康観と年齢の相関 (2017年の結果より)



注: 主観的健康観は100mm線分で示しており、数値が大きいほど健康観が高いことを示す。

五木寛之さんの「健康という病」（幻冬舎新書、2017）という本の一節に、「完全な健康などというものはない。…元気のいい病人として今日1日を生きる。それしかあるまい。」とあります。健康であると感じていても、DNAや細胞レベルで異常なしかどうかはわからないですし、病気がかかっていなくても、なんとなくしんどいなんてことはよくあるでしょう。皆さんは健康状態をどう考えていらっしゃいますか？健康をどう感じているかという主観的健康観について、ご長寿計画のアンケートの結果をみてみましょう。主観的健康観と年齢の関係を散布図に示すと（図1）、年齢・

男女に規則性はなく、何らかの傾向は見られません。主観的健康観は個人によって異なるということが言えるでしょう。その本の中で、健康に過度に気を使うという風潮に警笛を鳴らしている点ももう一つ非常に興味深かったです。そして、溢れた健康情報の中で、何が正しくて何が必要かを選択するヘルスリテラシー（健康を決める力）を磨いていかななくてはならないことが強調されていました。皆さんは、マスメディアの情報をごまか信用されますか？「健康によい」といわれているものによる影響は、誰に対しても同じ効果があるとは限りません。
さて、私も健康でありたいし、病気を早く見つけて治したいものです。先日、初めて上部消化管内視鏡（胃カメラ）検査をしました。ほんとにしんどい検査でしたが、初めて体験したので勉強にもなりました。結果は、問題なしでした。元来胃を維持するため刺激物となってしまうお酒は控えたほうが良いとわかっているのですが、まだまだおいしいお酒と料理が頂けると変な安心感を得てしまいました。



津の「うなぎ」

津市ではうなぎ屋さんが多いのはご存知でしょうか？津市は、伊勢湾に面しており、川と海がまじりあう場所にあるので、おいしいうなぎがとれたそうです。また、藤堂高虎藩の城下町、お伊勢参りの宿場町といったことも影響し、うなぎ文化が発達しました。津のウナギは全国的にみるとあまり有名ではありませんが、比較的安く、美味しいウナギが食べられます。津駅近くのお店は、他県から遊びに来た友達に好評です。さて、私事ですが、4月より実家である岡山の川崎医療福祉大学に所属が変わることとなりました。引っ越しをするので、このうなぎが食べられなくなるのが残念でなりません。

ひつまぶしとかばやき