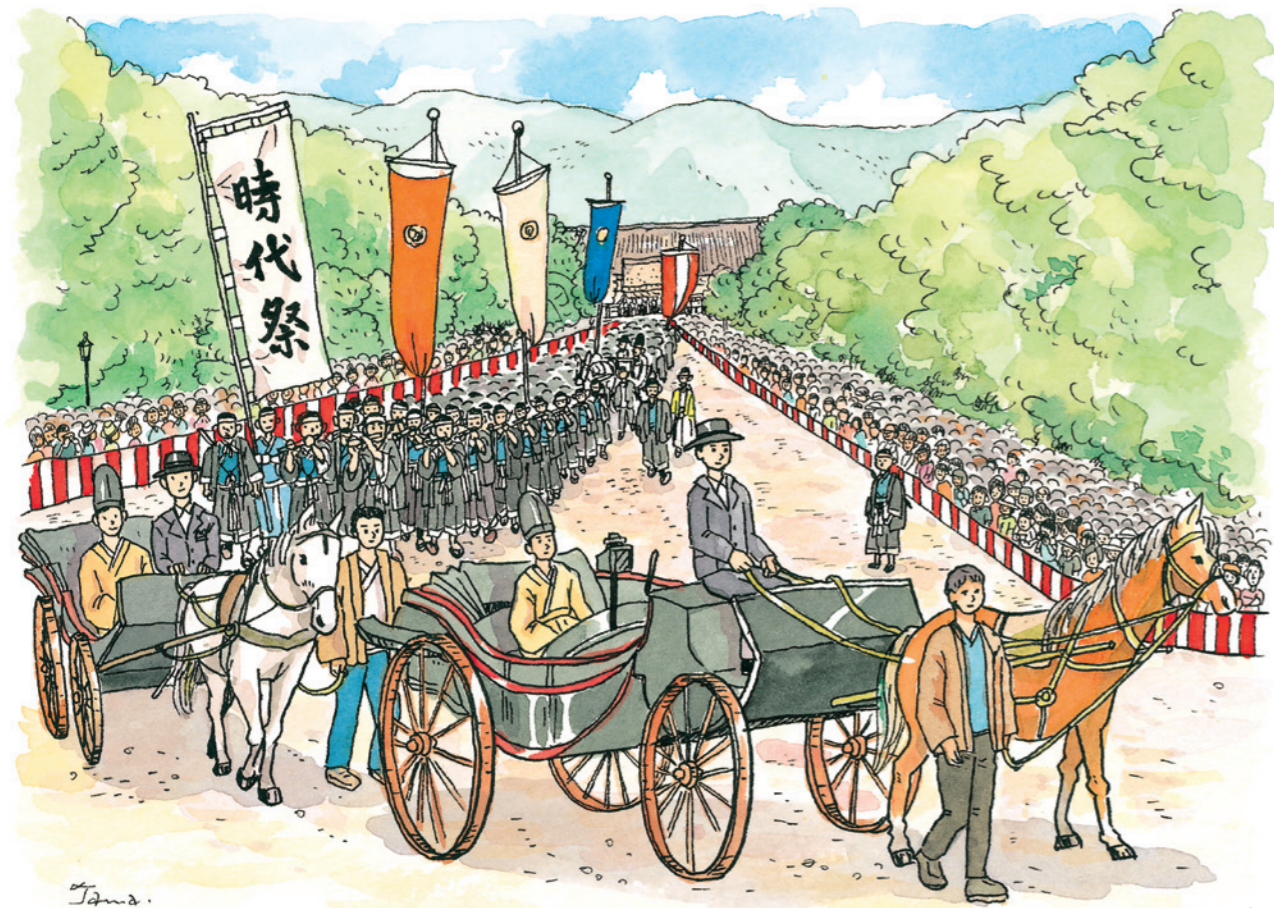




〒615-8256
京都市西京区山田平尾町46-2
TEL.075-381-1870 FAX.075-381-1899
http://www.lifeinkyoto.com



出かけませんか？

時代祭

春の葵祭、夏の祇園祭に続いて、京都三大祭の最後を飾るのが秋の「時代祭」。明治28（1895）年、平安京遷都から1100年を記念した奉祝行事として時代風俗行列を登場させたのが始まりで、平安京遷都を行った桓武天皇が延暦13（794）年10月22日に入京したと伝えられることから、毎年10月22日に行われています。

鼓笛を響かせながら行進する維新勤王隊列を先頭に、江戸・安土桃山・室町・吉野・鎌倉・藤原・延暦の各時代の人物に扮した行列が京都御所から平安神宮までの道のりをゆったりと練り歩きます。厳正な時代考証を重ねて再現された衣裳も見所で、坂本龍馬や豊臣秀吉など歴史上の有名人が登場すると沿道が歓声に包まれます。総勢2000名、総延長2kmにわたる時代行列は、まさに一大歴史風俗絵巻そのものです。

*時代行列のタイムスケジュール

- 8時00分…神幸祭
- 9時00分…神幸列が平安神宮を出発
- 10時30分…京都御所建礼門前で行在所祭
- 12時00分…時代行列、神幸列が建礼門前を出発
- 14時30分…平安神宮到着
- 16時00分…大極殿祭、還幸祭



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



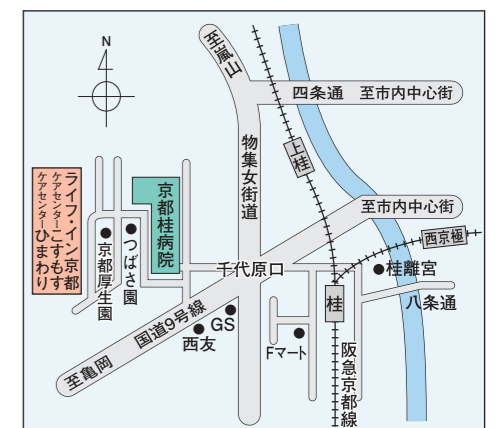
ライフ・イン京都



ケアセンターこすもす



ケアセンターひまわり



入居状況 2018年8月1日末現在

一般居室		介護居室	
1人入居 155室	2人入居 20室	ケアセンターひまわり・こすもす	
(175室/226室 入居契約率 77.4%)		(78室/82室 入居契約率 95.1%)	
(男性 50名 平均年齢 81.2歳)		(男性 13名 平均年齢 90.8歳)	
(女性 145名 平均年齢 85.0歳)		(女性 65名 平均年齢 88.6歳)	



社会福祉法人 京都社会事業財団
ライフ・イン京都

〒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 (入居推進室まで) 午前9時～午後6時(土日祝も受付)

緊急時の体制と備え

ライフ・イン京都には非常災害等に備え災害対策計画を整えています。非常災害が発生した場合にはこれに則って、職員の緊急参集を行い災害対策本部を設置し、ホーム長を本部長として情報収集班、避難誘導班、物資調達班、指揮班等を組織します。また法人本部や法人内事業所及び地域住民の方々と連携、協力しながら対応にあたります。



マンホール用トイレ

自助

災害への備え 1

備えとして一番大切なことが自助だと思います。つまりひとり一人が防災に関心を持ち、関わる事です。日頃から非常用備蓄や防災グッズを個人で備えておいたり（最近では災害時に必要となるような防災セットも販売されています）、地域やホームの消防訓練に参加したりする等して、いざという時の身の守り方を理解しておくことが大切だと思います。一方ホームとしても食料や飲料水の備蓄（3日間分）、井戸水の利用、マンホール用トイレ、衛生用品を備えています。毎年9月に開催しております「非常食の炊き出し訓練」では循環備蓄を取り入れ、賞味期限切れを起こさないように、ご入居者に試食して頂き購入代行もしております。大規模災害にもなるとライフラインが途絶えてしまう可能性が高いため、熱源確保として自家発電機用の軽油、ガソリン、カセットコンロの備えもしております。また、生活用水としては井戸水を使用できますし、煮炊きをする際には火を起こせる「かまどベンチ」があります。

- アルファ米（水又はお湯で戻すご飯） …… 50食×10ケース
- 飲料水（ウォーターサーバー） …… 320ℓ
- 缶入パン（1缶2個入り） …… 360缶
- ペットボトル（2ℓ）×100本 …… 200ℓ



共助

災害への備え 2

ライフ・イン京都は地域の自治連合会、社会福祉協議会、民生児童委員会をはじめとして、法人内の京都桂病院、つばさ園、ももの木学園、京都厚生園等、地域の方々と共に活動しています。毎月の防災無線交信や防災についての会議、訓練、講演会等の活動を通じて災害への備え、災害時の対応について話し合っています。また行政との連携も大切に、今般の災害後、7月23日に京都市西京区役所 地域力推進係長 野田直樹氏を講師に迎え「防災講演会」を開催し、災害対応の基本や自助、共助、公助の重要性等についてご説明いただきました。避難所生活になった場合にチラシや新聞等を使ってコップやお皿等を作る体験もしていただきました。しかし災害時に大事になってくるのは地域での協力です。日頃から松陽合同防災会を通じて情報交換や訓練を積み重ねて積極的に地域と関わりを持たなければならないと思います。



毎月1回の松陽合同防災会議



野田係長の講演

公助

災害への備え 3

大規模災害がおきた場合にすぐに国や行政が救助にあたるわけではありませんが、事前の災害に備えた取り組み（避難所指定、避難場所整備、災害情報の周知、情報提供等々）や事後の公的な取り組み（自衛隊、消防署、警察署などによる救助活動、避難所開設、救援物資の支給、仮設住宅の建設等）が公助です。

京都府ではマルチハザード情報提供システムで自分が住んでいる地域にどんな危険があるかを情報提供したり、ハザードマップを提供したりする等して公助に取り組んでいます。しかし、公助が実際に届くまでには時間がかかります。自助、共助が大切な所以です。



京都府 マルチハザード情報提供システムの画面
<http://multi-hazard-map.pref.kyoto.jp/top/top.asp>



消防訓練



消防訓練



松陽合同防災会の避難所訓練

防災の取り組み

災害への備え

ライフ・イン京都では

短い期間での大地震ならびに大雨による自然災害が続き、ご入居の皆様やご家族の皆様、ならびに関係各位には大変ご心配をおかけしました。ライフ・イン京都は高台に位置するため洪水による被害の心配はありません。また建物は鉄筋コンクリート構造で強固に建築されたもので、倒壊する可能性も低いと考えられます。しかし、昨今の異常気象を鑑みるといつ、どのような災害が起こるのか予測が付きません。今回相次いだ自然災害におきまして、おかげさまでホーム内では数か所雨漏りがあったり、豪雨により交通機関がマヒし一時的に出勤、帰宅が難しくなった職員がおりましたが、ご入居者の皆様、建物に大きな被害はなく、穏やかな生活を取り戻しています。

大阪北部地震

6月18日7時58分ごろ、大阪府北部を震源として震度6弱の地震が発生しました。京都市でも震度5強を観測し、ライフ・イン京都でも大きな揺れを感じました。エレベーターが全機停止したもののすぐに業者により点検復旧がなされ、ご入居者の皆様や建物には大きな被害はありませんでした。

西日本豪雨

京都では7月5日～8日までの3日間強い雨が続きました。ホームのある松陽学区にも避難指示発令。桂川付近住民の皆様には川の氾濫が心配され5年前の嵐山一帯の水災の際の記憶がよみがえりました。



渡月橋からの桂川



緊急速報メール

おじゃましま〜す

922号
今回の訪問先 足立久子さん



「彫り続けた仏像に 祈りを捧げる日々」

▲雲中供養菩薩

仏像や草花の彫刻の数々、「ライフ・イン京都」への入所に際して、思い出の作品だけを運んでもらった。「欲しい」と頼まれれば、羅漢さんや童女の彫刻を差しあげた。それでも100体もの作品が部屋いっぱい飾られている。

もの石に毎日のように立ち向かった。「住職さんが、顔の表情などを指導してくださるんです。『数珠は両手で拝むように』って。一生懸命彫りましたよ」と、当時を思い出そう。

「特に、羅漢さんは私にとって『物事の始まり』との願いを込めて彫りました」と足立さん。「朝日カルチャーセンター」（京都教室）や、「大仏師松久朋琳」の教えも受け、「木の『飛天』などの作品を展示会に出展したことも度々だった。

「雲中供養菩薩」（うんちゅうくようぼさつ）は平等院で、法隆寺所蔵の「百済観音」（くだらんのかんおん）、「地藏菩薩」もデッサンを持ち帰って彫った。自然の草木にも果敢に挑戦した

足立さん。「向日葵も、花の真ん中を盛り上げられないため。花を二重、三重にして大きく見せる工夫が醍醐味のな」と…。

90歳を超えて、彫刻はさすがに厳しいようで、「今は、数ヶ月前から始めたヘルマンハーブに凝ってるの」と、「きよしこの夜」「さくらさくら」を弾きだした。100歳へ新たな挑戦も意欲満々だった。



寄稿

コラム

駄洒落愛好会員の無駄口

熱中症

連日の命に係わる暑さで熱中症の死者が急増中だという。7月23日埼玉県熊谷市では史上最高の41.1度となってびっくりした。

先日NHKのテレビでも熱中症への注意を喚起していた。そこでお医者さんが「人間の身体の水分は、成人で60%、お年寄りには50%なので、特にお年寄りは水分補給に心がけてください」と話していた。ああ、それで以前からこんなにカサカサの乾皮症になっているんだな、また近頃蚊も寄りつかないのは肌の水分が不足しているせいだな、と合点が行った。しかし、こんなに水分不足で干からびているのに、なぜ頻尿なのだ？ 寝る前にコップ一杯半の水分をとるようにとのことだが、そんなことをすれば増々頻尿がひどくなるのではないかと心配だ。もう少し寝ていたいと思うのに、何度もトイレに行きたくなるからよく寝られない。だから寝る前にコップ一杯半の水を飲んでも安心できるような指導をつけ加えてほしかった。

ところで、「乾ききった人の心」という表現もあるのですが、こんなに灼熱の暑さが続くなら人の心も水分不足で熱中症になるのかなー？ でも何かに熱中すれば、心は逆に潤って元気になるようにも思えるのだが…。

（二〇二号 足立明久）

ライフ・イン京都 周辺散策 /

モリアオガエルの生態

続報



来年はどんなのにしようかな... お楽しみ〜



ニューライフNo.116号で「紹介いたしました「モリアオガエル」が今年も産卵にやってきました。

今年の卵は…「愛」を感じませんか？

そうですね、ハートの形に産卵しているんです。

モリアオガエルのファンが沢山で、ロビーのガラス窓を覗き込み、興味津々にご覧になっておられました。

今年もたくさん蛙が山へ戻って行きました。

来年はどんな「愛」をみせてくれるのでしょうか。



▲今年のモリアオガエルの卵♡

Pick UP

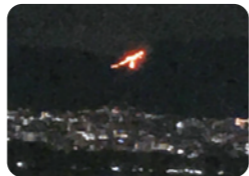


盆踊り大会・大文字の夕べ

8月16日 参加者94名

今年は雨天予報の為、本館1階ロビーでの開催となりました。ご入居者・職員共、東京音頭・炭坑節・江州音頭で大変盛り上がりしました。

また、ビューテラスからの大文字もとても綺麗で夏の風物詩を楽しみました。



健康体操遠足 (京都迎賓館)

6月12日 参加者16名



海外からの賓客のご一行を「和」の佇まいでお迎えする京都迎賓館。案内人の方に1時間程説明して頂き、ゆっくりと見学でき大変すばらしい貴重な体験でした。

ほろ酔いサロン&大督ライブ

6月21日 参加者51名

出演者：大督さん (シンガーソングライター)



とても心に響く歌声に皆様 眼を瞑り身体を揺らしながら聞いておられました。また、一緒に歌うことができ、楽しいひと時を過ごせました。

運営状況説明会

6月28日 参加者59名



平成29年度の運営についての情報を皆様にお伝え致しました。ご入居者からの熱いご意見やご要望もいただきました。

七夕の夕べ・カラオケ大会

7月7日 参加者98名



今年は、数日間続いた豪雨の為、開催時間を午後2時からに早めました。「雨が続き落ち込んでいた気分が明るく楽しくなりました」等感想を頂きました。また、飛び入りで702号室増田多す子様 (御年102歳) に民謡を披露頂き元気をいただきました。

和太鼓演奏会

7月16日 参加者53名

出演者：龍船の皆様



大人4名の迫力ある演奏や、子供たちの一生懸命に太鼓を叩く姿を披露頂きました。

防災講演会

7月23日 参加者24名

講演者：西京区役所 地域力推進係長 野田 直樹様



最近の自然災害について皆様の関心が高まっている中での講演会でした。また平成25年9月に発生した嵐山の水害の例を説明頂き改めて備えの大切さを確認できました。

健康長寿講演会

健康長寿計画は今年で18年目を迎えました。健診結果説明会とは別に今年はレクチャーシリーズとして講演いただいております。

講師 和田 泰三 先生 (京都大学 東南アジア地域研究研究所)

第1回 「糖尿病と健康長寿」 <参加者> 35名

第2回 「高血圧と健康長寿」 <参加者> 28名

第3回 「睡眠と健康長寿」 <参加者> 42名

●●●● 8月はお休み ●●●●

今後の開催スケジュール (下記の予定で開催致します。)

9月19日(水) 第4回 「転倒予防と健康長寿」(仮題)
講師：石本 恭子 氏
(京都大学東南アジア地域研究研究所・川崎医療福祉大学)

10月(予定) 第5回 「脂質異常症と健康長寿」(仮題)

ほろ酔いサロン&ジャズライブコンサート

8月10日 参加者57名

出演者：阪井 楊子氏(ヴォーカル)、栗田 洋輔氏(サクソ)、松本 広大氏(ギター)、小場 真由美氏(ピアノ)、西川 サトシ氏(ベース)、三夜 陽一郎氏(ドラム)



今回で8回目のコンサートとなり、ボーカルの阪井様のファンもたくさんできました。聴き馴染みのある曲を演奏して頂きながらひと時を過ごしました。

健康体操遠足 (映画鑑賞)

8月13日 参加者8名



後藤文雄氏の物語「father」を観に出かけました。生い立ちから86歳までの人間味あふれる後藤文雄氏の集大成の旅物語。ご入居者のご親族からのご紹介でした。





ケアセンターひまわり・ケアセンターこすもす

ケアセンター便り



リフトバス
(寝た姿勢のまま入浴できます)



ケアセンターひまわり開設12年 リニューアル!

ケアセンター介護課長 中本 宇彦

ケアセンターひまわりが開設し12年が経過しました。この春には平成21年から使用しておりました寝た姿勢のまま入浴できる特殊浴槽が故障し、この度、最新型のお風呂に入れ替えを致しました。又、入浴される際のお湯の管理も出来、シャワーや増湯も設定通りの温度が保たれ安全にご入浴頂くことができます。入浴された時点でタイマーが作動し、長湯にならないような工夫もなされています。最新型は機械の周りもコンパクトになり、介助もしや

すく、職員の負担の軽減にもつながっています。食事の際に使用して頂いていました食卓椅子も経年使用による汚れや傷が顕著に見られ更新致しました。今回の交換にあたり、どの方にとっても座りやすいことをまず第一に、拭き取りや消毒も簡単に出来ること、耐久性や高級感があること等を条件に、10種類以上のサンプルから選定致しました。ご入居者



食堂椅子

の背丈や体型はそれぞれ違う為、座面の高さ(足の長さ)は普通サイズと4cmカットした低いサイズをそろえました。ご入居者からはデザインが良くなった、明るくなった、食堂の雰囲気合ってる等のお声を頂戴しました。又、3月にケアセンターひまわりの法定の外壁調査を行いました。タイルの剥がれや浮いている部分が発見された箇所については、補修を実施致しました。今後も介護サービスの質向上と共に、ご入居の皆様が気持ち良く快適な生活を送って頂けるよう、住環境の整備に努めて参ります。

補修工事



第22回

「西日本事例発表研修会」

で発表しました!!



平成30年7月27日(金)大阪科学技術センターで公益社団法人全国有料老人ホーム協会主催「第22回西日本事例発表研修会」が開催され、ライフ・イン京都からケアセンター介護課 小田茂樹 職員、森脇浩平 職員が「床走行リフトを広める取り組みについて」をテーマに発表させていただきました。

この研修会は、主に西日本に所在する有料老人ホームが日頃の取り組みの成果を発表し、有料老人ホーム同士が相互に学び合い、サービスの質の向上に資することを目的として毎年開催されているもので、ライフ・イン京都は第1回から毎回参加しております。まずホーム内での事例発表研修会を行い、その中から発表者を選出しています。

今回の発表概要は以下のとおりです。床走行リフト(以下、「リフト」)はご自分で移動する事が難しい方がベッドから車椅子へ移る時、職員がご入居者を抱えて介助するのはなく、リフトで補助

をして移っていただくものです(写真)。ご入居者にとっては安全・安楽で、職員にとっても腰痛予防になり、双方の心理的、身体的負担を軽減することが出来ます。ケアセンターひまわりでは、このリフトを広めるために何度も研修を行ったり、安全にリフトを使用するためのポイントをまとめたチェックリストを作成したり、アンケートにより職員の意見を取り入れたりと、試行錯誤しながら、「持ち上げない介助」を普及するためにいろいろ取り組みを行って



ます。

また、今後の課題としてさらにリフトの活用を拡大して、持ち上げない介助を標準化すること、介助場面(移動、移乗、入浴時、排泄時等々)に応じたリフトの使用方法を検証し、さらに工夫できることがないか考え続け、床走行リフト以外にも環境に応じたリフトを導入し、広げていくことを目標に掲げています。



入退去状況

●新しくご入居されました



【本館】

平成30年8月23日

三〇七号 増田 幸久様

富子様

他1名の方がご入居されました

【ひまわり】

平成30年5月から8月まで

3名の方がご入居されました

●ご逝去のお知らせ

平成30年5月から8月15日までの間に、14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。

シャトルバスが新しくなりました

今回の納車で
7代目となりました



新人職員紹介



ケアセンター
看護課
田中 優子
山口県出身
趣味 映画鑑賞
ガーデニング

よろしく申し上げます。

編集部より

今年も夏が終わりを告げようとしています。今夏は京都市で35度を超す猛暑日が続き、7月には最高39・8度を記録した日もありました。全国的にも猛暑や大雨など異常気象の影響がみられた夏だったと思います。

さて、京都の夏の終わりの行事と言えば、「京都五山送り火」ですが、ライフ・イン京都でも毎年「盆踊り&大文字の夕べ」を開催し、皆様に楽しんで頂いております。今年はいにくの天候で本館1階ロビーでの開催となりましたが、屋外とは違った雰囲気の中で皆様には楽しんで頂けたかと思えます。また本館ビュートラスからの「大文字送り火観賞」では、点火前に夕立がありました。暑さも和らぎ、鮮やかな「大」の字が見られました。後日、あるご入居者から「雨の日でも大文字の送り火が観られるのは何故?」というご質問を頂きました。各山によって若干異なりますが、火床に積み上げられた割木(護摩木)にはビニールが被せられており、雨が防げるように保存会の方々が準備をされています。点火の際にはビニールを取り、少量の灯油をかけて点火されるので、雨の日でも送り火は観賞して頂くことができます。日中はまだ暑さのなごりを感じますが、皆様体調には十分ご留意頂き、お過ごし下さい。

事務管理課長 山田 隆

第22回

フレイル研究会

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



フィールドワーカー石本の

健康コラム



写真1 フレイル研究会の様子

7月18日に、川崎医療福祉大学で「フレイル研究会」を開催しました(写真1)。フレイルに関する共同研究を行っており、定期的に研究会を開いて研究成果の報告、フレイルとは一体何かなど議論をしています。「フレイル」とは、海外の老年医学分野で使用されている「Frailty」(フレイルティ)に対する日本語訳で、「虚弱」、「老衰」、「脆弱」と訳されます。日本語訳を採用しなかった理由は、正しく介入をすればフレイルを改善できるという意味を強調しなかったからです。(日本老年医学会は2014年5月) 具体的に

フレイルは、体がストレスに弱くなっている状態で、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。フレイルを経て要介護状態へ進むと考えられています。体重減少、易疲労性、歩行速度の低下、筋力の低下、身体活動の低下の5項目でフレイル評価をします。フレイルには、身体的な要素、精神的な要素、社会的な要素があり、これまでの調査や研究からフレイルであると、これらの要素が低下していることが分かっています。研究的にフレイル予防を考えるのと、フレイルスコアが良くなった、悪くなった、フレイル悪化関連因子は何かといったことに注目しがちなります。しかし、フレイル予防は机上だけでは解決できません。今回の研究会では、操作的に研究をするだけでは、フレイル予防にはならない、といった厳しい意見もありました。研究仲間、先生方との議論は非常に有意義でしたが、まだまだ議論が必要です。

復興への願い

Small Topic

西日本豪雨によって被災した真備町は、川崎医療福祉大学から1時間かからないところにあります。被災から2週間後、何かできないかと思い、荷物を家から運び出すボランティア活動に参加しました。被災地に入ると、景色が一変しました。家から運び出されたものが道路のわきに積み上げられ、町の中は泥だらけ、ライフラインも止まっている状態でした(写真2、3)。2階まで浸水しているお宅、流されたものが散乱している町の様子、水害の怖さを目の当たりにし言葉を失いました。現在もたくさんの方が、復興に向けて活動されています。私もできることを続けたいです。早い復興を祈るばかりです。



写真2 決壊した小田川の堤防の復旧工事の様子(2018.7.21)



写真3 真備町内の様子(2018.7.21)