

## 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

# 謹賀新年



## 出かけませんか？

### お化け 五 花 街

京都五花街で盛んに行われる節分の催しで、節分の日、祇園甲部、宮川町、先斗町、祇園東は八坂神社で、上七軒は北野天満宮で舞の奉納や豆まきを行い鬼を払います。日が暮れると、各花町を「お化け」が闊歩。これはかつて節分の夜に、老妻が少女の髪型を真似たり、少女が島田に髪を結ったりして鬼をやり過ぎた「お化髪」の風習を受け継ぐもので、芸子舞子が趣向を凝らした衣装でお茶屋を回り、新年の平穏を祈ります。

現在、京都は祇園甲部、宮川町、先斗町、上七軒、祇園東の五つの花街があり、これを総称して五花街と呼んでいます。

- \* 祇園甲部歌舞会 Tel.075(561)1115
  - \* 宮川町歌舞会 Tel.075(561)1151
  - \* 先斗町歌舞会 Tel.075(221)2025
  - \* 上七軒歌舞会 Tel.075(461)0148
  - \* 祇園東歌舞会 Tel.075(561)0224
- ※おおきに財団(公財)京都伝統伎芸振興財団「京の花街」ホームページより引用

## 桂 京都桂病院より 新棟(GH棟)完成のご報告

この度、ライフ・イン京都のご入居者様、ご関係者の皆様には長らくご迷惑をお掛けしておりました、京都桂病院の新棟GH棟建設の工事が完了いたします。2月10日(月)よりGH棟の病床を稼働致します。

3階から6階は全て病棟となります。病室の大きさ・構造はA棟と同クラスになり既存のC棟D棟と比べてアメニティーは大幅に改善されます。食堂・談話室も備えていますので、ご家族でゆったりお過ごしいただくことが出来ます。新GH棟の各階が、A棟の食堂・談話室等と通路で連結しますので病棟間のアクセスが大変スムーズになります。今後、

入院病棟はA棟B棟、GH棟に集約されることとなります。さらに今後、1年間かけて種々の整備を行い、救急分野でもさらに地域に貢献したいと考えています。皆様のご支援よろしくお願い致します。



## 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:全額前払い方式 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)、ピューテラス、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

入居状況	2019年12月1日末現在
一般居室	191名
介護居室	69名
(男性 51名 平均年齢 82.2歳)	(男性 12名 平均年齢 87.3歳)
(女性 140名 平均年齢 85.1歳)	(女性 57名 平均年齢 89.4歳)



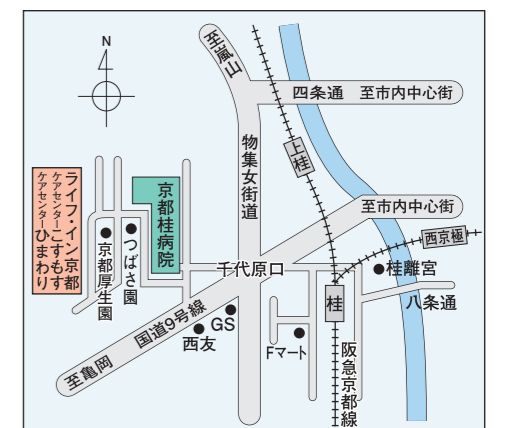
ライフ・イン京都



ケアセンターこすもす



ケアセンターひまわり



社会福祉法人 京都社会事業財団  
ライフ・イン京都  
LIFE IN KYOTO

〒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5時(土日祝も受付)

# 明けまして おめでとうございませす



社会福祉法人京都社会事業財団  
ライフ・イン京都診療所 所長

理事 松原義人

皆様におかれましては、お健やかに令和最初の年明けをお迎えになられたことと、心からお慶び申し上げます。平素は当診療所の運営につきまして、多大なるご支援を賜りまして誠にありがとうございます。本年も何卒よろしくお願ひ申し上げます。

さて、昨年7月30日厚生労働省が公表した平成30年簡易生命表の概況によりますと、日本にいる日本人の平均寿命は、男性が81・25年、女性が87・32年で、ともに過去最高を更新しました。平均寿命の国際比較は、作成方法が異なることから厳密な比較は困難ですが、男性が第3位、女性が第2位を占めており、わが国は相変わらず世界有数の長寿国であります。また、平成30年9月1日現在の住民基本台帳に基づく百歳以上の高齢者の総数は69,785人で、うち女性が約88%を占めています。

た。因みにライフ・イン京都のご入居者の平均年齢は、昨年12月1日現在で一般居室の男性が82・2歳、女性が85・1歳、介護居室の男性が87・3歳、女性が89・4歳でした。なお、百歳以上の方は全体で昨年12月1日時点で5人で、全員が女性です。ライフ・イン京都のご入居者は比較的長寿の方が多い印象があり、皆様の健康に対する意識が高いためだと思われる。

分子生物学的データから、ヒトは120歳まで生きられる潜在能力を備えていることがわかってきています。最も長生きした個人の寿命を最大（最長）寿命と言いますが、男性では日本の泉重千代が120年237日を生きて、男性の世界最高齢記録保持者です。女性ではフランスのジャンヌ・カルマンが122年164日を生きて、男女を合わせて世界最長寿の

記録保持者とされています。（松本正信著「ヒトは120歳まで生きられる―寿命の分子生物学」ちくま新書より引用）

まさに、わが国は人生100年の時代を迎えています。古代インドの法典に、人生を四つに分ける「四住期」の考え方が記されているそうです。25歳位までの「学生期」、50歳位までの「家住期」、75歳位までの「林住期」、その後「遊行期」です。人生の締めくくりに遊行期をどのように過ごすか、難しく考える必要はないと思います。しがらみやこだわりを捉われず、他人に迷惑をかけない範囲で自由にあるがままに生きていくなら最高ではないでしょうか。

私事で恐縮ですが、5年前に後期高齢者の仲間入りし、仕事もパート勤務だけとして、後継者に引き継ぐ準備をしてきました。その結果、仕事に拘束されない自由な時

間に恵まれましたが、特にやりたことや趣味もなくウォーキングとは言えない散歩で時間を費やしています。山笑う春、山滴る夏、山粧う秋、山眠る冬と西山連峰の四季の移り変わりを眺めながら、一日一万歩（漫步）を目標にブラブラ歩いて遊行している次第です。

最後になりましたが、皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げますとともに、ライフ・イン京都の運営に関して更なるご指導・ご鞭撻を賜りますよう何卒よろしくお願ひ申し上げます。



# 謹んで新春のお慶びを 申し上げます



社会福祉法人京都社会事業財団  
介護付有料老人ホームライフ・イン京都  
ホーム長 青山 薫

令和初の年明けとなりました。新しい年が皆さまにとりまして、より良い一年となりますようお祈り申し上げます。

今年はいよいよ56年ぶりの東京オリンピックが開催されます。昨年にも大きな自然災害に見舞われた日本ですが、今年こそ平和な明るい年になってほしいと心から願ひます。

法人内では、2月1日に京都桂病院の新棟（G棟、H棟）が竣工致します。地域の皆さまをはじめ、ご入居の皆さまにとりまして、明るく便利な病棟ができることで入院生活を少しでも快適にお過ごしいただけるようになるのではないかと思います。

ライフ・イン京都では令和元年度の事業として本館居室18室の全面改装工事を行っています。天井、壁、床を全て剥がしての本格的な工事です。現在、12室が完成し、残り6室の工事が進行中です。すでにご入居いただいたお部

屋もありませんが、新しいご入居者をお迎えする準備が着々と進んでおります。工事の騒音でご迷惑をお掛けしたご入居者の皆さまには、これからのライフ・イン京都の為にとご理解ご協力をいただき御礼申し上げます。今後もしばらくは原状回復工事が続く予定ですが、引き続きご協力のほどお願ひ申し上げます。

ところで、国は今後、地域包括ケアシステムにおける高齢者の住まいのあり方のひとつとして、有料老人ホームも推進していく方向を打ち出しています。これからの新しい時代に求められるライフ・イン京都としてのポイントをいくつかあげてみました。

- ①入居一時金は初期償却無しの均等日割りで、償却終了後の一時金追加費用がなく経済的で人生設計がしやすいこと
- ②お元気な時からご入居でき、お気に入りの必要な物だけでコンパクトかつ快適に暮らせること

③ご自身のペースで自由に生活を送っていただけのこと

④万一の怪我や病気の際には、近接している総合病院及び協力医療機関である施設内併設の診療所との緊密な連携体制が取れていること

⑤介護職員、看護職員が24時間365日配置されていること

⑥認知症ケアでは職員がプロとしてその方の想いを尊重して対応ができること

⑦ご本人の思いに添った看取りができる体制があること

⑧きれいな空気と自然に囲まれた環境、京都市内を一望できること

⑨ご入居者が仲良くお互いに助け合いながら、程よい距離感で暮らしていること

⑩職員が誇りと向上心をもって働いていること

これらの条件が揃っているライフ・イン京都を、今年はよりたくさんの方々を知っていただける為

に取り組んで参りたいと思ひます。

一方で、要望や苦情から新たな課題や改善すべき点も出てきます。また、京都府や全国有料老人ホーム協会の第三者評価を始め、市民オンブズマン、外部の有識者や地域の第三者委員の方々のご意見から気付きをいただくこともあります。「その時にどう迅速且つ的確に対応するか」が向上への分岐点になります。今年もたくさんの方の道を選びながら歩んでいきたいと思ひます。

令和時代のライフ・イン京都がさらなる高みに飛翔できるよう、各職種がワンチームとなって力を合わせて参ります。今年も各方向の皆様のご指導、ご鞭撻をいただきながら、ご入居者お一人おひとりが輝けるホームを目指します。本年も何卒よろしくお願ひ申し上げます。

# 最近の主な出来事

EVENT REPORT

2019年 9月～12月

## ヴァイオリン & ピアノコンサート

9月30日(月) 参加者: 65名



演奏 島津 薫子様 (ヴァイオリン)  
谷川 俊介様 (ピアノ)

名曲から映画音楽まで息の合った演奏を披露頂き「素晴らしい演奏でした」「また来てほしい」とご入居者からのお声を頂きました。

## 秋の日帰りバス旅行

(福井県三方五湖 方面)

10月9日(水) 参加者: 33名



秋晴れのなか「レインボーライン山頂公園」からの三方五湖の景色は絶景でした。

## ほろ酔いサロン & クリスマスコンサート

12月8日(日) 参加者: 51名



演奏 シュターールSQ (弦楽四重奏団)の皆様

バレエ音楽「くるみ割り人形」童話に基づいた中から親しみやすい8曲を物語付きでご披露いただきました。

## クリスマスキャロリング

12月15日(日) 参加者: 58名



演奏 洛陽教会 聖歌隊の皆様

とても透き通った歌声、また馴染みのある曲も多かったため一緒に曲を口ずさんで楽しいひとときでした。

## 子どもと一緒に介護のしごと体験イベント

～介護の仕事を体験して学ぼう～

11月24日(日)

参加者: 親子6組 18名

AIロボットパロ

ホーム近隣の親子と交流を通じ、介護のしごとの魅力を伝える取り組みとして開催いたしました。



とろみ茶・ソフト食を食べてみよう



高齢者体験

### ご参加いただいた方の感想

7. その他、ご感想、ご意見、ご要望等がございましたらご記入ください。

介護者がよりよく過ごせるようになるための機械や食べ物、セラピーロボットが想像以上にたいものだと感じました。

高齢者の体の動きに大変興味を持って、とても動きにくくおたのび大変だと思つた。親戚の人が住んでいるので、また来たいと思つていました。

8. 参加者ご自身の情報についてお聞かせください。

<保護者>

性別 1. 男性 ② 女性  
年齢 1. 20代 2. 30代 ④ 40代 4. 50代 5. 60代以上

<お子様>

介護の仕事は地域には残らないけれど、人の心には残る仕事だと思いました。みなさんの笑顔はステキだと思いました。介護の仕事は大変だと思つていましたが、これからはがんばってください。

リフト車体験



Anniversary Ceremony

# 開設 33 周年 記念行事

開設33周年を記念して楽しいイベントを多数開催いたしました。

## 開設記念 講演会 11/19

参加者 56名

### 「新棟建設 ～京都桂病院の未来～」

講師: 若園 吉裕 氏 (京都桂病院 院長)



## 開設記念 演芸会 11/25

参加者 70名



歌: 西井 昭雄様



歌: 竹田 昭子様



沖縄県人会の方々



歌: 野崎 良子様



歌: 田丸 恭子様



歌: 足立 明久様



ウクレレ・ハーモニカ: 水口 綾子様



童謡唱歌を楽しむ会の皆様



コーラス同好会の皆様

## 開設記念 競技会



麻雀

11/5



11/15

卓球

ビリヤード

11/6

## 作品展 11/19・24



information  
お知らせ掲示板

入退去状況

●新しくご入居されました

【本館】

令和元年9月1日  
五〇八号室 寺内 敦子様  
一〇一三号室 平間 洋子様  
令和元年9月28日  
六一七号室 三浦 秀樹様  
方子様  
令和元年10月25日  
八二二号室 小嶋 操様

【ひまわり】

令和元年9月から12月まで  
\*4名の方が  
ご入居されました\*

●ご逝去のお知らせ

令和元年8月25日から12月20日までの間に、9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。



ライフ・イン京都特別講演会 開催のお知らせ

～生活習慣と認知症～  
ぼけないように生活していますか？



講師 岸 信之 氏  
社会福祉法人 京都社会事業財団  
京都桂病院 副院長 / 精神科医

今回は認知症についての特別講演会を開催いたします。現在高齢者とよばれる65歳以上のおよそ7人に1人が認知症であると言われている日本で、今後どのように予防をすればよいのか等大変興味深い講演内容ではないでしょうか。講演者として、京都桂病院 副院長の岸 信之 先生をお招きしご講演いただきます。皆様お誘いあわせの上、多数のご参加をお待ちしております。

日時 令和2年2月19日(水) 14時00分～15時00分(予定)

場所 ライフ・イン京都 (京都市西京区山田平尾町46-2)

対象者 ライフ・イン京都ご入居者、ライフ・イン京都近隣にお住いの方・そのご家族

昼食付入居見学会 同時開催 参加費無料、先着5組(10名様)

参加費  
無料

- お電話でのお申込みをお願いいたします。こちらから ▶ ☎ 0120-406-140
- 申込み締切日は、令和2年2月12日(水) 17:00までとさせていただきます。
- 見学に関するお問合せも、随時受け付けております。ライフ・イン京都 事務所までお問い合わせ下さい。

新人職員紹介



【ケアサービス課】  
安井 智恵子  
京都府出身  
趣味 登山



【管理栄養士】  
平野 豊彰  
兵庫県出身  
趣味 食べ歩き

よろしく  
願います。

フィールドワーカー石本の  
健康コラム

第26回 調査報告-タイ王国  
ナコンパトンの高齢者

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



写真1 タイの109歳の高齢者



写真2 訪問させていただいたご家族(ジャムウェイさん撮影)

高齢化は先進国だけでなく後進国でも懸念され、タイ王国においても早急な高齢化対策が必要とされています。しかしタイ王国では日本の介護保険のような制度の確立には至っていません。このような背景の中、今、注目されているのがヘルスポランティアです。ヘルスポランティアは、月額一、八〇〇円ほどの報酬を得て、担当する地域住民の家庭訪問や、介護アドバースなどを行っています(渡辺 他 OUKA 二〇一八)。日本で言えば、民生委員に近い役割といえます。

昨年夏のタイ調査の際、ヘルスポランティアのジャムウェイさんが担当する地域の、八十歳以上の高齢者が四人で暮らしている家に訪問してほしいと依頼がありました。ジャムウェイさんに案内され、クワンチット先生(マヒドン大学)、木村先生(大阪大学)とともに家庭訪問をしました。訪問先のお宅は、商店やレストランが並ぶ川沿いの道路からすぐの便利な場所に位置し、木造二階建てで、庭があり、周りの家と比べると大

きい家でした。このお宅には、一〇九歳のおばあさんと(Aさん)(写真二)、息子さん(長男九〇歳)、そのお嫁さん(八〇歳)、四番目の娘さん(八二歳)の四人でした(写真二)。タイにも一〇〇歳を超える高齢者がいらっしゃることに驚きました。Aさんの様子は、介助で歩ける、洋式トイレで排泄を自分ですることが出来る(紙おむつは使用していない)、食事は近所のレストランで購入したお粥に、卵や魚のすり身を入れて、家族の介助で食べる、といった具合です。難聴のため大きな声で話しかけないと聞こえないようでした。娘さんが声掛けすると、いつも唱えているお経を唱えてくださいました。Aさんの一日の過ごし方は、朝六時に起きて、日中ゆっくり過ごし、朝、昼、夕の決まった時刻に食事をとり、十八時に水浴びをし、その後就寝という規則正しい生活をされていました。月に四回は托鉢のお坊さんに庭に入ってもらって来てもいい、Aさん自身がお供えをされており、現在でも敬虔な信仰心を持っていらっしゃるようです。また、週に一回、たくさんいるお孫さん(五十歳前後)たちの誰かが訪問してお話をされるそう、同居していない家族にも見守られていました。

家族やジャムウェイさんのような信頼のけるヘルスポランティアのサポートがあり、Aさんが地域で穏やかに暮らされていることに感動しました。Aさん家族にはいつまでもお元気でいていただきたいです。またジャムウェイさんをはじめ、地域の健康を支えるヘルスポランティアの活躍にも期待したいです。

Small Topic



屋台で食べたタイスキ

タイ風すき焼き

大学近くの屋台で、初めてタイ風すき焼き(タイスキ)を頂きました。日本のすき焼きは、食べる直前に生卵に絡めます。一方タイスキは、シーフードや肉類などの具材を鍋に入れる前に生卵に絡めて、だし汁が入った土鍋に投入します(写真左が土鍋)。タイでよく食べられるお野菜をいっぱい入れるので、ヘルシーです。タレは辛い味、酸っぱい味などあり、好みの味をチョイスします。タイのビールとマッチして非常においしかったです。