

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？

上七軒と

梅薫る 北野天満宮

吐く息が白くなってきてあたたかい飲み物が恋しくなる、そんな季節ならではの街歩きは、京都で一番古い花街上七軒界隈へ。

上七軒は室町時代に北野天満宮が修築されたとき、残った用材を使って7軒の茶店が建てられたことがはじまりで、街には華やかさよりもしっとりとした雰囲気があります。美しい石畳の通りで犬とさんぼ中の舞妓さんやすれ違ったり、町家の屋根に鍾馗さんの姿を見ついたり、のんびり歩いてると楽しい出会いがあります。北野天満宮の境内には、御祭神の菅原道真公がとても好きだったという梅が50種約1500本も植えられ、早咲きでは師走につぼみをつけるものもあるとか。千本釈迦堂で健康を祈願し、路地をめぐりながら、昔ながらの蔵や町家を質素にリノベーションしたお店で休憩タイム。冬の京都は、時間の流れをゆるやかに感じられます。

「ことりっぷ京都だより」昭文社より引用

*交通アクセス

阪急「西院」よりバス203系統(北行)
「北野天満宮前」下車徒歩3分



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: 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



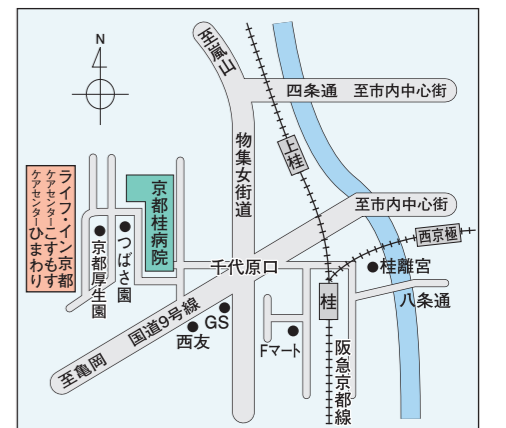
ライフ・イン京都



ケアセンターこすもす



ケアセンターひまわり



個別相談・居室見学 随時受付中

下記フリーダイヤルにてお申込みください。
見学日時は予約時にご相談させていただきます。

※新型コロナウイルスの感染状況等により見学をお断りさせて頂く場合がございます。



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5時(土日祝も受付)

今年の開設記念行事は新型コロナウイルス感染防止のため、ご入居者の健康と安全を考慮した上で実施しました。

三密を避けるため、競技会や演芸会は残念ながら実施できませんでしたが、マスク、消毒の徹底をお願いし換気、入場制限を行いながら作品展の実施や個別に動画を撮り演芸会としてまとめた映像を館内TVで放映する等いつもと違った形で開催いたしました。

11/25 水 演芸会



西井 昭雄 様



後藤 暁 様



今西 親子 様



田丸 恭子 様



水口 綾子 様

11/19 木 11/25 水 作品展

内容

下記の作品を展示させていただきました。

- 書
- 写真
- 刺し子
- 絵画
- 七宝焼
- リース
- 彫刻
- 塗り絵
- 観葉植物
- 盆栽
- 切り絵
- ちぎり絵
- 押絵
- 手工芸
- ステンドグラス
- 人形
- 竹細工
- ペーパークラフト



あけまして 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
介護付有料老人ホーム ライフ・イン京都
ホーム長 青山 薫

新しい年を迎え、今年は穏やかな一年であることを祈らずにはおられません。念頭にあたり、まずはご入居者、ご家族の方々、そして職員も含めた関係各位の皆さまに対し、昨年一年間の新型コロナウイルス感染症感染防止対策にご協力賜りましたこと深く感謝を申し上げます。

新型コロナウイルス感染症は私たちの生活を大きく変えることになりました。楽しみにされていたご家族やご友人との面会もままならず、ご入居者の方々には大変なストレスを、ご家族の方々にはご心配をおかけいたしました。職員も仕事はもちろん私生活においても自粛を続け、気の休まる時がないほど頑張っていました。感染予防は日常生活に欠かせないものとなり、今後実施されるであろうワクチン接種の有効性や副作用等を考え併せても、まだ予想がつかないというのが正直なところですが、今までもご入居者とご家族、

職員が一致団結して幾多の困難を乗り越えることができたように、今回も力を結集して乗り越えてまいりたいと存じます。どうぞご協力のほどお願い申し上げます。

さて、ライフ・イン京都は今年で開設35周年を迎えます。ハード面では今年はお色直しと若返りの年にしたいと考えています。まず手始めとして、4階アスレチックルームと3階応接会議室の改修に着手いたします。

次年度4月からは事業計画と予算の承認が下り次第、共用施設他の改修にとりかかる予定としています。ご入居者の皆さまが、より快適に暮らしていただけるよう、次世代を担う職員の若い力を結集して形にしていきたいと思います。

ライフ・イン京都は、高齢者（といっても当時は55歳から入居できました）が、生活に縛りがかげられることなく、自由にセカンドライフを謳歌できるホームを作

りたいとの山下、矢崎両医師の思いを形にして誕生したホームです。医師として診療所に通われる方、大学で研究を続けられる方、テニスコート（今はケアセンターこすもすが建っています）でテニスを楽しまれる方、ご入居者同士で海外旅行に出かける方と、アクティブな入居者の方でいっぱいスタートだったと聞いています。

当時の平均年齢は67歳。現在の86歳と比べると約20歳の開きがあります。これは単にご入居者の高齢化というだけではなく、日本全体として健康寿命が延びたこと、また、介護保険制度が充実し在宅で長く生活される方が増えたこと等、時代を反映しています。そのようななか、社会のニーズも変化するし、介護専用棟であるケアセンターの果たす役割もますます重要になってきています。人員配置はもちろん、介護、看護の質も誇れるケアセンターをご活用いただ

き、ご本人、ご家族ともに安心して生活していただけるようさらに邁進してまいりたいと存じます。

35年前にご入居いただいた方も多数ご健在です。ライフ・イン京都はこのような長いスパンでご入居者の生活を支える数少ないホームです。35周年を迎える今年から、また新しいライフ・イン京都を皆さまと共に作ってまいりたいと思います。経年劣化している箇所、時代に合わなくなった共用部や設備を順次計画的に改修するため組織体制も変更予定です。ご入居者の皆さまのご理解ご協力をいただきながら、さらに発展していけるよう職員一同頑張っております。活気ある一年にしたいと思います。

今年もどうぞ
よろしくお願いたします。



老人も発達する

♪…楽し都恋の都夢のパライダスよ花の東京♪
 「東京ラプンデュー」が巷に流れるわが青春時代の、初めての東京一人旅。国鉄渋谷駅切符売り場の窓口で、行先をなぜか「渋谷1枚」と叫んだのを思い出す。恐らく「夢の楽園・花の東京」に、身も魂も吸い取られてうわの空だったからだ。今や懐メロとなった「東京ラプンデュー」は、涙ぐまじき老花対策のために、声を張り上げて歌ってはいるが、先日も段差がないのに躓いたり、今聞いたばかりの名前を次の瞬間もう忘れていたとか、悲しいけれども老花は避けがたい。

だが、老人ならではの発達もあると言う。思うに、老年期に多くの喪失や病氣、心身の衰えという困難を生きたこと自体が、形はどうあれ、人それぞれの崇高な最後の輝きなのだ。また、老境に入ってからわかる視点や知恵もあり、それらを次世代への継承、日常の過ごし方や生き方など、様々な場面で活用することも可能だ。願わくは、私も自分ならではの発達を遂げ、その暁には「夢の楽園・花の天国」に、身も魂も吸い取られてうわの空になっても、その時は行き先を間違わずに、「天国一枚」と言えるようになりたい。
 (二〇二〇号 足立明久)



イラスト(足立明久)

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

ご入居者を支える職員たち

ケアセンター センター長 高倉 真利子

あけましておめでとうございます

昨年より新型コロナウイルス感染症が猛威を振るい、ご入居者・ご家族そして職員にとっても様々な意味で我慢の年となりました。皆様にはご不便をおかけしておりますが、こうして無事に新春を迎えることができましたこと心よりお礼申し上げます。

今年もご入居者・ご家族の思いを大事に、職員一同力を合わせ努めて参りたいと思います。今後ともこれまでと変わらぬご支援ご指導を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。今回は介護職員・看護職員以外でご入居者の生活のお手伝いをしている職員を紹介します。

ケアマネジャー



出口 職員 増田 主任

あけましておめでとうございます。生活の中でお困り事や介護保険についてご相談がありましたらお声掛けください。本年もよろしくお願いいたします。

栄養管理



平野 職員

あけましておめでとうございます。栄養・お食事に関してお気軽にご相談ください。本年もよろしくお願い申し上げます。

運動療法



奏 職員

ご入居者の日常生活が過ごしやすくなるよう、お体のご相談などをさせていただき、理学療法を実施させていただいております。今後ともよろしくお願い申し上げます。

園芸療法



林 職員

植物が教えてくれる季節の変化を皆様とともに感じ、心地いい時間を過ごしていただきたいと思っています。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



スマホ教室、はじめました。

昨今、スマートフォンの普及が進み大手3大携帯メーカーからガラケーが無くなるというニュースが多く報道され、スマートフォンをお買い求めになられているご入居者の方を多くお見かけするようになりました。

そんな中せっかくスマホを買ったのに、操作方法が分からないと四苦八苦されているご入居者の声をたびたび耳にしました。そこでスマホ教室を始めたところ月3回の予約は満員で次月の予約を心待ちにしている方もおられる等、大変ご好評を頂いております。

スマホ教室の主なご相談内容

まずは基本操作から教えて欲しい

子供とLINEで連絡がしてみたい

YouTubeを見てみたい

出前館やUber Eatsで注文をしてみたい

…等多岐に渡ります。

スマホ教室を利用されている入居者のご意見

- ① 自分でスマホの本を買って勉強しても、そもそも何がわからないかもわからないので、一から教えて頂ける環境ができてとても助かっています。
- ② おかげで息子やお友達とラインをすることができスマホを使うのが楽しくなりました。
- ③ 個人教室なので自分のペースに合わせて教えてもらえるのがとても助かります。



※事前にご予約頂いた方を対象に完全個別対応とさせていただきます、お一人15分程度で開催をさせていただきます。



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2年9月から12月まで

*3名の方が
ご入居されました*

【ひまわり】

令和2年9月から12月まで

本館からの住み替え入居1名
の方のご入居がありました。

●ご逝去のお知らせ

令和2年8月16日～12月20日
までの間に、2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。



新人職員紹介

【ケアセンター介護課】

山本 愛

京都府出身
趣味 テレビ観賞



【ケアセンター介護課】

西村 聖子

京都府出身
趣味 ドライブ



よろしく
願います。

レストラン コルネットが皆様の憩いの場になりますように

こんにちは、レストラン・コルネットです。平素は当レストランをご愛顧いただき、誠にありがとうございます。弊社、西洋フード・コンパスグループが運営させていただくなか、お客様から様々なご意見を賜りましたこと、心より御礼申し上げます。

皆様からのご意見のもと、日々のお食事をよりおいしく、より楽しくお召し上がりいただけるよう試行錯誤いたしております。毎日の中で「食」というのは、「衣・食・住」にもあるように、なくてはならないものであり、安心、安全でなければならないと考えます。

皆様の健康を第一に考え、見た目、香り、味において、「楽しい」「笑顔になれる」を感じていただけるよう「食」と向き合っております。味付けや盛り付けを工夫し、日常の献立と行事食の提供を行っております。そして、毎日ご利用いただく「レストラン コルネット」がそんな「食」を通じて、皆様に寛いでいただき、憩いの場になりますことを願っています。そのために出来る事をスタッフ一同、お手伝いさせていただきます。

2020年10月から弊社の体制が変わり、エリアマネージャーも新たな担当者となりました。調理師、店長の経験から皆様とより近い目線でお力添えさせていただきます。また、レストランとしまして、新たな食材の取り扱いを計画しております。

一般の高齢者施設様向けの大量調理にて用いる事の出来ないような良質な食材をご用意出来るよう、仕入れ業者との協議を重ねている状況でございます。日々、ここに来れば、「笑顔になれる、元気になれる」を抱負とし、皆様に愛されるお店にしていきたいと思っております。これからもお食事を楽しんでいただけるよう、店長、栄養士、スタッフ、エリアマネージャー、一同力を合わせて努力して参ります。

今後とも、レストラン・コルネットをどうぞよろしくお願ひ致します。

秋の特別メニュー (2020.10.23)



A お刺身盛り合わせ
炊き合わせ/ご飯/香の物/
茶碗蒸し/ダブルベリームースケーキ



B 牛ハレのシャリアピンステーキ
きのこサラダ/ご飯/香の物/
人参のポタージュスープ/
ダブルベリームースケーキ



フィールドワーカー石本の

健康コラム

第28回

指体操で
脳の活性化を!

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

指の体操は、脳の活性化に良いと聞いたことはないでしょうか? カナダの脳神経外科医であるペンフィールド先生によって描かれた「脳地図」は、人間の身体の様々な部位の機能が脳のどこに対応しているかを表しています。脳地図によると、手首から指先の感覚は運動の中枢領域に広く描かれており、また細かい運動ができるように密に分布しています。指を動かすことによって、脳のたくさんの部分を使うことになり、例えば、お箸でご飯を食べる時は、親指、人差し指、中指でお箸を動かし、食物を切り、挟み、口まで運ばなければなりません。これらの動きの他に、肘の位置を維持したり、食物と口までの距離を維持したりしています。指を動かすことで、脳、神経、筋肉を刺激しています。



写真1 ボタンテストの様子

の操作ができるかといった新機器利用に関する項目、指の巧緻性検査であるボタンテスト(写真1)でした。これらの項目は、指を使う動作が含まれています。生活の中で、料理をする、書類を書く、リモコンのボタンを押すなど、指を動かす動作は多くあります。これらの動作がやりづらくなることは、日常の生活動作に支障が生じ、何らかの助けが必要となることが推測できます。

指体操をすれば、介護予防ができるのか?といった明確なエビデンス(証拠)はありませんが、神経や筋肉は使い続けることによって維持されます。石本体操ビデオがライブ・イン京都で放映されているかと思いますが、指を動かしながら脳トレになる内容に構成しております。ぜひ、試してみてください。

Small Topic 高知県の郷土料理



写真2 どろめ(左)と
蕁焼きのカツオのたたき(右)



写真3 土佐巻きと竹酒

お世話になった先生を訪ねて高知県に行ってきました。高知県といえば、蕁焼きのカツオのたたきでしょう(写真2)。蕁焼きの香ばしさは本物の香りでした。どろめは、カタクチイワシの稚魚で、鮮度が落ちやすいので地元でしか食べられないそうです。土佐巻きは、かつおのたたきの巻き寿司で、大葉とニンニクのアクセントが効いていました(写真3)。その他、ウツボ天ぷら、青のりてんぷらなど、土佐料理を味わうことができました。言わずもがな、日本酒が進みました。コロナウィルス感染症が落ち着いて、みんなでわいわいと食べられる日が早く来ることを願うばかりです。