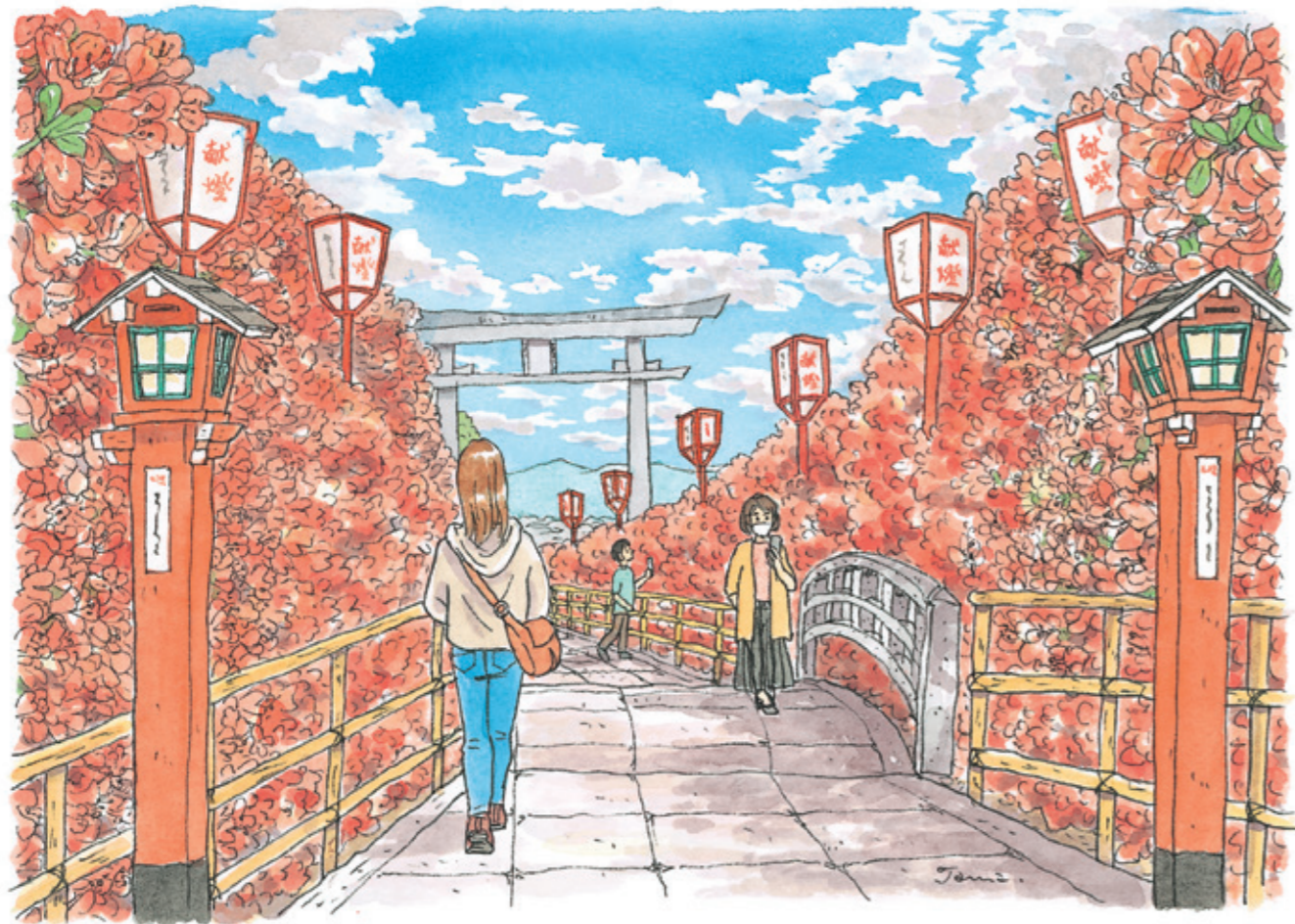




〒615-8256
京都市西京区山田平尾町46-2
TEL.075-381-1870 FAX.075-381-1899
<https://lifeinkyoto.or.jp>



長岡天満宮

霧島つつじ

菅原道真公を祀る長岡天満宮は、四季を通じてさまざまな花々に出会えます。境内の東にある外周約1キロメートルの八条ヶ池は、毎年4月下旬に真紅の花をつける、霧島つつじの名所。境内入口の大きな石鳥居をくぐって中堤へ進むと、樹齢170年ともいわれる、約1000株の霧島つつじに迎えられます。樹高約2.5メートルの霧島つつじの回廊や総檜造の水上橋を通じて、中ノ島までゆったりと心が華やぎます。

『日めぐり京都365』
朝日新聞出版より編集・引用

長岡天満宮

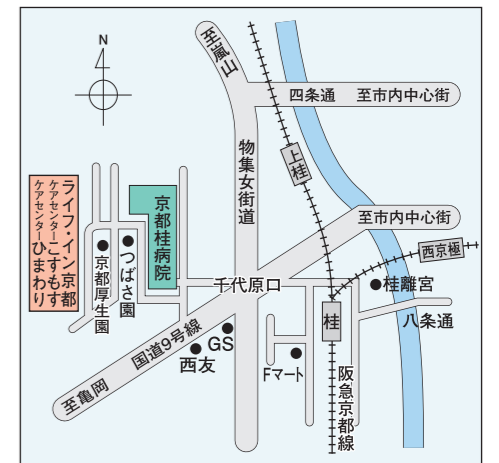
現在長岡天満宮の建っている場所は、平安時代には菅原家の領地でした。在原業平と交流のあった道真はよくこの地を訪れ詩歌や管弦を楽しんだといわれています。

昌泰4年(901年)。菅原道真が太宰府に左遷されます。太宰府に行く途中、長岡に立ち寄り「我が魂長くこの地にとどまるべし」という詩を残しました。この言い伝えにちなんで長岡天神は「見返り天神」とも呼ばれます。



ライフ・イン京都のデータ

- 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)
- 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：選択方式
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



入居推進室からのお知らせ

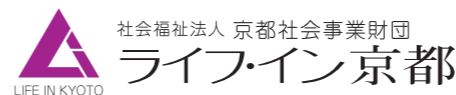
個別入居見学受付中

1日1組様とさせていただきます

ライフ・イン京都が選ばれる3つのポイント

- ポイント1** 同一法人が運営する 京都桂病院(545床)との医療連携体制が充実
- ポイント2** ほとんどの居室から 京都タワーや御所など 京都市内が一望できます
- ポイント3** 手厚い配置で 介護職・看護職が 24時間常駐

※ご見学の際は新型コロナウイルス感染症対策を徹底させていただいております。なお、ご体調によってはご見学をご遠慮いただくこともございますので、予めご了承ください。



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



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(365日対応受付)

P7脳トレ 同じ読み・違う漢字と意味の答え

親善	神前	貴重	機長	慣習	観衆
善前	観劇	豊作	方策	完結	簡潔
激劇	観劇	豊作	方策	完結	簡潔

2022年4月1日からの体制について

新年度となり職員の異動による組織変更がありました。
新たな体制でより良いサービス提供を目指して取り組んで参ります。



ホーム長
青山 薫



副ホーム長
大西 摩由美

入居推進室



入居率向上に向けメンバー丸となり邁進いたします。

ホーム管理課



ご入居者の平穏な暮らしの実現のために、新たなメンバーで取り組んで参ります。

総務課



総務課に新メンバーが加わりました。心機一転頑張ります。

管財課



設備の管理・維持・更新を行う部署です。快適に安心して過ごしていただけるよう努力してまいります。

ケアサービス課



ご入居者のお気持ちに寄り添えるようなサービスを心掛け、住み慣れた居室で安心して暮らして頂ける援助を行いたいです。

健康管理課



病気、健康に関する事についてお気軽にご相談ください。

生活支援相談室



些細なことでも何かお困りなことがあればいつでもお声掛けください。

栄養管理室



普段の食事や栄養に関するお悩みを気軽にご相談ください。

※事務長の阿部は法人内の高齢事務センターに異動となりました。なお、引き続きライフ・イン京都の会計責任者として運営に関わらせていただきます。

ケアセンター

ケアセンターひまわり1階



個人の尊厳を忘れることなく笑顔溢れるケア、雰囲気を提供を心掛けます。



ケアセンター長
高倉 真利子



課長代行
河島 久徳

ケアセンターひまわり2階



お一人おひとりの気持ちに寄り添ったケアができるよう心掛けます。よろしくお願致します。

ケアセンターひまわり3階



明るく楽しく、そして安心して過ごして頂けるように心掛けます。

ケアセンターひまわり4階



穏やか気持ちで安心して過ごして頂けるよう援助を行っていきます。

ケアセンターこすもす



ご入居者の思いに寄り添い、笑顔で楽しく過ごして頂けるよう心掛けていきたいと思います。よろしくお願致します。

ケアセンター看護課



多職種連携を図り、ご入居者様に『その人らしい』時間を過ごして頂けるよう努めて参ります。



睡眠薬に頼らない、睡眠の話

ライフ・イン京都診療所 医師 中西 祐斗

皆様は睡眠薬に対してどのような印象をお持ちでしょうか。そもそも眠りに困っていないから睡眠薬に全く興味がない人、睡眠に問題があるけれど睡眠薬をのむのが怖い人、睡眠薬無しの生活なんて考えられない人、のみたいわけではないけれど仕方なくのんでいる人など、様々だと思います。

1950年代なかばにベンゾジアゼピン系睡眠薬とよばれる薬剤が開発され、1961年から日本でも販売が開始されました。当初は依存性が少なくのみ続けられて安心とされ、内科・精神科を問わず多くの医療機関で処方されるようになりましたが徐々にデメリットも明らかになりました。現在、睡眠薬の適正使用ガイドラインによれば症状が落ち着いたら適切な方法で薬を減らし、可能ならやめてみるべきだとされています。近年はこのベンゾジアゼピン系睡眠薬に代わる新しい薬剤が次々に発売されており、より安全な睡眠薬が世の中

で求められていることがよくわかります。

ところで、眠れなかったら睡眠薬をのむ、というのは本当に正しいのでしょうか。厚生労働省は健康づくりのために睡眠の問題に取り組むことは非常に重要とみなしており、2014年に「健康づくりのための睡眠指針」を発表しています。その中の睡眠12箇条にとっても大切な生活習慣が書かれているので、いくつか取り上げてみましょう。

第一条 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。

日本人高齢者を対象にした研究で、1日30分以上の歩行を週5日以上実施しているなど、運動の習慣のある人は寝つきがよく途中で目が覚めにくいという研究結果があります。また、睡眠リズムが不規則な人は朝食を抜いていることが多いです。寝つきに関連して、寝酒は寝つきを良くしてくれますが途中で目が覚めやすく、また眠りが浅くなります。寝酒は総合すると睡眠の

質を下げってしまうためお勧めできません。

第五条 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。

日本の成人の睡眠時間は6〜8時間が標準とされていますが、加齢とともに早寝早起きの傾向が強まります。年齢に応じて必要な睡眠時間は変化するので「何が何でも8時間寝たい」と思っている、体が要求する睡眠時間を超えて寝ようとするのは意味がありません。睡眠時間が短いと感じていても、日中に眠気で困らなければ、その睡眠時間が今のあなたの体にとっては最適なのかもしれません。

第十条 眠くなつてから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない。

第五条に関連しますが、睡眠時間をたくさん確保するために、早くから寢床に入ってから睡眠を待つのはお勧めしません。本来寝る時間の2〜3時間前までは一日の中で最も寝つきが悪い時間帯だと

言われています。早くから寢床に入っていると、寝付けないことにイライラしてしまい逆効果になる場合もあります。「眠たくなったら寢床に入る」というリズムの方が、眠りに入るまでの時間は短く、ストレスが少ないでしょう。また起床時刻については、寝つきに時間がかかったとしても、毎日同じ時間にしておくことをお勧めします。寝つきが悪かったからと普段より起きる時間を遅らせると、その日はさらに寝つきが悪くなってしまう、悪循環になる場合があるからです。

いかがだったでしょうか。今回一部しか紹介することができませんでしたが、上記の睡眠12箇条は厚生労働省のホームページに公開されており、誰でも見ることが出来ます。興味がある方はぜひ全文をご覧ください。また睡眠薬がどうしても必要の方もおられます。眠れなくて辛いという方は遠慮なくご相談にいらしてください。

私は入居してまもなく京都桂病院で精密検査を受けましたところ、なんとガンの宣告。日本では二人に一人が患うという病であり、遂に私の順番がきたかと思う反面、入居してなかったら何にも知らず一人暮らしを続けていたかと思うとぞっとし、入居の機会を得た事に感謝しました。すぐに入院手術となり十日程で退院してきました。数日後、エレベーターの中である介護職員の方と一緒に冒頭の言葉をかけられました。その時は「大丈夫です」と答えただけでしたが、後であなたの方は初めてでお名前も知らないのに何で私が入院手術した事をご存知なのか、私の顔が悪かったのかなど不思議に思いつつも優しい言葉に感動を覚えた事、未だに忘れません。ホームでの生活を体験するにつれて私なりに疑問が解けてきました。

日常的にホーム長をはじめ職員さんのきめ細やかな配り、目配りを目にしてなるほど納得した次第です。心配りとか思いやりは指示されて出来るものではなく自分の思いがあってこそ出来ることであり、する方もされた方もさわやかな気持ちになります。私自身も皆さんを見習って残された人生を心して過ごして行きたいと思っております。

(一〇〇三号 上原 茂)

京都府に二人の浦島太郎が居たことをご存じですか。伝説というものは美談も怪談も幾つものジャンルがあると思いますが、私の市の浅茅川港に一社、隣の伊根町にもあります。

今回は伊根の浦見神社について拙文にて紹介いたします。丹後半島の東先端部に稍々近い本庄地区の神社です。何故此処を紹介するのは、宮司様のお話にあります。資料館には絵巻物・軸物・玉手箱などが展示されていて、これを基にご説明されます。その語りかけが講師そののけと云った名調子で感動させられ、いつの間にか竜宮城へと誘われてゆくからです。元々神社の宮司様はお寺の和尚様の何十分の一位の人数で護持されて居ると思えます。現在の宮司様の代に神域の整備も大いに進化しているからです。なお伝説には周辺の環境も大きな影響を持っていると思えます。社の東は本庄浜で海や亀・悪童の話にも満ちており、西には平坦な田園数百メートル行くとそこから標高三百五十八メートルの雲龍山が聳えそこから

「布引の滝」落差約百メートルが流れ落ちています。

本庄浜から竜宮城へ行き長らく乙姫の接待で暮らしていた太郎がこの地に帰った時は、出た時と余りにも変わっており淋しさに、開けてはならぬと乙姫から言われていた玉手箱を開けたところ、中からばつと煙が立ち上がり、雲となって大雨となりこの滝が出来たのだと言われています。国道178号線脇に「布引の滝展望公園」が設けられています。

YouTubeなどで見る、限界集落・無人集落・廃村では森や竹林の中に鳥居や狛犬が置き去りとなっている現状から見ると、宮司様の天職とは言え際立ったご尽力に、自ずと頭が垂れる想いが致します。

余談ですが、今私はライフ・イン京都と云う「竜宮城」のお姫様たちにお世話になり感謝しています。太郎のように三百年とは言いませんが、先立った妻のオキシトシンを振り合わせた蜘蛛の糸で引き寄せられ、ピンピンコロリと逝きたいと願っています。

(六〇三号 西井昭雄)

わいわい健康探検

～フィールド医学通信～

川崎医療福祉大学 石本 恭子
京都大学 東南アジア地域研究研究所

新しいコラムが始まります！

2001年に始まったライフ・イン京都における健康長寿計画に関する事業は、21年目を迎えました。入居者の方々の健康増進、介護予防、充実した介護を目指し、京都大学フィールド医学グループと協同で行ってきました。毎年実施している「健康長寿検診」、「健康長寿アンケート」や、多彩なサロンや体操教室、「フィールドワーカー石本の健康コラム」(以降、健康コラム)などの取り組みも事業の一環です。石本が担当させていただいた健康コラムですが、気が付くと10年経過していました。このように長い間継続できたことは、入居者の皆様、職員の皆様、フィールド医学メンバーの協力のおかげと思っております。ここに感謝申し上げます。

この度、健康コラムを皆様により楽しんでいただけるよう、一新いたします。タイトルが「わいわい健康探検コラム」(フィールド医学通信)に変わります。「わいわい」には、コラムを通じて、多くの人につながってもらいたいという意味を込めています。さらに、書き手はフィールド医学メンバーが持ち回りで担当いたします。おのおの独自の視点を持つフィールド医学メンバーが、健康に関する様々な話題を届けてくれるでしょう。

楽しいコラムになること間違いなしです！どうぞご期待ください。

奄美大島の 荒波のやどり・あらば食堂訪問

Small Topic



荒波のやどりの代表村上さんと食堂で料理を作るおっかん(お母さん)たち



おっかん自慢のパパイアの漬物(写真2)と黒糖ケーキ(写真3)

島東郷町秋名地区にある、荒波のやどりの紹介です。荒波のやどりは、宿、食、交流を通して、訪れる方々にありのままのシマの暮らしぶりを体感できる施設です(写真1)。あらば食堂では、地元のおっかんがシマ料理を作っています。レシピの継承や、地産地消にもつながる活動になっていますね。インタビュー中におっかんお手製のパパイアの漬物(写真2)、黒糖ケーキ(写真3)など試食させていただきました。インタビューを通じて、伝統を残すこと、地元の暮らしを大切に思うおっかんたちのシマ愛にとっても感動しました。(シマには集落という意味もあります。)

今回は紹介できませんでしたが、もう一つの視察した施設、「まーぐん広場・赤木名」では、高齢者のデイサービスに加えて、観光客・集落住民・高齢者・障がい者の様々な人が多種多様なコトを作るために集う、交流の場となる取り組みを行っています。誰もが行き来できる「開かれた場」での介護や医療福祉が今後注目されそうです。これらの話はまたの機会の時に…。

公式ホームページ

荒波の宿りHP ▶ <https://yado.e-akina.com/>
まーぐん広場HP ▶ <https://amami-innovation.com/magun-akakina/>

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3年12月から令和4年3月まで
八〇五号室 本橋 亨様
令和4年1月1日 八〇九号室 実盛 祥隆様
令和4年2月15日 九〇二号室 三井 修二様
令和4年2月18日 二二二号室 古川 加津様
令和4年3月9日 三一九号室 福本 美代子様
令和4年3月15日 一〇七号室 本間 賢史郎様
令和4年3月27日 四二〇号室 佐藤 シヲ様

【ケアセンター】
令和4年1月から令和4年3月まで

令和4年2月18日 二二二号室 古川 加津様
令和4年3月9日 三一九号室 福本 美代子様
令和4年3月15日 一〇七号室 本間 賢史郎様
令和4年3月27日 四二〇号室 佐藤 シヲ様

他に1名の方がご入居されました

●ご逝去のお知らせ

令和4年1月から3月までの間に、11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 (ひまわり3階)
上松 ゆみ子
京都府出身
趣味 ドライブ



ケアセンター看護課
嶋崎 裕子
京都府出身
趣味 観葉植物を育てるのにハマっています



ケアセンター介護課 (ひまわり2階)
岡崎 友紀
京都府出身
趣味 トランポリン



ケアセンター介護課 (ひまわり1階)
テイリュウ シン
ネパール出身
趣味 YouTubeを見ること



ケアセンター介護課 (ひまわり4階)
バンタリ・ロジ
ネパール出身
趣味 ダンス



ケアセンター看護課
近藤 さおり
兵庫県出身
趣味 食べることにハマっています

よろしくお祈りします。

脳トレ

考えることで脳は活性化されます。脳トレ(脳のトレーニング)にチャレンジして脳を若返らせましょう。どうぞ気楽にやってみてください。

同じ読み・違う漢字と意味

ひらがなは漢字の読みです。「候補」の漢字をマスに当てはめて、同じ読みで違う意味になる二字熟語を、2つずつ作ってください。

親	しん	貴	き	慣	かん
前	ぜん	長	ちよう	衆	しゆう
感	かん	豊	ほう	完	かん
劇	げき	策	さく	潔	けつ

候補 観 重 激 方 作 簡
結 観 神 善 機 習

辰巳出版「漢字・言葉5分脳トレ200日間」より出題

※答えは裏表紙の右下にあります。

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

ケアセンターひまわり 3階 の紹介

ひまわり体操



長年続いている大好評のひまわり体操。開始時間前から席についておられ、今ではなくてはならない日課となっています。

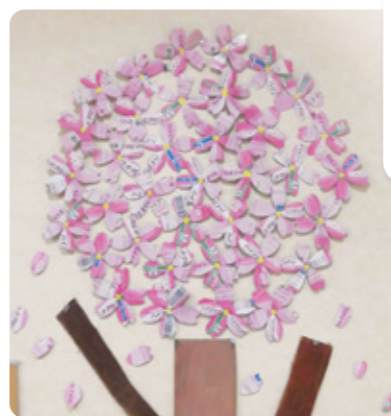
クリスマス会

クリスマス会では、サンタ顔負けのサンタ登場!



職員による手品を披露したり、ご入居者と職員と共同でNHK(ピタゴラスイッチ)アルゴリズム体操をしたり、大変盛り上がりました。

作品 & 作品作り



ご入居者と一緒にかたり貼ったりしてみんなでワイワイしながらご入居者の皆さまが協同で作って下さった作品です。



ご入居者Y様が作られた作品です。ペーパークイリング*といってとても細かい手作業ですが、毎日根気よく取り組まれています。

*ペーパークイリングとは細長い紙を巻いて渦巻き型のモチーフを作り、モチーフ同士を張り合わせて装飾図案を作る手芸です。

書初め & お茶会



お正月で書初めやお茶会をして新年のお祝いをしました。



お食事会

コロナ禍で外出ができないため、少しでも外食の気分を味わっていただけよう、外部から取っていつもと違ったお食事を召し上げて頂きました。いつもよりたくさんの量にもかかわらず、ほとんどの方が完食されていました。

