

△ 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
<https://lifeinkyoto.or.jp>



天台宗 京都大原 三千院
伝教大師最澄が比叡山東塔南谷の山梨の大きな木の下に一字を構えたことに始まります。その後、皇子皇族が住持する宮門跡となり、寺地は幾度か移転し、その都度、寺名も円融房、梨本坊、梨本門跡、梶井宮と呼称されてきました。
明治4年、法親王還俗にともない梶井御殿内の持仏堂に掲げられていた霊元天皇御宸筆の勅額により、三千院と称されるようになります。明治維新後、現在の地大原に移り1200年の歴史を紡いでいます。

立春を過ぎて最初の午の日が初午です。大原の三千院では、初午に近い2月11日前後4日間に「初午大根炊き」が行われ、大根炊きの無料接待(参拝料700円)が受けられます。大根は地元で有機栽培されたもので、三千院の金色不動明尊のご加護とご利益がいただけるよう祈禱されているというからありがたいさもありとしお。大きな鍋で炊かれた大根にはしっかりと味も沁みています。無病息災や開運招福を祈りながらいただきます。
『日めぐり京都365』
朝日新聞出版より編集・引用

三千院門跡 初午大根炊き



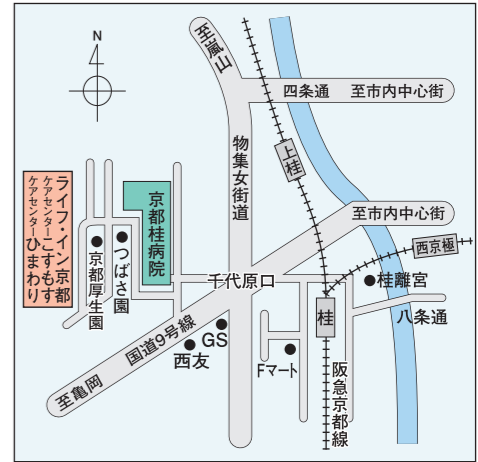
社会福祉法人 京都社会事業財団
ライフ・イン京都(本館)

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

- 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

<p>ポイント1</p> <p>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</p>	<p>ポイント2</p> <p>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</p>	<p>ポイント3</p> <p>手厚い配置で 介護職・看護職が 24時間常駐</p>
--	---	---

※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。

部課長役職者のご挨拶



副ホーム長
大西 摩由美

ライフ・イン京都にはご入居者266名、職員は委託業者のスタッフも含めると215名が在籍しています。長年お暮しいただいているご入居者、昨年ご入居されたご入居者、20年以上勤めているベテラン職員、新しく仲間になった職員、たくさんの人と人が関わりながらライフ・イン京都が成り立ち、運営されています。

受け継がれてきたことを大切にしながら、工夫を重ね、新たな取り組みにもチャレンジしていくことを大切に、令和5年も尽力して参りたいと思います。



健康管理課

部長補佐
福嶋 千晃

ご入居者、ご家族様のご理解、ご協力を賜り、感染予防に努めながらご入居者が安心して楽しく過ごしていただくよう努めて参ります。



生活支援相談室

室長
永山 恭子

ご入居者のその方らしさを大事にして、望まれる生活を一緒に考え実現していくこと、全ての部署の職員と連携して手助けできるような部署でありたいと思っています。



ケアセンター長

高倉 真利子

新型コロナウイルス感染症によるご心配、ご不便がありますが、引き続き感染予防を徹底し安心してお過ごしいただけますよう、職員一同努めて参ります。



入居推進室

室長
佐藤 朱美

認知度向上の為、情報を発信し続けライフ・イン京都を知って頂ける機会を更に増やしていきたいと考えています。入居率向上を目指して今年も尽力して参ります。



入居推進室

課長
中本 宇彦

ケアセンターの入居は着実に新規入居が伸びてきておりますので今後も更に認知度を向上させてご入居に繋げていきます。



ホーム管理課

課長
調 豊彦

ご入居者の想いに近づけられるよう丁寧に柔軟に対応させていただきます。ご入居者のことを良く知る、お話を良く聞くことを大切に今年も取り組んで参ります。



ケアサービス課

課長代行
香川 糸り

言葉使いや態度を今一度見直し心のこもった支援が行えるよう、皆様からのお声を聞かせていただき困った時にはケアサービス課職員を頼っていただけよう努力して参ります。



ケアセンター介護課

課長代行
河島 久徳

ご入居者の皆様に安心して過ごしていただけるよう、毎日の生活を大切に、皆様からより信頼していただけるケアセンター、ライフ・イン京都を目指して参りたいと思います。



管財課

課長代行
藤本 征一

設立37年目を迎え、設備の管理・維持・更新業務が重要度を増しているという認識のもと、ご入居の皆様により快適に安心して過ごしていただけるよう努力して参ります。

次のステップに向けて



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

昨年はコロナや、ウクライナ戦争、物価上昇等、難題が多くありましたが、大リーグ大谷選手の大活躍や年末に日本中を寝不足にさせたサッカーワールドカップなど、心躍るニュースもありました。

新型コロナウイルス感染症の第7波では、ライフ・イン京都では初めてご入居者の陽性者が出ました。さらにケアセンターひまわりではクラスターが発生し多なるご心配をお掛け致しましたがご入居者、身元引受人の皆さまのご理解とご協力をもって終息させることができました。この貴重な経験を活かして第8波の大波も乗り越えていきたいと思っております。

活気ある日常の支援です。3年前から止まっていた行催事やサークル活動を感染対策と両立させながら行なって参ります。新しいご入居者からもヨガやゴルフ等と一緒にしたいとお声もいただいております。新しいサークルの立ち上げもホーム管理課がお手伝いいたしますのでぜひ事務所までご相談ください。二つ目は新しいご入居者をお迎えすることです。入居推進室を設置し三か年計画を立て、一昨年、昨年と新規入居者が退去者を上回り、少しづつ増加が続いております。1月1日現在ライフ・イン京都には266名のご入居者の方々がお住まいです。今年も新しいご入居者をお迎えし、ホーム内の活気と、さらにしっかりとした経営基盤を作って参ります。三つ目は心ある職員の採用と

定着です。日本全国の高齢者施設で介護職員の採用が追い付いていません。新しい高齢者施設の建設は急増しており、採用はますます困難になってきております。ライフ・イン京都の質の高い介護を継続していくためにもぜひ解決せねばならない大きな課題です。

現在、法人内高齢4施設は高齢事務センターが中心となり採用活動を行っていますが、今年は現場職員も協力して、介護の仕事の魅力発信に努めたいと思います。皆さま方の中でもお知り合いの方がおられましたら是非お勧め、ご紹介ください。最後にライフ・イン京都のハード面での計画的な改修です。現在、専門業者に依頼し今後の改修計画のもとになる資料を作成中です。皆さまの生活を快適にするために、コロナで見

送ってきた改修を進めてまいります。現在計画段階ですが、今年が一番大きな改修は18年目を迎えるケアセンターひまわりの空調設備の更新です。大きな金額となりますので、担当部署と法人の高齢事務センターも交えて精査中で、補助金についても申請予定としております。

その他、共用施設の改修も順次進めて参ります。1番目のホームの活気、2番目の入居推進にも大きくかわる部分でもあり、設備投資をすることで入居者の皆さまの生活に還元できればと考えております。今年も帰ってきてほっとするホーム、あったかいホームを目指して職員一同原点に返り「笑顔、挨拶、思いやり」をもって頑張っております。2023年が皆さまにとりましてさらに良い年となりますよう祈念申し上げます。

ミティゲーションとアダプテーションのバランス

京都大学大学院 フィールド医学教室 野瀬 光弘

初めまして。京都大学フィールド医学研究室に籍を置かせてもらっている野瀬と申します。過日のオンラインでのインタビューはとてありがたい機会でした。元々は森林や林業を専門的に勉強していて、今は農作業と健康との関連を主に高知県土佐町で調べています。

ミティゲーションとアダプテーションという言葉はあまり使わないと思いますが、気候変動問題では緩和と温室効果ガスの排出削減、適応と変動してしまった環境への対策という意味で使われています。国内ではかつて前者の方策しかほぼ採用されていませんでしたが、毎年のようにどこかの地域で異常気象が起こるようになって状況が変わりました。温室効果ガスの排出量が増え続けることを前提に、温暖化によって生じる負の側面をなるべく和らげるべく後者のアプローチも考慮に入れられるようになった経緯があります。具体的な対策としては、水害に備えた河川の護岸工事、高温でも育つ農作物の品種改良などがあげられます。

私たちの健康も似たようなことが言えるのではないかと思います。確かに、体重、血圧、血糖値などの数値に注意を払う必要はあり、数値が基準を上回っていれば薬などでコントロールすべきです。ところが、たとえ血圧などが正常であっても病気になることはありますし、突発的な事故で身体に障害を負ったり、何らかの原因で認知機能が低下したりなど、いろいろなことが起こる可能性があります。将来の正確な予測は難しいとしても、なるべく事前に想定して対策を講じておくことと安心感につながります。例えば、ライフ・イン京都で推進されている「終末期医療に関する要望書」(「アドバンス・ケア・プランニング」)も将来の医療とケアについて前もって話し合う点では「適応」

に近いといえます。他にも、まだ1年分の健康診断受診者の分析にとどまっていますが、土佐町で得られた農作業への姿勢と健康との関連を調べると、農作業が楽しい人のほうが楽しくない人より心身の状態が良好なことがわかりました。取り組んでいて楽しいことが簡単に見つかるわけではありませんが、年齢が高くなっても楽しめるアイテムを持っている人ほど日々健やかに過ごせる可能性が高まるだろうと思っています。このように、私たちは緩和にとどまらず、適応も含めて広い視点で物事に取り組みほうが有効だといえそうです。緩和と適応のバランスをとるというアイデアが一般的に普及し、健康にも普段から備える発想が広がってほしいです。

わいわい健康探検 コラム ～フィールド医学通信～



田植えを楽しんでいる様子@京都市北区氷室

私たちが健康も似たようなことが言えるのではないかと思います。確かに、体重、血圧、血糖値などの数値に注意を払う必要はあり、数値が基準を上回っていれば薬などでコントロールすべきです。ところが、たとえ血圧などが正常であっても病気になることはありますし、突発的な事故で身体に障害を負ったり、何らかの原因で認知機能が低下したりなど、いろいろなことが起こる可能性があります。将来の正確な予測は難しいとしても、なるべく事前に想定して対策を講じておくことと安心感につながります。例えば、ライフ・イン京都で推進されている「終末期医療に関する要望書」(「アドバンス・ケア・プランニング」)も将来の医療とケアについて前もって話し合う点では「適応」に近いといえます。他にも、まだ1年分の健康診断受診者の分析にとどまっていますが、土佐町で得られた農作業への姿勢と健康との関連を調べると、農作業が楽しい人のほうが楽しくない人より心身の状態が良好なことがわかりました。取り組んでいて楽しいことが簡単に見つかるわけではありませんが、年齢が高くなっても楽しめるアイテムを持っている人ほど日々健やかに過ごせる可能性が高まるだろうと思っています。このように、私たちは緩和にとどまらず、適応も含めて広い視点で物事に取り組みほうが有効だといえそうです。緩和と適応のバランスをとるというアイデアが一般的に普及し、健康にも普段から備える発想が広がってほしいです。

このコラムは、ライフ・イン京都 健康長寿計画の一環です。

2022年—2023年— 11月~1月 最近のイベントの紹介

10/31 ハロウィン



Trick or Treat!! ギャラリーをハッピーハロウィンで飾りつけました。

11/11 遠足



洛西竹林公園へ遠足に行ってきました。綺麗な竹林公園や石仏群、資料館等があり魅力のある公園でした。

11/16~11/18 作品展



ご入居者が制作された作品を飾らせていただきました。どれも繊細な作品ばかりでした。

11/18 出張販売



コロナ禍で外出控えとなっている今、衣類や生鮮食品等の出張販売を定期的に行っています。

11/21 記念コンサート



ピアノ、バイオリン、チェロの三重奏のコンサート。久しぶりのコンサートでしたがやはり生演奏がいいですね。

12/9 陶芸体験



近隣で工房をかまえる陶芸家に来ていただき陶芸体験をおこないました。

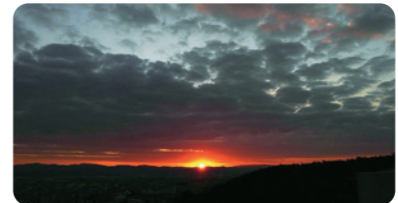
12/17~12/25 クリスマス



ロビーに大きなツリーとポインセチアを飾りクリスマスを楽しみました。



1/1 お正月



今年もきれいな初日の出を見ることができました。お年賀として俵屋吉富の干支饅頭をご入居者に召し上がっていただきました。



information
お知らせ掲示板



【健康管理課】
新人職員紹介

なる きよあき
成 清 彰子
京都市出身
趣味 ガーデニング

よろしくお祈りします。

入退去状況

●新しくご入居されました

【本館】令和4年10月から12月末まで
令和4年11月7日
一〇六号室 梶田 善子様
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10月から12月末までの間に、
7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。

【ケアセンター】令和4年10月から12月末まで
令和4年12月15日
二二三号室 阪下 誠一様
他に2名の方がご入居されました

京都桂病院 新病棟完成

法人が2021年の8月から建設を進めてきた京都桂病院の新病棟（B棟）が完成しました。12月18日の内覧会にはご入居者とともに見学をさせていただきました。

新病棟にはICU・HCU・SCUを備え、既存のCCU・ICUと合わせ計34床を整備し手術室の増設、救急ER、放射線部門、内視鏡センターの移設や集約がされます。集中治療・高度急性期を中心とした新病棟となっています。

ライフ・イン京都のご入居者にとっても心強いことと思います。



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。

問1【言葉学習】ナゾトレ

「ある」の言葉は、共通の法則にしたがっています。その法則は何でしょうか？見抜いて教えてください。

ある	なし
さいん	あいず
サイン	台図
らいと	れふと
ライト	レフト
ぼーる	たま
ボール	球
ふれんど	ゆうじん
フレンド	友人
ねーむ	あだな
ネーム	あだ名

ヒント/「ある」の後ろに何かが付きます

問2【漢字パズル】漢字イラスト

漢字を使って絵を描いてみました。何を表しているのでしょうか？



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 4階の紹介

誕生日会・食事会

コロナ禍の中、出来ることに限りはありますが、アクティビティ係が中心となり、誕生日会や食事会、季節ごとのイベントなど、ご入居者一人ひとりが楽しめる内容を考え、定期的に開催しています。ケーキや食事については、ご入居者の食べやすい物、季節の物、リクエストをもとに提供し、喜んでいただいています。



誕生日会



誕生日会



誕生日会



食事会



食事会

ハロウィンイベント

ハロウィンのイベントでは、ボールを使っておぼけ的当てを行いました。皆さん真剣な表情で「当てるの難しいね」とボールを投げおっちゃんされていました。その後、ロールケーキやゼリーなどのワンプレートスイーツを提供し、美味しそうに召し上がられました。



ハロウィンイベント



ハロウィンイベント ケーキ

クリスマス会

クリスマス会では、職員の出し物としてジェスチャーゲームや手品を行いました。途中でサンタクロースの衣装を着た職員が登場すると、皆さん笑顔になり、なごやかな雰囲気の中でクリスマスを楽しんでいただきました。



クリスマス会



クリスマス会