



〒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



京都丹波／亀岡 夢コスモス園

京都駅からJR嵯峨野線で約20分の自然がいっぱい、緑がいっぱいの亀岡市は、湯の花温泉や保津川下りなどで有名です。駅からバスで約10分の場所には、西日本最大級のコスモス園が広がっています。約4・2ヘクタールの広い園内に咲くのは、20品種約800万本ものコスモス。コスモスが風にそよぐ姿は圧巻。毎年10月1日(日)～11月5日(日)の開園期間、ピンク、赤、黄、白など、さまざまな色のコスモスが順に開花します。開園期間中は、切り花の販売や丹波亀岡の味覚が一堂に集結する「丹波味わい市」や、ユーモラスな作品が盛りだくさんの「創作かかしコンテスト」など、1日中楽しめるユニークなイベントも行っていきます。

【日めぐり京都365】
朝日新聞出版より編集・引用
*交通アクセス
JR嵯峨野線「亀岡駅」より京阪京都交
通バス34、40、59、臨時系統で約10分
「運動公園前」下車すぐ。



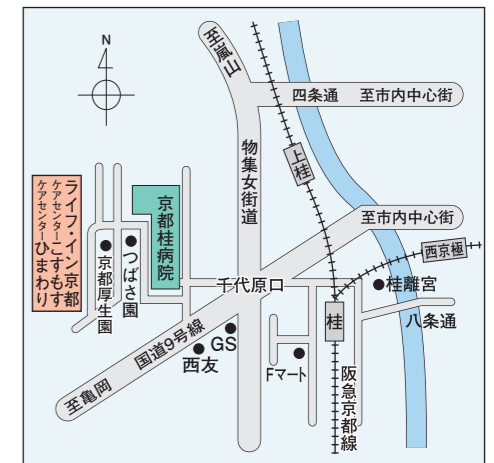
社会福祉法人 京都社会事業財団
ライフ・イン京都(本館)

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



！入居推進部からのお知らせ



寄席 & 見学会

ご入居者に向けて実施しておりますイベントを限定枠でご用意。
すでにご見学した方も、これからの方も是非お気軽にお問合せ下さい。

出演者 **桂 佐ん吉氏** (株式会社 米朝事務所 所属)

日時 **10月19日 木 午後2時～**

- 午後2時～ : 寄席開演
- 午後3時05分～ : ご見学(概要説明、空室案内)
- 午後4時 : 終了(終了後個別相談可)

※新型コロナウイルス感染症防止の為、体調確認・アルコール消毒・マスクの着用(不織布)にご協力お願いいたします。



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
https://lifeinkyoto.or.jp



P7脳トレ
問1【漢字パズル】二字熟語をつなげ！
出雲
問2【言葉学習】ナソトレ
あるの言葉には「虫」がつかます。

ご入居に関するお問い合わせは ☎ **0120-406-140** (入居推進部まで) 午前9時～午後5時 (365日対応受付)

居室から京都タワーを見通すと、その尖端が東山に開いた谷間にすっぽりと収まる。そこは渋谷越え、というよりも五条バイパスが走る谷間と言った方が分かりやすいかもしれない。北からは清水寺を抱く清水山、南からは豊臣秀吉を祀る阿弥陀ヶ峰が落ちこむ谷で、江戸時代にも東海道の間道つまりバイパスとして利用されていた。

渋谷越えは東山通の馬町から東行するのが本道であるが、清水寺の子安塔から山中を行く小道が気持ちよい。木立を抜けると、前方の尾根上に清閑寺の寺門と堂宇が見えてくる。この一帯は「清閑寺歌の中山町」という雅な町名でよばれている。「歌中山」は清閑寺の山号で、寺には山号に因む謎めいた美女の伝承が伝

わっている。しかしよく知られているのは、高倉天皇と小督の悲恋であろう。寺の横斜面には、高倉天皇の御陵、その麓には小督の小さな塚がある。小督は、高倉天皇の寵愛を得た美しい琴の名手であった。天皇の中宮徳子の父は平清盛、彼は小督を宮中から追放して二人を引き裂いてしまう。この悲話、近代日本の記念碑的な絵画を生み出した。

黒田清輝は、一八九三年七月にフランス留学から帰国する。留学の目的はフランス法研究であったが、途中で西洋絵画習得に転じた。帰国直後の秋に、彼は京都に長期滞在した。そのとき清閑寺を訪れ、二人の悲恋を知ったという。それに着想を得て、一八九六年から二年をかけて「昔語り」を完成させた。「昔語り」

り」には素描・習作が残っていて、彼が新たな様式を拓くべく試行した過程を辿りうる。主題は、左方に立つ僧が舞妓たち一行に昔語りする情景だ。背後に清閑寺の寺門が描かれているので、渋谷越えの行人を相手に昔語りをしてるのであろう。天皇は、嵯峨野に隠棲した小督を探すよう源仲国に命じた。彼は横笛で「想夫恋」を奏でつつ探索し、ついに小督を探しあてる。絵の中の僧は両手で横笛を吹く仕草をしていて、まさにこの場面を語っているの

であろう。聞き手は、二人の舞妓と座り込んでキセルを口にする仲居、そして裾を尻まくりした男の四人。舞妓の一人は右手を男の肩に置き、左手を男の背中にまわして男の右手に絡めてい

る。渋谷越えをやった来た気だるい感じの一行が、僧の語り次第に真剣に耳を傾けていく様子が伝わってくる。「昔語り」は、住友家の特注で描かれた。当主の住友春翠は、少なくとも二回、計四百円を黒田に送金している。現在でいえば八百万円くらいか。「昔語り」は、住友家迎賓館ともいふべき須磨海岸の広大な別邸を飾っていた。その一帯は戦前の関西を代表する別荘地で、須磨離宮、賀陽宮御用邸、また松方コレクションに名を残す松方幸次郎別邸など名だたる別荘が点在していた。しかしそれらのほとんどが戦争末期の米軍の空襲によって焼失する。「昔語り」も、焼け落ちる住友須磨別邸と運命をともにしたのであった。

る。渋谷越えをやった来た気だるい感じの一行が、僧の語り次第に真剣に耳を傾けていく様子が伝わってくる。「昔語り」は、住友家の特注で描かれた。当主の住友春翠は、少なくとも二回、計四百円を黒田に送金している。現在でいえば八百万円くらいか。「昔語り」は、住友家迎賓館ともいふべき須磨海岸の広大な別邸を飾っていた。その一帯は戦前の関西を代表する別荘地で、須磨離宮、賀陽宮御用邸、また松方コレクションに名を残す松方幸次郎別邸など名だたる別荘が点在していた。しかしそれらのほとんどが戦争末期の米軍の空襲によって焼失する。「昔語り」も、焼け落ちる住友須磨別邸と運命をともにしたのであった。

栄養素の実際と秋の旬野菜

ライフ・イン京都 管理栄養士 平野豊彰



食材を選ぶ時、生の野菜と冷凍の野菜にどのような印象を持たれていますか。生の野菜は新鮮で栄養価が高い、冷凍野菜は栄養価が低いといったイメージがあるかもしれません。実際、ビタミンCやカリウム、ビタミンB群など水に溶け出してしまう「水溶性」の栄養素は減りますが、水に溶け出さない「不溶性」の栄養素の減少はあまり見られません。

最近ではあらゆる商品の価格上昇が進んでいます。生野菜は天候の影響を受けるため、値上げ幅が突然大きくなる場合もあります。野菜を選ぶ時は、生野菜だけでなく色々な組み合わせを試してみるのも良いかもしれません。

「ここまで、冷凍野菜のメリットを挙げましたが、やはり美味しい旬の食材は食べたいものです。旬の食材は栄養価が高く、香りや旨味も増しており、また比較的安価に手に入るといった沢山の魅力があります。素材を活かした調理は、調味料の使用を抑えた「塩分のとり過ぎ予防」にもつながります。秋が旬の食材はたくさんあります。代表的な物は「ごま芋、人参、蓮根、きのこ類」です。これらは夏の疲労回復に役立つビタミン、整腸作用のある食物繊維が豊富です。人参に含まれるカロテンは免疫力を高める効果があります。蓮根はビタミンCが豊富で抗酸化作用が

あり、疲労回復、風邪予防などの効果が期待できます。また、蓮根の食物繊維は「不溶性食物繊維」と言われ便の量増しになり便秘予防にも効果的です。今回はこれから旬の食材を使用した「蓮根まんじゅうのきのこ餡掛け」を紹介いたします。皆様も色々な食材を取り入れて旬の味を楽しんでください。

あり、疲労回復、風邪予防などの効果が期待できます。また、蓮根の食物繊維は「不溶性食物繊維」と言われ便の量増しになり便秘予防にも効果的です。今回はこれから旬の食材を使用した「蓮根まんじゅうのきのこ餡掛け」を紹介いたします。皆様も色々な食材を取り入れて旬の味を楽しんでください。

〈表①〉 茹でた野菜と冷凍野菜の栄養価の比較

食品成分	ほうれんそう		にんじん	
	野菜類/ほうれんそう/葉/冬採り/ゆで	野菜類/ほうれんそう/葉/冷凍/ゆで	野菜類/にんじん類/にんじん/根/皮なし/ゆで	野菜類/にんじん類/にんじん/根/冷凍/ゆで
エネルギー (kcal)	23	26	28	24
カリウム (mg)	490	90	240	130
カルシウム (mg)	69	130	29	31
鉄 (mg)	0.9	1.3	0.2	0.3
β-カロテン (μg)	5,400	7,100	7,200	10,000
ビタミンB2 (mg)	0.11	0.06	0.05	0.02
葉酸 (μg)	110	57	19	18
ビタミンC (mg)	30	5	4	1

※可食部100gあたり ※出典：日本食品標準成分表2020年 (八訂)



蓮根まんじゅうのきのこ餡掛け

作り方

- 枝豆を茹でて必要分を鞘から外しておく
- えびは一口大程度に切っておく
- 蓮根をすりおろしザルで少し水分をきってから◎と②を加えよく混ぜ二等分しておく
- サランラップに③を乗せて茶巾にしぼり耐熱容器に乗せ電子レンジ600Wで3分加熱する
- 鍋に★とAを加え火にかける。人参が柔らかくなったら水溶き片栗粉を加えてトロミをつける
- 器に加熱した④を盛り付け⑤のあんをかける
- トッピングに①の枝豆を散らす※ ※トッピングは枝豆以外でも大丈夫です

材料 (2人分)

- 蓮根 100g
- えび (中サイズ) ... 2~3尾
- 枝豆 6粒程度
- ◎片栗粉 大さじ1.5
- ◎塩 少々
- ★だし汁 250ml
- ★みりん 大さじ1
- ★淡口醤油 大さじ1
- △人参 15g
- △舞茸 15g
- △椎茸 15g
- △片栗粉 大さじ1 (片栗粉用の水：大さじ2)

★ チンパンジーの施設で働いています!

京都大学 東南アジア地域研究研究所・野生動物研究センター 藤澤 道子

皆さま、こんにちは。京都大学 東南アジア地域研究研究所・野生動物研究センターに所属している藤澤です。ずいぶん昔に、和田泰三先生に依頼されて、ライフ・イン京都にグループ回想法を導入するお手伝いをさせていただきました。しかし、現在はサル好きが高じて、今年5月からチンパンジーの健康管理をする仕事をしています(まだ見習いです)。



チンパンジーの毛繕いの写真

私が現在勤務しているのは、熊本県にある熊本サントクチュアリというチンパンジーの保護施設です。ここには、50頭のチンパンジーと6頭のボノボが暮らしています。以前、製薬会社でC型肝炎、B型肝炎ウイルスに感染させられて、実際に使われていたチンパンジーがたくさんいます。が、そのような非人道的な実験に使うのをやめようということになり、京都大学がチンパンジーを引き取りました。京都動物園にも熊本サントクチュアリからウイルス感染していないチンパンジーが来ています。ところで、サル好きが高じてと書いてしまいましたが、実はチンパンジーはサル(monkey)ではなく、ヒト(ape)の

仲間であることをご存じでしょうか? チンパンジー、ゴリラ、オランウータンは人間とともにヒト科に分類されています。中でもチンパンジーは、ボノボと共に、現存する動物の中ではもっとも人間に近く、行動を観察していると手に取るようになります。性格も異なりますので、顔を見えたと動物園でのチンパンジーの観察がとっても楽しくなります。チンパンジーは生まれた後、お母さんに5年間くっついて暮らし、5歳くらいから自立していきます。その間、お母さんのすることを真似しているいろいろなことを学んでいきます。挨拶、食べ物の選び方、ベッドの作り

方、他のチンパンジーとの付き合いなどです。また、道具を使ってナッツ割をする地域では、お母さんがナッツを割っているのを見て、道具の使い方や学んでいきます。ナッツ割の上手なチンパンジーが使い終わった道具を使ってみたりもします。また、チンパンジーは毎晩木の上にベッドを作って寝るのですが、2、3歳ころからベッド作りを始めます。だんだんしっかりしたベッドになっていきますが、結局寝るのはお母さんのベッドです。写真は、チンパンジーの毛繕いの写真です。真ん中のチンパンジーが50歳以上、左端が28歳ですが、毛繕いしている部位と目の間の距離が50歳以上では長く、チンパンジーにも老眼があることがわかります。

このコラムは、ライフ・イン京都 健康長寿計画の一環です。

わいわい健康探検 コラム ～フィールド医学通信～

2023年 7月～9月 最近のイベントの紹介

健康体操遠足

- 7/5 東福寺 天得院
- 8/3 サントリービール工場

暑い時期ではありませんでしたが健康体操遠足に出かけました。東福寺の天得院ではお庭で見事に咲いている桔梗を愛でることができました。サントリービール工場では、たくさん歩いて汗をかいた後にいただいたビールは最高でした。



講演会 & コンサート

- 7/7 「歎異抄」に学ぶ
浄土真宗学院 上席講師 三浦涼子 様

1時間で「歎異抄」を知ることはあまりにも時間が足りませんでした。が、親鸞上人の教えを弟子唯円が伝えたものでほんの一部を知っただけでも興味深いものでした。



- 8/16 「消えた送り火“い”について」

京都精華大学 名誉教授 小椋純一 様



8月16日 京都五山送り火の日、「送り火には以前“い”という文字があった」とされる説について、その背景

や根拠など大変興味深いお話でした。夜には送り火鑑賞をしながら思いを馳せました。

- 8/29 オカリナコンサート

オカリナ：寺嶋都百 様
ピアノ：中村心咲 様



どこか懐かしさを感じるオカリナの音色を唱歌等にのせて楽しみました。職員も飛び入りして一緒に演奏させていただきました。

- 9/4 「健康の秘訣は健やかな腸から」

近畿中央ヤクルト販売 香林美紅 様

健康には腸を大切にすること、大切にするためには良い菌を増やすこと、腸活して心身ともに健康に取り組みましょう。



その他の行事

- 7/1 祇園祭 ガラリー飾り
- 7/5、7/8 健康長寿検診

永年取り組んでいる健康長寿計画も今年で23年目を迎えます。毎年行っている健康長寿検診、健康長寿アンケートをもとに高齢の方々に役立つ情報を研究しています。



- 8/2 マイナンバー制度講習会

京都市の担当者により、マイナンバーカードについてどのような制度なのかを知っていただくため講習会を行っていただきました。その後、十数名の方がカードの申請を希望されました。



- 8/7 スマホ相談会

ご入居者にもスマホを持たれる方が増えてきています。スマホ教室では操作方法、アプリ等お役立ち情報の相談をお受けしています。

- 8/16 鳥居形護摩木奉納
- 8/18 夏祭り(ケアセンターこすもすにて)



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5年5月から9月末まで

令和5年9月1日

八二八号室 北原 友榮様

【ケアセンター】

令和5年5月から9月末まで

令和5年5月8日

四二二号室 辻 俊郎様

四一五号室 辻 照子様

令和5年8月28日

四一一号室 平松 和恵様

●ご逝去のお知らせ

令和5年5月から9月末までに、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。

新人職員紹介

【看護部】



看護部 部長
堤 直美

看護部部長着任のご挨拶

堤直美と申します。

以前は「京都桂病院」で勤務していました。その後北区の「からすま病院」に異動になり、今回縁あって再び西京区のライフ・イン京都に9月1日よりお世話になっております。キャリア約40年になりますが、初心に帰る新たな気持ちで進んでいきたいと思っております。いつでも見かけたら声を掛けてください。今後ともよろしくお願いいたします。

【ケアセンター介護課】



いのつめさゆり
猪爪沙有里
新潟県出身
趣味 映画鑑賞

よろしくお願いいたします。

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

夏を感じる 野外アクティビティ



新型コロナで中止になっていた野外アクティビティが3年ぶりに再開になりました。飲食を伴う外出は感染対策として現在も自粛しておりますが、施設見学や買い物、ドライブツアーなどを実施いたしました。ケアセンターにも活気が戻ってきております！

ドライブツアーは、嵐山の渡月橋や天龍寺、竹林前を通り、嵯峨、清凉寺、高雄のコースを巡りました。活気が戻ってきた嵐山を見て『これでこそ京都やね』と喜ばれていたり、『今までどこも行けなかったから本当にこんな企画を立ててくれたことが嬉しいです。気持ちが前向きになれました。』と喜びの声をいただきました。



ケアセンターひまわり 2階の紹介

かき氷 食べました

季節を感じていただけるよう、おやつ時間に手作りかき氷を提供し、『夏』を感じていただきました。皆さんとても喜ばれ好評でした。



夏はやっぱりかき氷



2階のカウンターにご注目!!



ご入居者に目で楽しんで、温かい気持ちになっていただくようフロアの飾りつけに力を入れています！季節感や懐かしさ等をテーマに心の癒しになればと頑張っています。これからもお楽しみにしてください。



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【漢字パズル】 二字熟語をつなげ！

矢印の方向に読むと二字熟語ができるように、中央のマスに漢字を当てはめてください。当てはめた漢字は二字熟語をマスに書いてみましょう。

露	来	暗	水
↓	↗	↓	↗
家	版	風	海
↑	↖	↑	↖
提	世	鯛	母

二字熟語

--	--

問2【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
あぶら 油	すみ 炭
みず 水	こおり 氷
さなだ 真田	とよとみ 豊臣
なき 泣き	わらい 笑い
いも 芋	くだもの 果物

ヒント / 「ある」の後ろに何かが付きます
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。