健康と生活の情報誌 ニュー・ライフ

NEW LIFE

No.140

2026年1月

発行者／社会福祉法人 京都社会事業財団 ライフ・イン京都
制作・印刷／有限会社 アクト

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

理　念

介護付有料老人ホーム「ライフ・イン京都」は、自立支援の信念のもとに、永年社会に貢献された方々に、今一度自分の個性を見出し、豊かな生活環境の中で、活気ある生活、楽しい「生きがい」を再認識していただくと共に、すべての職員が自分の仕事に誇りを持ち、社会と地域に貢献することを目指します。



京都ゑびす神社 えべっさん

京都ゑびす神社は、商売繁盛の守り神として京都屈指の知名度を誇り、西宮・大阪今宮神社と並ぶ日本三大ゑびすの一つです。地元では「えべっさん」や「初ゑびす」の名で親しまれています。

その起源は、約800年前の建仁2年（1202年）、禅の祖といわれる栄西禅師が建仁寺建立にあたり、その鎮守として最初に建てられたものです。

今日、ゑびす様の象徴とされる「商売繁盛の笹」は、元々京都ゑびす神社独自の「御札」の形態が広まったものです。竹の葉が持つ「節目正しく真直に伸びる」「折れない」「青々と繁る」といった縁起の良い特徴から、家運隆昌・商売繁盛の象徴となりました。

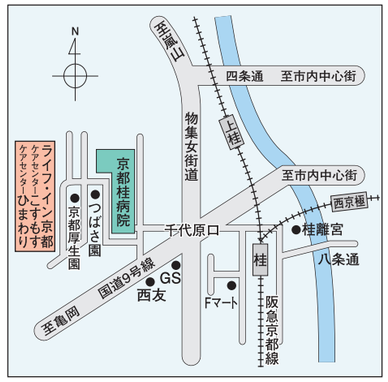
祭礼は毎年1月8日から12日の5日間行われ、特に10日の「十日ゑびす大祭」は京の初春を祝う参拝者で最も賑わいます。人々は「吉兆笹」を求めて夜通し訪れます。また鳥居の上にあるゑびす神の顔の付いた福笹に賽銭を投げ入れると願いが叶うともいわれています。

『日めくり京都365』
朝日新聞出版より編集・引用



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274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

どんな暮らしができるの？実際の費用は？
親の一人暮らしが心配。どんな選択肢があるの？
元気なうちに住み替えるメリットって？

社会福祉法人 京都社会事業財団 ライフ・イン京都

無料相談会

※ご注意：郵便局主催のイベントではありません。

月に1回郵便局局内でスペースをお借りして、ライフ・イン京都の「無料相談会」を行っています。施設の雰囲気や入居のことなど、職員に直接ご相談いただけます。お買い物のついでに、お気軽にお声がけください。

開催スケジュール
1月開催予定　右京郵便局
2月開催予定　京都上里郵便局
3月開催予定　ー開催場所未定ー
詳細につきましては下記までお問い合わせください。

相談会につきましては、「ライフ・イン京都　入居推進部」まで　0120-406-140

ライフ・イン京都
LINE公式アカウントはじめました！
友だち募集中！

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

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）

新年のご挨拶

あけまして おめでとうございます



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　施設長　阿部裕光

皆さまにはお健やかに輝かしい新年をお迎えのことと心からお喜び申し上げます。

昨年は、梅雨明けが記録的に早く、平均気温も過去2年（2023年・2024年）を上回り、観測史上最高を記録する顕著な猛暑となりました。また、「令和の米騒動」と呼ばれる米不足を背景にした混乱も起こり、レストランで提供する食事にも影響を及ぼしました。新年を迎え、今年は気候も物価も安定し、色々な面で過ごしやすい年になることを心から願うばかりです。

さて、ライフ・イン京都は今年11月に創立40周年を迎えることとなります。いわば「ダブル成人式」にあたる節目の年です。20周年では、『原状に満足することなく、更に前進していかなければならない』との決意をもって、①「職員の質をより高めること」、②「ご入居者お一人おひとりの状態を各職員がよく把握し、色々な出来事に適切に対応できるように常に心掛けること」、③「研修で勉強したことを身につけて、チームワークよくしていくこと」、④「担当するご入居者だけでなく、全体をよく把握していくこと」、以上の4項目に取り組むことをお約束し、実践して参りました。新しい年を迎え、職員一同、今一度、この基本に立ち返り、引き続きご入居者の皆さまに安心して、活気ある生活を送っていただけるよう取り組む必要があると思っています。昨年の五山の送り火の夕べでは、5年ぶりに屋外で盆踊りを行いましたところ、大変多くの方にご参加いただき、喜びの声をいただきました。今後も四季を感じていただけるような趣向を凝らした行事や設えなどの取り組みを企画し、皆さまに笑顔になっていただける機会を増やしていきたいと考えております。

また、共用施設の改修や改善のご要望も沢山いただいております。こちらも一つずつですが取り組んで参ります。

この20年間で、最低賃金は大きく引き上げられましたが、その上昇に介護報酬が十分に追いつかず、人材獲得競争は一層厳しさを増しています。こうした課題への対応策の一つとして、ICTやデジタル技術を活用した生産性向上が求められています。ライフ・イン京都においても、これらの取り組みを一層推進してまいります。そして、20周年から40周年に至るこの20年間を振り返り、これまで蓄積してきた経験やノウハウを職員間・職種間で共有し、連携強化を図りながら、次の60周年に向けて皆さまとともに「未来への希望」を語り合える年にしたいと考えています。多くの対話が生まれ、活気に満ちた施設を目指して、引き続き取り組んでまいります。

最後になりましたが、施設長就任後、初めてのお正月をご入居者そして職員の皆さんと迎えられたことに大変感謝いたします。支えていただきましたご入居者、ご家族の皆様、職員は勿論、法人及び地域関係者の皆さまにも改めてお礼申し上げますとともに、今年もご支援、ご鞭撻を賜りますようどうぞよろしくお願い致します。

皆さまにとりまして、幸多い一年となりますよう祈念申し上げます。

寄稿

脱皮できない蛇は滅びる（ニーチェの箴言）

2025年5月19日に友人と京都街中散歩に出かけた。まず、三条通堺町角の分銅屋（元治元年・1864年創業の老舗足袋専門店）の建物が、約28年前に見た時と同じ風情（当時のスケッチ参照）で、ひときわ異彩を放っていたことに感動した。

次に、寺町通二条角の八百卯の建物（2009年閉店後も存在）を見て梶井基次郎の小説「檸檬（れもん）」を思い出した。その小説には八百卯で買った一個の檸檬が、主人公の美意識の成長に大きな役割を果たす様子が描かれている。そこでは、ニーチェの箴言「脱皮できない蛇は滅びる」（成長には既成観念からの「脱皮」が必要）に基づけば、主人公の美意識の成長に必要な「脱皮」の過程が、以下のように表現されているといえよう。つまり、

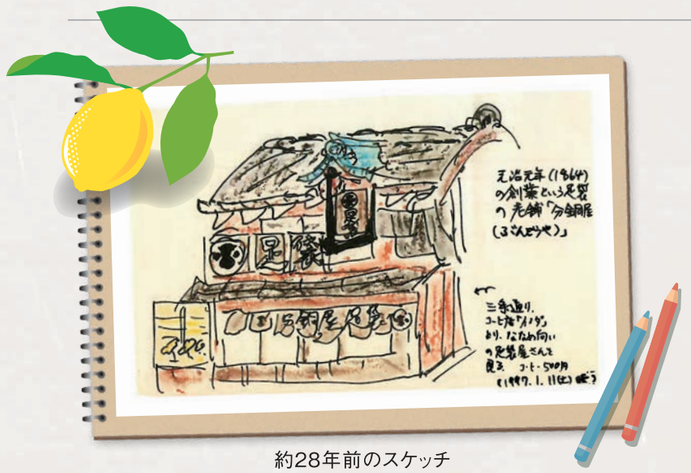
❶**予兆**（該当する文章の要約：えたいの知れない不吉な魂に圧迫され、今まで美を感じていたものが嫌になる）。

❷**始まり**（八百卯で買ったありふれた檸檬に、独自の美を意識したことで、不吉な魂が鎮まり気力が蘇る）。

❸**進行**（丸善に入り既成の美の画集を積み上げて、一番上に自分の美の檸檬を置き外へ出る）。

❹**完了**（その檸檬が爆発し、美の殿堂の丸善が破壊される空想を楽しむ*）（*これは美の既成観念からの脱皮と、独自の美意識の確立を示唆していると思われる）。

同様に、分銅屋は環境への適応に必要な独自の脱皮を続けて今があるのだろう。〈A・A〉



約28年前のスケッチ

ライフ・イン京都の組織体制の紹介

ご入居者の皆様により一層適切なサービスを提供させていただくことを目指し、職員一同、
何が必要か、これから何ができるかを常に考え、誠心誠意取り組んでまいります。

副施設長
（館長）
兼 生活サービス部
部長
永山 恭子



施設長
阿部 裕光



副施設長
（ケアセンター長）
兼 ケアセンター看護部
部長
堤　直美



ケアサービス部 部長 | **香川 ゑり**

入居推進部 部長代行 | **佐藤 朱美**

生活サービス部

生活での困りごとや介護保険、栄養・運動の相談など、
幅広く様々な業務に関わる課です。

●生活支援課

〈相談員〉



〈写真後列左から〉
西村 知実（課長）、永山 恭子（部長 兼務）、
坂本 裕子（副主任）、佐田 あゆみ
〈写真前列左から〉
林　麻由美、尾本 邦子（主任）

〈理学療法士・管理栄養士〉



〈写真左から〉
秦　大介（主任 理学療法士）、
平野 豊彰（副主任 管理栄養士）

●ホーム管理課

ご入居の皆様の生活相談窓口です。ご相談や苦情、要望等をうかがい、また介護や看護、設備、その他専門的なご相談につきましては各部門へお繋ぎいたします。



〈写真後列左から〉
調　豊彦（課長）、横山　楓、金　優希、
南井 沙紀、永田 朱美（総務・経理係 主任）、
冨士原 久美、内藤 佳奈

入居推進部

●入居推進室

入居をご検討中の方やそのご家族に対し、新しい生活への移行がスムーズに進むよう、入居までのプロセスをトータルにサポートします。



〈写真左から〉
小林 華奈、平野 健二（主任）、
中本 宇彦（課長）、佐藤 朱美（部長代行）

●施設管理課

皆様のよりよい住環境のため設備や工事の管理等を行っています。



〈写真左から〉
藤本 征一（課長）、中村 直美（副主任）、
辻谷 昌之、岡嶋　薫

●経営企画室

労務管理及び施設運営のための計画立案、実行、管理を行いホームの成長を支えています。



〈写真左から〉
河島 久徳（課長 兼務）、雨森 拓海、
八舟 沙紀

看護部

●本館看護課



〈写真左から〉
岡本 さゆり（副主任）、
高倉 真利子（課長）、
福嶋 千晃
（ライフ・イン京都診療所 担当課長）

●ケアセンター看護課

〈写真左から〉
阿部 由樹（主任）、
堤　直美（部長 兼務）、
石郡　恵（課長）



ケアサービス部

●本館介護課

〈写真左から〉
白木 奈未（副主任）、表紙口 達也（主任）、
山村 昌美（課長）、香川 ゑり（部長）



職員一同、安心・丁寧な介護を心掛け全力でサポート致します。

●ケアセンター介護課
〈ケアセンターこすもす〉

〈写真左から〉
小田 茂樹（副主任）、若松 暁美（主任）、
森脇 浩平（統括主任）、河島 久徳（課長）



ご入居者皆様が安心して過ごしていただけますよう、職員一同、精一杯頑張ってまいります。

〈ケアセンターひまわり１階〉

〈写真左から〉
太田 正志（主任）、北浦 里紗（副主任）



小さな変化に気づき、心に寄り添うケアを心がけます。

〈ケアセンターひまわり２階〉

〈写真左から〉
花山 宏見（副主任）、奥村 幸恵（主任）



ご入居者、ご家族に入居してよかったと思っていただけるようがんばります。

〈ケアセンターひまわり３階〉

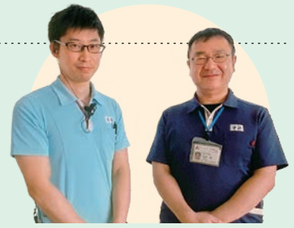
〈写真左から〉
嶋田 純子（副主任）、木崎 健悟（主任）、
上坂 拓海（副主任）



私たちのケアが皆様の明るい未来・明日へと繋がるように尽力してまいります。

〈ケアセンターひまわり４階〉

〈写真左から〉
牧野 正治（副主任）、中村　祐（主任）



皆様がいつまでも健康で毎日を楽しく笑顔で過ごして頂けるよう職員一同、努めてまいります。

開設39周年 記念行事

開設39周年記念 講演会

11月25日(火) 14:00～　於：多目的ホール







今回、記念講演会といたしまして、京都府向日市出身千葉ロッテマリーンズ、東北楽天イーグルスでプレーし現在は楽天の一軍監督を退任して野球解説やタレントとして活躍されている今江敏晃さんにお越しいただきました。

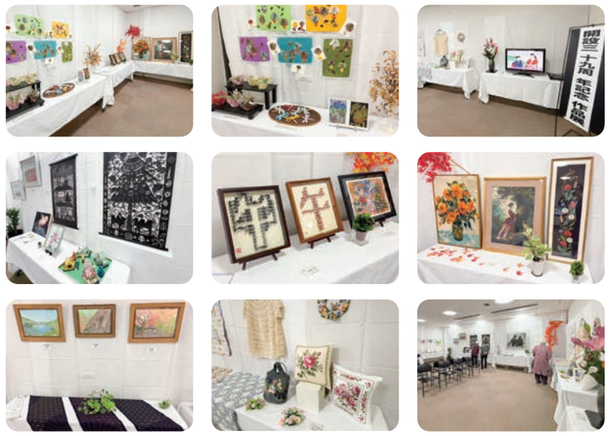
幼少期のエピソードからPL学園での過酷な思い出、そしてプロ野球時代の貴重なお話。さらには最近の球界事情まで幅広く講演いただきました。明るく気さくな人柄で記念撮影にも快く応じていただき皆さん笑顔で撮影されていました。

ご入居者からは「思ったより身長が高くて驚いた」「テレビで見た人に会えて感激した」など感想が聞かれました。講演会は、盛況のうちに終了しました。



作品展

11月21日(金)～24日(月)



● ご入居者の出品内容 ●

写真・絵（絵画、日本画、塗り絵、水彩画、切り絵、キュービックペインティング、スクラッチアート、ちぎり絵）・刺繍・刺し子・織物・パッチワーク・お花（生花、アートフラワー）・盆栽・苔玉・パズル・連鶴・ダイヤモンドビーズ・工作・俳句 など

二胡とピアノコンサート& お茶会

11月19日(水)









二　胡：吉川 様
ピアノ：下浦 様
お　茶：NPO法人フラワー・サイコロジー協会から4名お越しいただきました

2025年 9月～12月 最近のイベントの紹介

9月12日(金) ほろ酔いコンサート
9月25日(木) 西京・医療出前講座
10月 5日(日) バレエショー
10月 8日(水) 健康長寿健診結果説明会
10月28日(火) 秋の日帰りバス旅行
12月11日(木) 京都桂病院 健康教室 ～もの忘れとの付き合い方～
12月25日(木) クリスマスコンサート
12月28日(日) 餅つき

ほろ酔いコンサート



西京・医療出前講座



バレエショー



秋の日帰りバス旅行



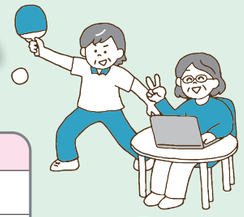




ご入居者14名と秋の日帰りバス旅行に出かけました。八幡堀では舟に揺られ、秋風を感じながら景色を楽しみ、周辺を散策した後は、名物・近江牛の昼食に舌鼓。ラコリーナではスイーツやお買い物も満喫し、皆様秋の一日を笑顔で過ごされました。

思い出いっぱいの一日になったのではないでしょうか。

同好会（サークル）及び教室のお誘い



同じ趣味を持つ仲間と一緒に活動してませんか？初心者の方でも大歓迎です。



カラオケ同好会



ビリヤード同好会



囲碁同好会

同好会（サークル）	同好会(サークル)名	活 動 日	場　所
	カラオケ同好会	第１・３日曜日	3階 シアタールーム
	卓球同好会	毎週 水曜日	2階 多目的ホール
	囲碁同好会	毎週 月曜日	アトリエB
	ビリヤード同好会	毎週 火・金曜日	4階 アスレチックルーム
	ゆるパソ	第１・３土曜日	2階 多目的ホール



養生気功教室

教室	教 室 名	活 動 日	場　所	費　用
	養生気功教室	第１・３木曜日	2階 多目的ホール	500円/回
	絵画教室	毎月２回	アトリエA	1,000円/回



絵画教室

※詳しくは事務所までお問い合わせください。



Interview

おじゃましま〜す



今回の訪問先　1008号　**松本 小夜** さん

ペットと一緒の暮らしについてお伺いしました



愛猫ミルキーちゃんとともに過ごす、穏やかな毎日

―ライフ・イン京都で紡がれる松本さんの暮らし

松本さんが愛猫・ミルキーちゃん（女の子）と出会われたのは、長年寄り添ってきた先代の猫を見送り、ご主人との二人きりの生活にようやく慣れ始めた頃のことでした。ある日、ご近所の中華料理店の敷地で、飼い主のいない数匹の子猫が鳴いているのを見つけたといいます。「**最初はまったく飼うつもりはなかった**」と話す松本さん。しかし、"**こんなに小さな命を放っておけない**"という思いが強まり、ミルキーちゃんを家族として迎える決意をされました。

その運命的な出会いの後、松本さんはご主人を亡くされます。深い悲しみの中で支えとなったのは、ほかでもないミルキーちゃんでした。「**寂しさでいっぱいなはずなのに、ミルキーと一緒にいることで心が癒され、何とか乗り越えられました**」と当時を振り返ります。

現在、ライフ・イン京都での暮らしは、松本さんとミルキーちゃんにとって新たな生活リズムを育む場となっています。ミルキーちゃんと過ごす毎日は、松本さんに規則正しい生活をもたらし、「**食事や睡眠時間など、生活がとても安定しています**」と穏やかに話されます。

以前は外で自由に遊ばせていたため、虫刺されなどの心配もあったそうですが、今は居室で安全に過ごしているおかげで、「**その心配がなくなり、むしろ美肌を保てています**」と笑顔に。安心できる環境が、飼い主にも猫にも心地よい日々を届けています。

また、他の入居者から「**部屋に帰ったら待っていてくれる子がいていいね**」と声をかけてもらえることも、大きな喜びになっているそうです。

最後に松本さんは、愛するミルキーちゃんへメッセージを送ります。「**これからも二人仲良く暮らしていきましょう。そして…怒らずに爪を切らせてね**」日常の中にあるやわらかなユーモアと深い愛情が伝わる一言です。お互いを思いやりながら過ごす松本さんとミルキーちゃんの姿は、ライフ・イン京都の穏やかな暮らしを象徴しています。

今では、ちょっと心がもやっとしたり、ため息が出そうなときも、ミルキーちゃんがそばでそっと話を聞いてくれる大切な存在だと松本さんは語ります。

小さな命との出会いが、日々を支える温かな力となった、心あたたまるエピソードです。





居室からの眺めがよく気に入っています

わいわい健康探検コラム
〜フィールド医学通信〜

タイの高齢者学校の活動

川崎医療福祉大学　健康体育学科　石本 恭子

タイにおいても高齢化が進んでいます。介護予防や高齢者の社会参加を促進するため、各地域で「高齢者学校」が開講されています。今年の9月には、タイのランブーア地域にある高齢者学校を訪問しました。今回は、この学校の取り組みについて紹介します。

学校の代表は77歳のPa La-Laoさんです。とてもお元気な方で、会議の進行や学校の運営などを担っています。Pa La-Laoさんは2008年に、同好会のような形で高齢者学校を立ち上げました。それ以来、積極的な活動を続けており、地方行政から資金援助を受けるだけでなく、表彰もされています。

会員は約30名で、主な活動は月に1回行われています。午前中は、数学、社会、文化、言語などの座学を実施しています。外部の専門家を講師として招くこともありますが、退職した学校の先生、つまり高齢者学校のメンバー自身が講師を務めることもあります。これまでのキャリアを生かした活動が展開されており、非常に興味深いです。午後には、瞑想、お祈り、ダンス、工作、料理などのアクティビティが行われています。また、障害を持つ人へのボランティア活動や、地域の人に不幸があった際に香典を届けるなど、福祉的な活動も行っています。廃材のビニール紐などを利用して、手作りの袋や籠などを作成し、それらを日本などの海外へ輸出することで収入の一部としています。

さらに、地元のキノコ生産会社や魚の養殖業者とコラボレーションし、製品に関する宣伝動画を撮影してYou Tubeなどの SNSに投稿することで、地元産業の活性化にも貢献しています。企業から仕事の場を提供してもらい、高齢者の働く場の確保も行っています。こうしたインセンティブが、活動参加のモチベーションにつながっているのではないでしょうか。

一方で、外出ができず、家族以外の人と社会的なつながりを持つことが難しい高齢者もいます。外出できない主な理由として、**❶健康上の問題がある、❷転倒などの危険を避けるため家族が外出を禁止している、❸外出したいが同行してくれる人がいない**、などが挙げられます。タイでもケアワーカーの育成が進み、家族以外の人による介護の担い手が増えています。閉じこもりがちな高齢者が社会参加を維持できるような取り組みが、今後さらに広がることを期待したいです。



Pa La-Laoさんを中心に会議をしている様子

このコラムは、ライフ・イン京都 健康長寿計画の一環です。

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

10月30日(木) ケアセンター祭り 開催





職員の出し物 ▲

『ソーラン節』を踊りました!

コロナ禍で中止を余儀なくされていたケアセンター祭りが、この度、復活いたしました！待ちに待った復活に職員も嬉しい気持ちを爆発させて、ソーラン節を踊りました。ご入居者皆様も音楽に合わせて踊ってくださる方、手拍子で盛り上げてくださる方など時間を忘れて、みんなで一つになって楽しむことができました。

露店も用意し、昔を懐かしみながら笑顔で駄菓子を頬張るお姿がたくさん見られました。駄菓子でおなかが一杯になり、夕食は召し上がれたのか少し心配ではありますが、皆様の喜びが詰まった一日となりました。



▲ 露店の射的

射的の腕前は
いかがでしょうか!?

『お神輿』の登場 ▶

皆様には手拍子で盛り上げて頂きました。
（ちなみにお神輿は職員の手作りです!!）



大好評!! Café はんなり



10月21日(火)

今回のテーマは『秋』です。
ご入居者の皆さんと一緒に、
折り紙で紅葉の落ち葉を作りました。

会を繰り返し、『café はんなり』もそろそろ皆様に定着してきたのではないでしょうか。

毎回テーマを決めて開催しておりますが、今回のテーマは『秋』。シックに皆様と落ち着いた時間を過ごそうと企画いたしました。毎回たくさんのご入居者様にご参加いただき、「次はいつ？」と嬉しいお言葉もいただいております。

2025年12月にあともう一回の開催を予定しておりスタッフも楽しみにしております。2026年も皆様に喜んでいただけるよう、趣向を凝らしていきたいと思っております。

information

お知らせ掲示板

入退去状況

●新しくご入居されました

令和7年9月から12月末まで

【本　館】

令和7年10月19日
一一〇五号室　小　池　繁　夫　様

＊他に6名の方がご入居されました＊

【ひまわり】

令和7年10月29日
二〇五号室　香　水　義　三　様

＊他に8名の方がご入居されました＊

●ご逝去のお知らせ

令和7年9月から12月末までの間に、本館2名、ケアセンター6名の方がお亡くなりになられました。謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

新人職員紹介

【ホーム管理課】



京都府出身
趣味：旅行

金　優希

【ケアセンター介護課】



ミャンマー出身
趣味：料理

イ ピュ プウエ



ミャンマー出身
趣味：ドラマ鑑賞
マンガ鑑賞

ナント メイトーテイ ウー

よろしくお願いします

「ペットと一緒の暮らし」について

右京動物病院　院長　田中 聖晃

ペットとの暮らしは、日々に笑顔とぬくもりをもたらしてくれます。ライフ・イン京都様への往診を通じて感じるのは、ご入居者の皆様がご自身の生活の一部としてペットを大切にされていることです。

ご自宅での暮らしと、ライフ・イン京都での暮らしでは、生活リズムや環境の変化があるのでペットが戸惑うことがあります。そのため、環境の変化をできるだけ穏やかに、日々の健康チェックや食事管理を丁寧に行うことが大切です。「動物病院に連れて行く負担が心配」「移動手段がない」などといったご相談を多くいただきます。当院では往診での定期的な健康診断や生活アドバイスを通じて、安心してペットと暮らせるサポートを行っています。また、各種検査や治療をその場で行うことができます。

ライフ・イン京都に暮らす方にとってペットは、心の支えであり、生きる力を与えてくれる存在です。安心して共に暮らせる環境があることは、ペットにとっても飼い主さまにとっても幸せなことだと思います。「ペットとともに暮らす喜び」を理解してくださる施設と出会うことが、何よりも大切だと感じています。



右京動物病院
院長
田中 聖晃

右京動物病院
ARASHIYAMA
右京動物病院
ARASHIYAMA（嵐山院）
〒616-0022
京都市西京区嵐山朝月町 2-1
TEL 075-882-6577

LINE 公式アカウント

当院は予約制です。ご来院の際や往診をご希望の方は、LINEまたはお電話でご連絡ください。