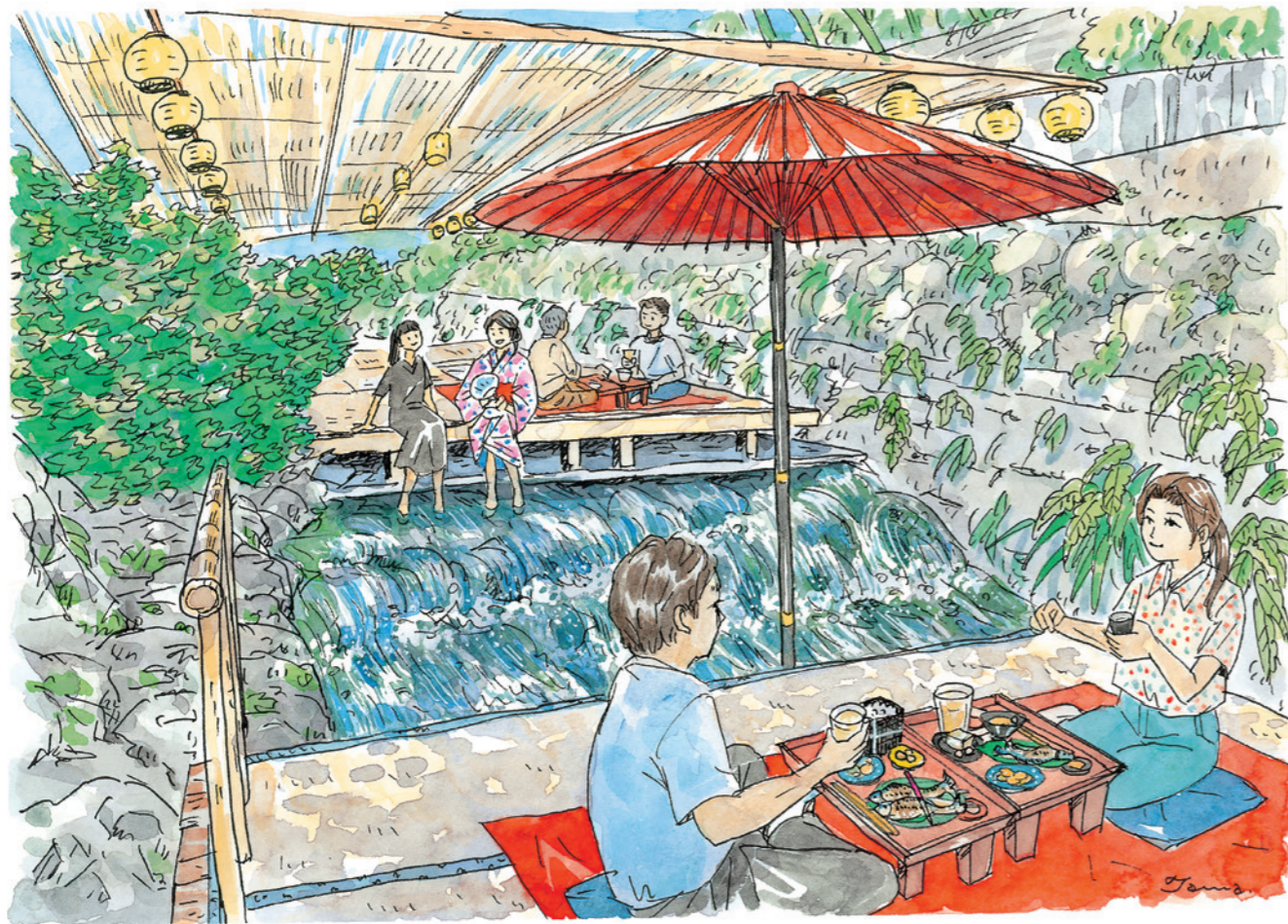




〒615-8256  
京都市西京区山田平尾町46-2  
TEL.075-381-1870 FAX.075-381-1899  
<https://lifeinkyoto.or.jp>



## 京の奥座敷 貴船の川床

古くから避暑地として知られる京の奥座敷・貴船。とりわけ、溪流の上にお座敷をしつらえた「川床」は、せせらぎの音とひんやりとした空気が清々しいものです。貴船の川床は、手を伸ばせば届きそうなくらい水面が近く、お座敷から素足をつけられるぐらいの距離がとても魅力的です。ここで京料理をいただけるのは、なんとも粋なおもてなし。夏の味覚を取り入れた懐石料理を楽しむことができます。

「氣生根」とも呼ばれるこの地は、エネルギーの源。都会の喧騒からも離れ、青々とした木々の中をそよぐ風、鴨川の源流貴船川のせせらぎを聞きながらいただく京料理は別格です。お座敷の上で情趣あふれたひとときを過ごしてみませんか。

涼しくて快適な川床ですが、川床に降りると京都の市街地に比べると10℃近く気温が低いので、調節のきく服装で行かれることをお勧めします。

「目めくり京都365」朝日新聞出版より編集・引用



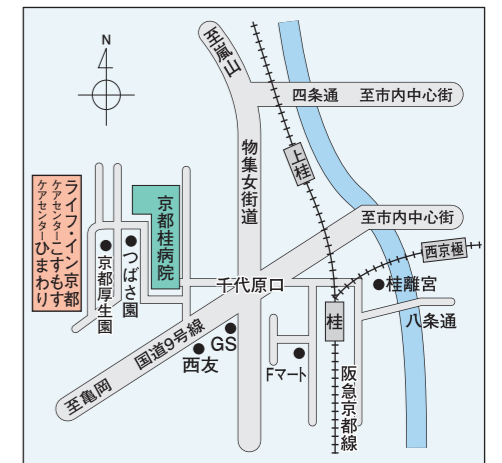
社会福祉法人 京都社会事業財団  
ライフ・イン京都(本館)

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



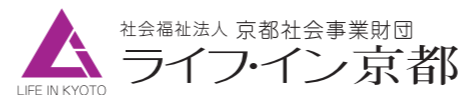
## ！入居推進室からのお知らせ

# 個別入居見学受付中

## 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階トレ  
問1 [漢字パズル] バラバラ漢字の答え

問1-1 避暑地  
問1-2 繁華街

問2 [漢字パズル]  
四字熟語ブロック分割の答え

明鏡止水

# 母そしてライフ・イン京都

十六年前の春、母が八十八歳の時、こちらのライフ・イン京都にお世話になりました。

滋賀県にルーツを持ち、祖父の関係で名古屋に生まれ育ち、結婚後は東京ですと過ごしてきた母にとって、京都はあまりになじみのない土地だったと言えます。

八十歳代になって味わった波乱の人生に疲れ、人生の最後の地として、ここ京都を選択したのは、叔母が半年前、既にライフ・インにお世話になっていて、「こちらに来られたら如何ですか？」と誘われていたこと、また私が大阪に家があり、ちょうどその頃、会社を辞めて、淡路島に畑をやりたくて田舎家を購入した時で、ここからも比較的近い場所であった事も大きな要因だったと思います。

入居を決断した際、叔母と同じ階で行き来のしやすい部屋へ入る事が出来たのは大変幸運だったと思いますが、それでも一年程は友達もいない、土地勘もない場所での生活はとても寂しかった様で、何時も遠くに見える京都の街を眺

めながら東京での生活を思い出していた様でした。

もちろん、叔母の存在が大きく、何をしてもいつも一緒、常に支えていただいた事は感謝しかありませんが、同時に、ライフ・イン主催の催しもの等々、布草履や人形作り、折り紙教室等、またお食事会や遠足に参加することで次第にここが自分の本当の住み家に変わっていったと思っています。

人の寿命はそれぞれですが、母が健康で天寿を全う出来たのは、まず食べる事がとても好きだったこと、それもお肉、九十歳を過ぎた母が「私はやっぱりフランス料理でお肉が好きだわ」食いしん坊こそが生きる原動力だったのでしよう、それに加えて好奇心が人一倍旺盛だったことです。

若い頃から編み物、習字、鎌倉彫等々数え上げるのが大変なくらい：もともと長く続いたものには数えるほどで、ともかく色々なものに興味を持って、とりあえず何でもやってみると言う姿勢は大切なことだと思っています。

三十年以上あまり側にいる事が出来ませんでしたので、母の部屋でお昼ご飯を食べながら雑談したり、時々叔母と母を車に乗せて京都のお寺や季節の花を見に行ったり、また、毎年、叔母と二人バスに乗って淡路島に来てもらい、四国へ遊びに行ったり、温泉に入ったりと、もちろん食事は地元魚や畑のお野菜を使った私の料理ですが、まさかこの年になって母親達に自分の作った料理を食べさせる事になるとは思ってもみませんでした。

だいたい私自身、褒められるとすぐ凶に乗るタイプなので、母があまり自分で料理をしなくなった九十代半ば頃からは、京都に行く時は叔母と母二人にその時採れた野菜を使ったおかずを作って持って行ったり、正月は母直伝のおせち料理を作って食べさせました。人からは、親孝行だと言って頂けるのですが、親から受けた沢山の恩に対して少しでもお返しが出来ればと思い、母が喜んでくれるだろう事を自身が無理のない

範囲で精一杯やっただけで、私はとても楽しかったです。

母は百歳を超えた頃、三回目の圧迫骨折で一時介護室に入り、その後自室にも戻りましたが、この頃から、体力、気力も急激に落ち始め、コロナ禍もあり、再び一時介護室でお世話になる事になりました。私自身は、もう自室に帰れる事はないと思っていました。で、面会時に「スタッフの皆さんはどう？」と聞きますと「皆優しいから幸せだ」と、いつも言っていました。私も全く同感で、本当に良くやっていたのだと思っています。更に感心するのは、スタッフ間で、例えば母に前日何か変化があったとしても、その情報が共有されていることでした。

母は今年一月に一〇四歳で旅立ちました。

私としては悲しみを感じるよりもむしろ無事にする事が出来た事にホッとしていたのですが、葬儀当日お見送りに出た際に、スタッフの皆さんの顔を見た瞬間、母と皆さんの長い間の思い出が込み上げてきて、涙が止まらなくなっていました。母がこの素晴らしい人たちに見守られて旅立っていたことに、心から感謝したいと思います。

## 部署紹介

vol.01

## 生活支援 相談室

生活支援相談室は、皆様が日常生活を送る中で出てくる相談事に対応させていただきます。生活相談員とケアマネジャーが所属しており、日常のお困りごと全般から行政手続き、成年後見制度等、専門的な相談や継続して介護が必要となられた方には介護保険申請代行からプラン作りまであらゆることに対応させていただきます。所謂『よろず相談所』といったところでしょうか。「こんなこと...」と遠慮せずどのようなことでも一度お声掛け下さればうれしいです。一緒に考えよりよい答えが見つかるようお手伝いできればと思います。



永山 恭子 室長

ライフ・イン京都に入職して28年になりました。これまで介護職として働いていましたが相談室配属となり2年です。これまでの経験や知識を活かして皆様のお役に立てるよう一生懸命頑張っております。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



西村 知実 主任

昨年施設ケアマネジャーとして介護保険に関わる仕事もしています。援助が必要になった時に、スムーズにサービスと結びつけるだけでなく、どのように暮らしたいか皆様と一緒に考えていくことも大切にしたいと思っています。



林 麻由美 職員

相談員としての業務経験はまだ短いですが日々のお困りごとやご不安に思われるお気持ちなどお悩みごとがありましたらお聞かせください。また、季節感のある園芸療法や手作り教室を開催して交流を深めていただけるようお役に立ちたいと思っています。



大塚 史弥 職員

ライフ・イン京都に入社して4年が経ち、これまでたくさんのご入居者と様々な関わりがあり自身の学びにもつながっていると感じております。これからも笑顔・元気・思いやりをモットーにご入居者に寄り添い頑張ります。



出口 美栄子 職員

介護が必要になられた方の支援に携わって10年になります。介護サービスが必要になられた方や「介護保険って何してくれるの?」と疑問をお持ちの自立の方などのご相談を受けておりますので気軽にお声かけください。



まだまだ

知られていない

# 骨盤臓器脱

京都大学大学院 フィールド医学教室  
後藤 恵美子

こんにちは。京都大学 フィールド医学教室に在籍しております、後藤恵美子です。私は産婦人科医として、女性の一生をトータルケアできる診療を目指し、日々勉強させていただいています。



土佐町で長寿健診にて婦人科診察風景

みなさんは、骨盤臓器脱（子宮脱）という疾患をご存知でしょうか？ 膣から子宮や膀胱が外へぼっこりと脱出してしまふ疾患です。特に高齢女性に起こりやすく「お股に何かが挟まっている感じ」や「うまく尿がでません。命を脅かす病気ではありませんが、生活の質を著しく悪化させてしまっています。

2017年にフィールド医学教室では、骨盤臓器脱について高知県土佐町で75歳以上の女性を対象に調査を行いました。18・2%の女性に何かしらの骨盤臓器脱症状を認め、また骨盤臓器脱症状のある方は下肢機能が低下している方が多いという結果でした。つまり、

高齢女性が健康を維持する上で無視できない疾患であることが示唆されました。では、骨盤臓器脱が疑われる場合は、どのような検査・治療が必要でしょうか？まず、産婦人科を受診していただき、内診することによって診断をつけることができます。ほとんどの場合は、MRIなどの特別な検査は必要ありません。治療法には、膣の中にリングを入れる方法があります。このリングが膣内でつかえ棒のような役割をし、落ちてきた子宮や膀胱を正常な位置に支えます。リングをいれる処置は、多少の痛みは伴いますが、数分で終わります。重症の場合には手術も検討されます。

つまり、毎日の生活に長年不快感を与えていた症状が、一度の婦人科受診ですっかり楽になってしまふ可能性のある疾患なのです。リングを入れた患者さんから「長年悩んでいた症状がなくなり、外出や旅行も不安なく行けるようになった」という嬉しい声もよくいただきます。

年齢を重ねると、羞恥心から婦人科の受診が躊躇されることがあります。しかし、産婦人科は子供から高齢者まで幅広い年代の女性のためにも相談をさせていただくと、意外とすんなりと解決できることもあります。是非、気楽に産婦人科を訪れてみてください。

年齢を重ねると、羞恥心から婦人科の受診が躊躇されることがあります。しかし、産婦人科は子供から高齢者まで幅広い年代の女性のためにも相談をさせていただくと、意外とすんなりと解決できることもあります。是非、気楽に産婦人科を訪れてみてください。

このコラムは、ライフ・イン京都 健康長寿計画の一環です。

## 2023年 2月～6月 最近のイベントの紹介

### 健康体操遠足

コロナで外出を控えていましたが徐々に再開し月に1回程度、徒歩や電車、タクシーを利用して、季節や行事に合わせて身近なところへ遠足に出かけています。

- 2/22 福田美術館
- 2/28 城南宮
- 4/24 黄桜伏水蔵
- 6/9 京都府立植物園



### 講演会 & コンサート

健康のこと等関心の高いものをテーマに講演会を開催しています。同じくコンサートも開催し、少しずつではありますが以前のような行事を再開し、楽しみのある日常生活に戻っていただけることを考えていきたいと思っています。

- 2/14 「元気に歩くために」  
京都桂病院 原 弘明 様
- 4/19 健康長寿講演会  
京都大学 東南アジア地域研究研究所  
和田泰三 様、坂本龍太 様、石本恭子 様
- 5/15 クラシックコンサート  
ピアノ：亀山 薫 様  
チェロ：大熊勇希 様



### その他の行事

菖蒲湯や漢方風呂、お花見、ひな人形に五月人形、アジサイを飾ったり、季節を感じていただけるよう取り組んでいます。コロナ禍でご入居者同士の交流が減っていたこともあり歓談の場を設けるなどの企画も開催しています。

ライフ・イン京都では五月になるとモリアオガエルがカエってくることも季節を感じる一つとなっています。



- 2/8 漢方風呂
- 2/14～3/3 ひな人形飾り
- 3/31 お花見会
- 4/8～5/5 端午の節句飾り付け
- 5/5 菖蒲湯
- 6/9 ゴルフ座談会



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1月から4月末まで

令和5年2月28日

七〇号室 野々下 靖 男様

令和5年4月9日

三〇二号室 加藤 行 男様

\*他に4名の方が  
ご入居されました\*

【ひまわり】

令和5年1月から4月末まで

令和5年1月27日

一〇九号室 加藤 和 子様

\*他に3名の方が  
ご入居されました\*

●ご逝去のお知らせ

令和5年1月から4月末までの間に、10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】



吉田 幸子  
京都府出身  
趣味 おやつ作り



合田 雅徳  
京都府出身  
趣味 ドライブ



丹羽 福太郎  
北海道出身  
趣味 スポーツ観戦



藤井 智仁  
京都府出身  
趣味 読書

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。

問1【漢字パズル】バラバラ漢字

漢字をバラバラに分けて、順序を入れ替えました。パーツを正しく並べて、意味の通る三文字熟語を教えてください。

例 盲 空 → 宴 会

問1-1

轍 道 躰 → [ ] [ ] [ ]

問1-2

行 士 毎 衆 行 女 士 華 → [ ] [ ] [ ]

問2【漢字パズル】四字熟語ブロック分割

枠の中に四字熟語を詰め込みました。その中の1つを太い枠で囲みました。同じ要領で、4つのマス連続させて、四字熟語を囲んでください。最後に連続しない4つのマスが残ります。その漢字で四字熟語を考えて、下にあるマスに書いてみましょう。

鳥	花	同	雷	和	付	挽	回
風	心	坦	懐	水	名	誉	闘
月	虚	故	知	新	事	戦	苦
狼	鏡	温	平	穩	無	悪	止
狼	章	周	明	題	難	理	無

四字熟語 [ ] [ ] [ ] [ ]

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 1階 の紹介

新人紹介

丹羽福太郎です。北海道出身、24歳です。高校卒業後に上京し、伊勢ヶ濱部屋で力士をしていました。膝の怪我で引退してしまいましたが、体を思うように動かせない時期が長く、その経験から生活を支える職業に興味を持ちました。介護の仕事は初めてですが、先輩方に教わったことを素直に受け止めて、ご入居者はもちろん職員からも信頼される介護士を目指して頑張ります。どんどん声をかけていただけたら嬉しいです。これから、どうぞよろしくお祈りします。



アクティビティ

新年の書初めを行いました。今年の干支や、今の気持ち、目標など、皆さん真剣な表情で取り組まれていました。他にも季節感を感じていただけよう、節分やひな祭り、桜、紅葉、クリスマス会、誕生日会と、フロア内でも様々な催しや展示、飾りつけを行っております。



新年の書初め



新年の書初め



節分



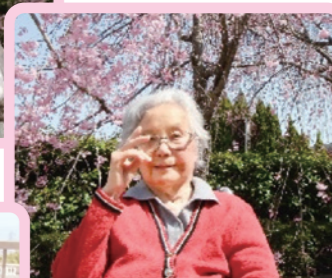
ひな祭り

普段の様子

暖かくなり、天気の良い日にはライフ・イン京都内で散歩に行っています。コロナ禍でも建物の中にいる事が多くなってしまった為、散歩は季節を感じやすく、気分転換にもなる為、大変好評です。今年の桜も綺麗に咲き、桜を見るだけで、明るく穏やかな表情をされる方がほとんどでした。ひまわり5階の屋上テラスでも、飲み物やお菓子を召しあがっていただいたりと、普段と違った雰囲気を楽しんでいただいています。



お花見



お花見



テラスでお茶タイム



ホーム内をお散歩