

60才からの食事付マンション Vol.2 **ローズガーデン倉敷ニュース**

満2歳になりました

施設長 高尾公子

ローズガーデン倉敷は、9月で2周年を迎えました。

平成16年8月27日竣工式を挙行。第一番目の契約者である笹木様にもテープカットをして頂き、倉敷アカデミーアンサンブルの弦楽四重奏に花を添えられて舟出しました。

それから丸2年。私達はどのような歴史を刻み、またご入居の皆様にはどのような日々だったのでしょうか。

ローズガーデン倉敷は、いま育ち盛りの、皆様の将来あるお住まいです。私達の習慣・風土は、今まさに造られつつある段階です。

先日のお誕生会の第2部を1階ロビーで行い、また、倉敷アカデミーアンサンブルの方達による演奏で、満2歳を祝って頂きました。

スチュワーデス風の案内で、世界各地のポピュラーな曲を聴きながら、目の前にはご入居の方達と演奏者、外を見上げればシンボルツリーの大きくすの木が風に揺れ、その横には4階庭園のススキの穂と緋色の鶏頭が見えました。ローズガーデン倉敷の育ち行く先が見えたような、とても幸せなひとときでした。皆様は如何だったでしょうか。

倉敷平成病院の開院式の時、「……私には4人の子供が居ります。病院はヒトではありませんが、5人目の子供を育てるつもりで育てていきます。

……」と、副理事長として閉会のご挨拶をいたしました。その病院も、もうすぐ成人式を迎えます。

今、私は、理事長のリードの下、皆様とともに素敵なローズガーデン倉敷育てに力を注ぐ所存です。今後ともどうぞ宜しくお願いいたします。



▲ “9月お誕生会”





日帰り旅行・春秋

看護部長 多田 登代美

ローズガーデン倉敷では、開設の年から春と秋の日帰り旅行を行っています。同じ全仁会グループのドリームガーデン倉敷に入居の方たち

と、職員・ボランティア総勢40余名が大型バスで旅行します。

普段何気なく車で走る道も、バスガイドさんの案内があるとひと味ちがう旅になります。

旅人の中には医師・看護師も居り、いざという時の薬・点滴も用意して……。

出番はなくても「備えあれば憂いなし」の安心の旅となります。



H16年秋 鳴門の渦潮に感動。阿波踊りを楽しんで…。

H17年春 桂浜 皿鉢料理に満足満足。



H17年秋 淡路島人形浄瑠璃と藍染め体験

日常から離れ、心身をリフレッシュできる旅。ひとり旅は不安でも、いざという時の安心があれば旅も一層楽しくなります。高速道路でトイレ休憩&おみやげタイムも適宜にあり、トイレの心配も解消。道中の景色は勿論、目的地の名物料理やおみやげを選ぶのも楽しみのひとつで、心も若返って熱い眼差しで買い物をされます。

疲れて帰った玄関でいただく、スタッフのいれてくれた温かいお茶もローズガーデン倉敷ならではの旅の思い出。

今まで未参加の方も、次回はどうぞこのバス旅行を経験してみてください。



H18年春 ここは天国？



今年の秋は、11月8日(水)「大根島と米子の旅」

牡丹と高麗人参の里 大根島(島根県)は秋まっさかり。ご一緒にいかがでしょうか？詳しくはフロントまで。

楽しく暮らすメニュー — 心にハリと輝きを —

趣味を広げたり、今までの趣味をより深くできるよう、各種の文化・趣味・アクティビティーのプログラムをご用意しております。



趣味の教室

- お琴教室 (隔週 月曜日)
- 絵画教室 (隔週 火曜日)
- 習字教室 (隔週 水曜日)
- マジック教室 (隔週 金曜日)
- 民謡教室 (隔週 土曜日)



グッドタイムクラブ

- コーラスクラブ (隔週 月曜日)
- 卓球クラブ 不定期
- 麻雀クラブ 不定期
- 貯筋(ちょっくん)クラブ
太極拳、貯筋(ちょっくん)体操
スマイル体操



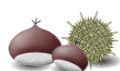
ミニシアター (毎週 日曜日)、お食事ツアー (月 1 回)、
買い物ツアー (月 1 回)、イブニングバー (隔週木曜日)
お誕生会 (月 1 回)、個別健康相談 (毎週 水曜日)

My 事前指定 Part I (計画中)・My 事前指定 Part II (不定期)

※クラブは無料、教室は要月謝

この他、街の教室へ個人的に通っておられる方もおられます。

今春オープンしたアイビースクエアグンゼスポーツクラブは、徒歩7
～8分の距離にあり、何人かの方が会員となり日参しておられます。



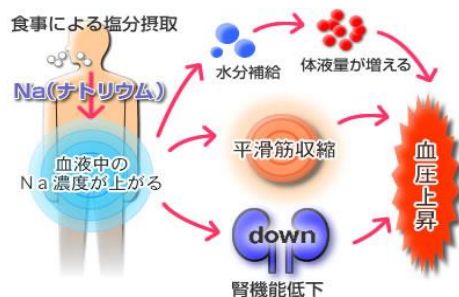
お食事だより

管理栄養士 瀬崎 弘子

減塩が薦められるワケは…?

食塩 (NaCl) は Na^+ (ナトリウムイオン) と Cl^- (塩素イオン) に分解されます。余剰な Na^+ は身体の中で水と結合し、組織に貯留され“むくみ”として表れます。

厚生労働省は、食塩摂取量の目安を 10g/日以下としています。ローズガーデン倉敷の**普通食は 9g/日以下**を目標。日本人は平均 12～15g/日の塩分量と言われており、ローズガーデン倉敷の味



を物足りないと感じられる人は、きっと今まで濃い味になじまれた結果でしょう。見えない所から発生する生活習慣病予防の為に、ローズガーデン倉敷の 9g/日以下の味に親しんで下さることを願っています。

減塩は、心臓・腎臓への負担を軽減し、血圧の安定が期待できるので、健康な人へも減塩が薦められる訳です。**治療食としての減塩食**では、調味料を専用のもの(減塩醤油・減塩味噌など…)を使用し、ダシをふんだんに使うことで美味しく食べられる工夫をし、**塩分 7g/日、5g/日**を実現しています。高血圧症・心臓病の人への食事に適しています。

4 階菜園のご案内（ご入居の皆様による菜園の様子です。）

トマトにきゅうりにレタスと今年の夏は豊作でした。
新鮮な生野菜をたくさん食べて、食べきれずにご近所におす
そ分け・・・。



ローズガーデン倉敷の畑はいつもにぎやか。
これからは秋茄子やサツマイモがおいしい季節ですね。

豊かな歴史・文化の街「倉敷」。憧れのシニアライフがここから始まります。

JR 倉敷駅まで徒歩圏内。美観地区が毎日の散歩コース・・。

ローズガーデン倉敷は、倉敷美観地区にほど近い閑静な街中にあります。カフェや美術館、
雑貨屋さん巡りが日課に…。周辺には、感性と情緒を磨いてくれる文化施設や公共施設も多
く、悠々自適に充実した生活を送るには最適な環境です。

全仁会グループの全面サポートにより、質の高い生活を提供いたします。

全仁会グループの中核をなす倉敷平成病院（220 床）は、トータルヘルスケアを実践し、市
民の健康を支えてきました。併設の倉敷老健（150 床）、倉敷在宅総合ケアセンターで、入
所・通所・訪問サービスも揃っています。万一の場合には、倉敷一番の規模と歴史を持つ訪
問看護・ホームヘルプステーションが在宅生活を支えます。



株式会社 全仁会

ローズガーデン倉敷

〒710-0823

倉敷市南町4-38-100

TEL **086-435-2111**

FAX **086-435-2118**

<http://www.rosegarden-kurashiki.jp>

※第3号を来年3月頃発行予定です。俳句・川柳その他作品をお寄せください。

※第二期入居受付中。未だ空室がございますのでご紹介ください。

※ご意見ご要望等がございましたら、フロントまでお申し出ください。