

60才からの食事付マンション Vol.4

ローズガーデン倉敷ニュース

素晴らしいゴールデンエイジを 全仁会グループ 代表 高尾武男

新緑の季節になりました。私たちのシンボルの大くすの木も、緑の葉を大きく広げて元気に輝いています。

ローズガーデン倉敷にお住まいの皆様、お元気でお過ごしでしょうか？

心配事や不安はストレスとなり、体調を崩す大きな原因となります。少しでも気がかりなことがありましたら、何でもスタッフにご相談下さい。早めに問題を解決しておくことが、元気で楽しく暮らす秘訣です。

「元気な時から、介護が必要になっても住み続けることができる」住まいこそが私たちの理念です。皆様のゴールデンエイジが、素晴らしいものとなるようご支援させていただきたいと思っております。全仁会グループには、皆様が安心して暮らしていただける環境が整っています。

世の中は年金問題を始め、最近では「後期高齢者医療制度」の創設など高齢者にとっては負担が大きくなるばかりです。病院や老人保健施設など、医療や介護の実施機関にとっても受診控え等が起これば深刻な問題になります。住みにくい世の中になりつつあるのは間違いないようです。

私たちは、知恵と今まで培ってきた経験でより良いサービスが提供できるよう努めていきたいと考えております。

ローズガーデン倉敷には、習字・絵画・民謡教室等のカルチャー教室を始め、クラブ活動やレクリエーションがたくさん開催されています。

5月には「日帰り旅行」も計画しています。

興味のあるものに積極的に参加され、心ゆくまでQOLを充実させてください。



▲ 4月 お花見(酒津公園にて)



日帰り旅行・春&秋



恒例となった、ローズガーデン倉敷・ドリームガーデン倉敷合同の日帰り旅行。ご入居の方々と職員・ボランティア総勢で毎回 40 名近くが大型バスに乗り、楽しい思い出の 1 ページを綴りました。



春 (H19.5.9) は、香川讃岐路編ということで「中野うどん学校」でうどん作りを体験。ユニークな先生の指示の下で、コシの強いうどんが出来上がり、皆さん土産として自宅へ持ち帰られました。

秋 (H19.11.7) は一路神戸へ。豪華客船「ルミナス神戸Ⅱ」に乗船し、澄みきった青い空と海を見ながらのフランス料理のフルコース！また、明石海峡大橋を見上げながらクルージングを満喫しました。心身ともにリフレッシュするには旅が一番です。



今年の春の旅行は、もうまもなく…。5月14日に「愛媛しまなみ海道と道後、砥部焼絵付け体験」の旅に行つて来ます。皆様、是非楽しい思い出づくりの旅に参加してみませんか。

看護部長 多田 登代美

楽しく暮らすメニュー その3



ローズガーデン倉敷では、ご入居の皆様に、日々、ハリのある生き生きとした生活を送っていただけるように、多彩なクラブやカルチャー教室を催しています。太極拳、百人一首、コーラスなどのクラブには、皆様その日が来るのを楽しみに参加されています。民謡、お琴、生け花などのカルチャー教室には、真剣な眼差しで取り組んでおられる姿を見ることができます。皆様の生き生きとしたお元気な様子をご紹介します。

(民謡教室の皆様がお誕生会で日頃の練習の成果を披露して下さいました。)

今年から始めた百人一首クラブは、上の句が詠まれると、下の句がすぐ頭に浮かぶ人、初心者、色々混じって切磋琢磨。楽しいひと時です。



絵画教室では、溝端淳子様今年4月に倉敷美観地区のギャラリーで、個展“バラ100展”を開かれました。大胆な色使いで描かれたバラ、かわいらしく繊細なタッチで描かれたバラなど会場は正に満開のローズガーデンでした。

生活相談員 平松 和晃



女性医学講座(第2回)のお知らせ

倉敷平成病院 総合美容センター婦人科の女医 大本先生を講師に招いて、以前、第1回目を開催いたしました。「エストロゲンと女性のライフサイクルに」についての総論でした。

第2回目は、「目に見えぬ筋肉(骨盤底筋・腸腰筋)」を中心にした内容を予定しています。

最近では、体操をする際「この動きは〇〇筋を鍛えている」とイメージしながらするのがいい、とされています。ローズガーデン倉敷でのA・Aクラブ(エイ・エイクラブ)・貯筋^{ちよつきん}体操でも、筋肉のイメージを取り入れられるようにしたいと思っています。

〔ⓈA・Aは Anti - Aging 抗加齢の意。
骨盤底筋は尿モレに、腸腰筋は転倒に関係ある筋肉です。〕

6月16日(月) 開催予定(男子禁制!)

講師：施設長 高尾 公子
(倉敷平成病院 内科医師)



お食事だより



骨粗鬆症にご用心！！

骨粗鬆症は、特に女性に多い病気です。60歳代の女性の半数、70歳代の女性の約6割が骨粗鬆症で骨折しやすい状態にあるといわれています。女性はもともと男性より骨量が少ないのに加え、閉経後、急に骨量が減少します。骨を丈夫にするには、何といたっても骨の材料になるカルシウムをたっぷりとることが必要です。



同時にカルシウムの吸収を助けるビタミンDを摂取したり、カルシウムの利用を妨げる塩分・アルコール・タバコを控えるなどの注意が必要です。カルシウムは乳製品や魚介類、大豆食品、青菜、海藻に多く含まれますが、最も吸収率がよいのは乳製品です。また、カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDの80%は、日に当たることによって皮膚で作られます。

ローズガーデン倉敷では、朝食時の牛乳にカルシウム強化牛乳を使用しております。このように日々の食事の中に強化食品も取り入れつつ、カルシウムを上手に摂取することをお勧めします。



倉敷美観地区周辺の催し物のご案内

「ハートランド倉敷」

5月2日(金)～4日(日)

2日は、午後7時30分から美観地区でのキャンドル点灯式にて開幕します。倉敷川河畔がライトアップされ、竹取物語川舟流しが行われ、倉敷アイビースクエアでは、児島瑜伽太鼓演武並びにリア演奏と共に夜の幻想的な美観地区を演出します。

3日は、午前11時から午後1時までJR倉敷駅前から美観地区入口までの倉敷中央通りを歩行者天国とし、マーチングバンド等約1,300人の華やかな市中パレードが行われます。美観地区においては、瀬戸の花嫁川舟流し・倉敷天領太鼓川舟流し・竹取物語川舟流しが催され、倉敷アイビースクエアでは、箏&パンフルート演奏や倉敷天領太鼓の演武、商店街では、大正ロマンちんどん隊による練り歩き、ジャグリング等により、道行く人々の目を楽しませてくれます。

4日は、美観地区で、瀬戸の花嫁川舟流し・茶屋町鬼太鼓川舟流しが催され、倉敷アイビースクエアでは、カウントハードオーケストラの演奏他、新溪園では落語が催され、森田酒造ではJAZZライブが開催されます。商店街では、前日同様大正ロマンちんどん隊による練り歩き、ジャグリング等により、紳士・貴夫人・書生・女学生に扮した「大正ロマンちんどん隊」が出現し、一昔前の異空間に誘ってくれることでしょう。

(6月20日の誕生会第2部では、竹取物語川舟流しのBGM/パンフルート奏者 今井勉 氏の演奏を聴く予定です。)



(今年は かぐや姫 も。)

「端午祭・古武道祭」

5月5日(月)

午前10時から午後3時にかけて、美観地区に隣接する阿智神社にて、邪気払いと子供達が健やかに育つことを願ってのお祭りが催されます。本物の鎧兜に身を包んだ鉄砲隊による砲術の披露や、古武道各流派による演武も行われます。菖蒲(しょうぶ)酒や入浴用の菖蒲よもぎも振舞われます。

「くらしき朝市 三斉市」

5月18日(日)

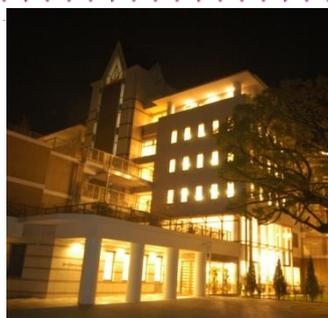
午前8時から午前11時にかけて、毎月第三日曜日倉敷駅前商店街の約300メートルの区間で約90店が軒を並べます。古くは江戸時代より三斉市・六斉市として賑わっていた定期市を蘇らせ、「地産地消」をメインテーマに、岡山で採れる農作物、瀬戸内海で獲れる魚介類、民芸・工芸品、郷土加工物など、地元の素材を生かした物を中心に販売しています。朝早くから、たくさんの人で賑わい、ワンコイングルメやワンコインバーゲン等の楽しい催しもあります。早起きは三文の徳?!…となること請け合いです。



毎月第3日曜日開催

※いずれも、ローズガーデン倉敷から徒歩5～15分の距離ですので、ごゆっくりお楽しみください。

第三期入居受付中。
入居者 100 名を超えました。最終の入居募集を行いますので、知人の方のご紹介をよろしくお願いいたします。



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>