

# 60才からの食事付マンション Vol.7

## ローズガーデン倉敷ニュース

### 8 回目の春を迎えました

施設長 高尾 公子

遅めの春の訪れと共に、夏日まで到来しました。それでも、私たちのシンボルツリー大くすの木は、泰然と新緑に輝いています。

皆様、お元気にお過ごしでしょうか？

ローズガーデン倉敷は8回目の春を迎えました。いろいろな人の人生が凝縮された、いろいろな物語が走馬灯の様に頭を巡ります。私事で恐縮ですが、4年前還暦の年に厚労省が神経難病に指定している病気であることが判明しました。その経験は、私の医師としての40年の経験とは別の視点からの大切な事を教えてくれました。「病気を自分で選ぶことはできない」「受け止めて上手に賢く生きる、楽しみを見つけて生きる」「死に方＝生き方である」・・・等々。

さて、皆様ご存知のA-Aクラブ。Anti-Agingの一環で理学療法士指導による貯筋体操を始めて丸5年が経ちました。現在倉敷平成病院のリハビリ部門はリハ専門医2名、リハ専門職100余名の質・量ともに誇らしい部門となりました。転倒・骨折して医療保険・介護保険でその日本一のリハビリの恩恵を受けるのではなく、自ら予防的にローズガーデンの入居者として享受されることをお勧めします。病気を選ぶことはできない中、転倒・骨折による不便・寝たきりは防ぐことのできる数少ないものです。

“もっと自由に” “もっと豊かに”・・・と高尾武男理事長が構想したローズガーデン倉敷で、医療との一体化の中、皆様が安心して楽しく暮らされますことを、スタッフ一同、願っています。



理事長 高尾武男



施設長 高尾公子



## これからもずっと元気で



人の行動に必要な力、つまり能力を大きく分けると、『こころ』と『身体』の二つがあります。人の行動は、状況を把握し・記憶と照らし合わせ・判断し・段取り良く順番を決め・進めるよう命令をだす『こころ』と、この命令を運動としてあらわす『身体』の活動によって成り立っています。このどちらでも低下したり・欠けたりすると、人が生きていくための機能全体が低下していきただけではなく、転倒・骨折などの事故の危険性も増していきます。しかも、ゴールデンエイジの方にとって一番の問題点は、転倒して骨折をしたことにより、そのまま寝たきりになるリスクが高くなることです。

『こころ』と『身体』を活性化させ、転倒を未然に防ぎ、これからもずっと元気で、自分のやりたいことを自分で決め実現できることを目的に、ローズガーデン倉敷にて毎月第4木曜日に『A-Aクラブ：Anti-Agingクラブ』を行っています。

内容は自室にいて一人でも実施できるもので、筋肉に対する運動と血管を若く保ち、体の柔軟性とバランス能力を高めるストレッチング、および注意力を高めるレクリエーションを用いたプログラムを組み合わせ、参加された皆様と活動しています。

合言葉は、『いつまでも若々しく、エイエイクラブ!!!』

倉敷平成病院 通所リハビリテーション 理学療法士 鈴木 益史

## 平成南町クリニックより


平成24年1月より下記の表の通り、診療曜日・時間を拡大しております。午前と午後の診療開始時間が早くなりました。また、第2、第4土曜日午前も診療しております。

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30～12:00	○	○	○	○	○	第2・4は診療
午後 13:30～17:00	○	○	○	休	○	休



これからも地域医療に貢献できるよう邁進して参りますので、どうぞ宜しくお願い致します。

### クリニックの特徴

- 倉敷平成病院との密な連携で診療を行います。
- 総合的内科診療を行います。
- キズ・ヤケドの湿潤療法を行います。
- 禁煙治療~~と~~・睡眠時無呼吸症候群診療にも対応。
- 各種ワクチン接種も可能。  
(インフルエンザ・肺炎球菌ニューモバックス・その他認可ワクチン)

## 映画観賞会について

ローズガーデン倉敷 5 階の多目的ホールがシアターになりました。この度、ホールにビロード地の遮光カーテンと大きなスクリーン（2m70cm×1m50cm）を設置し、街のシアター、映画館風になりました。以前、映画の DVD をデッキで再生してテレビの画面で流す“映画観賞会”を実施したことがあります。その時でも大勢の方がテレビの画面に集中して観ておられました。



新設後、早速4月21日(土)に映画観賞会を行いました。カーテンを閉めて、プロジェクターで映像を映し出すと、テレビの画面とは違って、まさに“シアター”の雰囲気の中での観賞会となりました。



今回は 1999 年に公開されて、翌年の日本アカデミー賞主要部門を独占した、「鉄道員～ぽっぽや～」を上映いたしました。鉄道員（高倉健）の人生最後の数日の中に、深い感動を描きこんだ作品で、ご入居の皆様も映画の世界に魅了されていたようです。

これからも、皆様が毎回楽しんで観て頂けるような、映画観賞会にしていきたいと思っています。毎月、第3土曜日の朝9時30分上映開始予定です。場所は5階の多目的ホールで開催しております。

総務部長 猪原 徹

## 楽しく暮らすメニュー その6

ローズガーデン倉敷では、ご入居の皆様にも、日々、生き生きとした生活を送っていただけるよう、多彩なイベント（誕生会・バス旅行・食事ツアー等）、クラブ（コーラス等）、カルチャー教室（民謡・お琴・陶芸等）を催しています。



今回は、歌声広場をご紹介します。

今年の10月よりスタートした歌声広場は、岡山アコーディオンクラブ副会長の多田立子さんの伴奏によるリードと軽妙なトークで皆様にも大好評です。本格的な伴奏を暗譜してあり、多田さんのアコーディオンの音色と技術はプロ中のプロ。歌う人達も知らず知らず引き込まれていきます。もともと毎年誕生会の第2部でお世話になっていましたが、歌声広場として毎月第1火曜日の13:30～14:30、1階ロビーにて開催しています。季節の歌、懐かしい歌等々、皆様からのリクエストも受け付けていますので、ぜひご参加下さい！



生活相談員 平松 和晃

# 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(水)~4日(金)、12日(土)~13日(日)、19日(土)~20日(日)、  
26日(土)~27日(日)

毎年ゴールデンウィークに行われる、倉敷の春を代表する祭りで、川舟流し、コンサート、パレード等々、数々のイベントが繰り広げられます。今年は開催期間も長く、様々なイベントが開催されます。



\*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。

## 職員ごあいさつ&お知らせ



管理栄養士 栗栖 小恵

倉敷平成病院栄養科で3年、ローズガーデン倉敷で2年勤務させて頂きましたが、この度、退職することとなりました。短い間ではありましたが、皆様には色々とお世話になり、有難うございました。いつまでもお元気でお過ごし下さい。



介護福祉士 坂本 千尋

この度、5月1日付けで老健・通所リハビリへ異動することとなりました。ローズガーデン倉敷では、約1年間という短い間でしたが、皆様と楽しく過ごすことが出来ました。また、お会いする機会もあると思いますので、お気軽に声を掛けて下さい。今まで本当に有難うございました。



介護福祉士 本地 智美

昨年、産休明けでケアハウスへ復帰していましたが、この度ローズガーデン倉敷へ帰ってくることとなりました。皆様、お変わりないですか？また、今まで同様にご指導よろしくお願い致します。



管理栄養士 小幡 典子

この度、ケアハウスから異動となりました、管理栄養士の小幡と申します。今までの経験を、ローズガーデン倉敷でも活かすことが出来るように頑張りたいと思っています。皆様、どうぞ宜しくお願い致します。

好評！春・秋の日帰りバス旅行

今回は 5月9日(水)

「明石・神戸方面 アサヒ飲料工場見学と  
神戸牛満喫の旅」です



入居受付中。

入居者募集を行っていますので、知人の方のご紹介をよろしくお願いいたします。



住宅型有料老人ホーム

ローズガーデン倉敷

〒710-0823 社会医療法人 全仁会

倉敷市南町4番38-100

TEL 086-435-2111

FAX 086-435-2118

MAIL rosegarden@heisei.or.jp