

60才からの食事付マンション Vol.12

ローズガーデン倉敷ニュース

もっと自由に・・・

施設長 武本 節子

ローズガーデン倉敷は、今年で13回目の春を迎えました。“十年ひと昔”と言いますが、先日、開設当初頃の写真を整理していて感じたことは、「あの頃みんな若かった！！職員も、そしてご入居の皆さまも・・・」ということです。少しずつ、そして確実に「老い」は誰にも平等に積み重なってくるものですが、ご入居の皆さまの中にも、年齢的に体力維持に苦戦されている方が増えてきているように感じております。日頃の運動や食生活の充実が大切なことは言うまでもありませんが、なかなかお一人では続けていくことが難しいのではないのでしょうか。

そこで、“私たち職員にも何かお手伝いは出来ないか”と考え、この春から新しい取り組みを始めました。筋力低下を防ぐためにも、しっかりと歩くこと、ちょっとした運動を日常生活の中に取り入れて、無理なく、しかしきっちりと筋肉がついていくように・・・。そのために、貯筋体操、忍にん体操、A.A.クラブ、笑いヨガ等々に加えて、「ロコモ予防体操」、「ノルディックウォーククラブ」を始めました。今までの体操・クラブと同様にお気軽にご参加下さい。

「参加していたら、知らないうちに足腰が鍛えられていた」と感じる、そんな活動になれば、と思っています。

病気は時として摂生していても襲い来ることがありますが、転倒・骨折は自ら防ぐことが出来ます。普段の生活の中に、ちょっとした「予防リハビリ」を取り入れることで、「もっと自由に」「もっと豊かに」QOL※を上げることが出来、全仁会医療の中で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。

※（QOL：生活の質）



《ロコモ予防体操》



ご入居の皆様より

置かれた場所で咲きましょう

中村 信子

「置かれた場所で咲きなさい」

岡山のノートルダム清心学園の理事長であった渡辺和子氏の遺された言葉である。

ローズガーデンの片隅の日の当たらない場所に、一本の河津桜の木が植えられている。その河津桜は置かれた場所にしっかりと根を張って、今年も美しい花を咲かせた。

その姿はいじらしく、春が来たので精一杯咲かせなければとの一途な思いさえ感じさせる。

私たちは、戦中戦後の混乱期を生き抜き、それぞれの思いの中で、終焉までを如何に生きるかを考えるとき、それぞれの思いの中で、何よりも健康でいたいとの願いが強い。

そんな時、近年健康志向で問題とされる生活習慣病について考える。生活習慣病とは文字どおり私たちの日常生活における習慣の積み重ねが作り出す病気である。主なものとして、高血圧、糖尿病、心臓病などがあげられる。

自分自身が作り出した病気なら、意識的に日常生活を見直すことで、予防することが出来るはずである。



自分の両手を見つめる。右利きの私の手は、右の方が左より少し大きい。五本指の中では、指として大活躍しているのは親指と人差指である。一番端の小さい小指は、確かな役割を与えられず、動きも鈍く無くては困るが、役立たずである。

このように役割を与えず、十分に使われない体の部位は、やがてその機能が低下し、無用の長物と化してしまう。

足には足の役割を、頭には頭の役割をしっかりと与えて、自分の足で歩き自分の頭で考え、自分を律した日常生活を送りたいものである。

置かれた場所で健康にしっかりと根を張って生きれば、河津桜のように例え小さな花でも、自分なりの思いの花を咲かせることが出来るのではないだろうか。

最後にわたしの思いの句を一句

草の花 活けてひと日の 優しかり



336号 岡部 惇士



このローズガーデンの6階にカラオケルームがある。毎月第2、第4金曜日の午後1時から「カラオケクラブ」があって、カラオケ好きな人が集まる場になっている。

だが現状は、2~3人しか参加者がいない。他の日も、利用者が少なく、せっかく良い設備があるのに、使われていないのはもったいないと思う。

カラオケでもコーラスでも、大きい声を出して歌うのは、健康に良いという。カラオケにはボケ防止、認知症予防の効果があるとされている。

小生は、15年前の71歳の時にピアノを習い始めた。カラオケもそのころから始めた。歌やピアノが好きだからではない。指を使うことや歌うことがボケ予防に役立つと考えたからである。

カラオケに誘うと「歌が下手だから」とか「声が出ないから」と断る人が多い。人間のアタマや体は使わなければ退化する。加齢・老化は声帯にも及ぶから、歌わなければますます声は出なくなる。小生の経験では歌い続けていれば声は出るし、健康にも役立つと思う。

歌は楽しければよいので、上手下手は二の次である。好きな曲を、好きなように歌うのが小生の流儀だ。皆さんも是非カラオケクラブに参加して、楽しんでほしい。初めての方には機器の使い方や選曲など、そのお手伝いができればと願っている。

(カラオケクラブ世話役)



シンボルツリー、くすの木

ローズガーデン倉敷正面のくすの木は、現在、幹周304cm、樹高12.5m、樹齢90余年です。

大正時代末期、南町のこの地に倉紡社宅が30数棟あった頃、広場の隅にくすの木が植えられ、社宅の子供達と共に成長しました。「第二次世界大戦中、県北の学校から工場作業に動員されこの地に身を寄せていた時には、こんなに大きくはなかったけれど、ずい分慰められました」と、当時女学生だった高齢入居女性が話して下さいました。

今も、私達を見守り、影を風を提供してくれており、ご入居の方の中には幹に触りパワーを頂いています！！と言われる人もあります。

私たちのシンボルツリーくすの木が、今後も健やかであるよう、専門家である樹木医に診断を仰ぎ、環境を整えたいと思っています。



《参考》

倉敷市の市木—くすの木

市内の巨木—幹周757cm、樹高15m、推定樹齢700年

顧問 高尾 公子

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(火)～6日(土)

毎年5月に行われる、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「倉敷市」50周年という節目の年でもあり、様々なイベントが開催されますので、乞うご期待！！

会場となる倉敷物語館、倉敷川中橋周りへは、徒歩9分！！お散歩がてらお出かけください！！



5月3日(水・祝)

かぐや姫



5月3日(水・祝)、4日(木・祝)

瀬戸の花嫁



5月2日(火)、4日(木・祝)、5日(金・祝)、6日(土)

くらしき藤娘

好評！！春・秋の日帰りバス旅行

今回は 5月10日(水)
「ぐるっと松江・堀川めぐり」

☆松江城を囲むお濠（堀川）を船に乗って遊覧。
松江堀川地ビール館にてお食事とお買い物を
楽しんでいただきます。
今回も皆様のご参加お待ちしております！！



《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
をぜひ宜しくお願いいた
します。



社会医療法人 全仁会

住宅型有料老人ホーム



ローズガーデン倉敷

〒710-0823

岡山県倉敷市南町 4-38

TEL:0120-628-114

FAX:086-435-2118