

60才からの食事付マンション Vol.14

ローズガーデン倉敷ニュース

15年目を迎えて

施設長 武本 節子

ローズガーデン倉敷は、節目の15年目を迎えます。過ぎてしまえば、あっという間でしたが、この期間にもいろいろな出来事がありました。

玄関にあるくすの木は、開設当初と今も変わらずローズガーデン倉敷のシンボルです。暑い夏も寒い冬も、ご入居の皆様を見守り続けています。春と秋にはバラの花が咲き、ローズガーデン倉敷に季節の変わり目を知らせてくれます。玄関先の蔦は3階まで伸び、ローズガーデン倉敷の歴史を感じさせてくれます。中庭にある河津桜は、春の訪れとともに、メジロを呼んできてくれます。倉敷の街中で季節の移ろいを感じさせてくれます。

自然だけではなく、人の出会いをもたらしてくれました。ご入居される方々は、人生の先輩でいろいろな経験を教えてくださいました。私たちは、その方々の歩んで来られた歴史を引き継いでいかなければなりません。まだまだ発展途上のなかで、多くの知識を学び、成長していきたいと思えます。

『救急から在宅まで何時いかなる時でも対応します』との、倉敷平成病院設立の理念の下、創設者である高尾武男代表の、“もっと自由に” “もっと豊かに” 在宅を守ろうとの熱意により、私たちローズガーデン倉敷は誕生しています。その思いを受け、15年と言う年月をかけて、ご入居の皆様と職員でローズガーデン倉敷を作り上げてきました。天気の良い日は多くの方が、倉敷の街並みを楽しみながら散歩に出掛けられています。健康でいきいきとした生活が送れるよう、これからも励みましょ。ローズガーデン倉敷も新しい元号「令和」と共に歩んでいきます。どうぞよろしくお願ひします。

昨年は、豪雨災害により大勢の方がお亡くなりになりました。謹んでお悔やみ申し上げます。皆様にとって住居が一瞬にしてなくなるという現状はどのように想像されるでしょうか。ローズガーデン倉敷では、災害時にスムーズな避難ができるよう訓練を年2回行っています。皆様が安心して生活が送れるよう、これからも頑張りたいと思えます。



《平成30年5月に行われた避難訓練の様子》



ご入居の皆様より

私の生き甲斐！！

私にとって、音楽を聞いたり歌を歌ったりする事はとても大事な時間です。私だけでなく、一緒に楽しんでいる皆様にも幸せな時間を与えてくれます。この「歌を歌う」事は、私たち高齢者に、様々な効果をもたらしてくれると感じます。

気分は良くなり、気持ちも明るくなり、心を和らげてくれます。歌っている本人だけでなく、周囲の皆様も同様に感じることでしょう！！ストレスを感じないということは、健康にとっても良いと思っています。

声を出すことにより、自己表現の苦手な私でも、自然と笑顔が出てきます。普段はほとんど交流のない方とも、歌を通して仲良くなれます。部屋から外出するきっかけを作ってくれます。

大きな声を出すと、内臓の動きが活発になり、食事がおいしくなります。ヨガやウォーキングと同じような効果があると思います。

歌う事で、脳が活性化され、認知症の予防になります。病気になっても、治癒力を高めてくれるなど、歌には様々な効果があると思います。

最初は、人前で歌う事は難しいかもしれませんが、みんなで歌う事により、少しずつ大きな声で歌えるようになり、やがて歌う事が楽しくなると思います。

ローズガーデンでは、「カラオケクラブ」「歌声広場」「コーラスクラブ」など様々な歌を歌う機会があります。私は参加することを、何より楽しみにしています。好きなことをして、いきいきと過ごしたいと思っています。

皆様も是非、一緒に歌を楽しみませんか！！

上藤桂子



《4月に行われた「食事ツアー」にて》

ローズガーデン倉敷が、週刊ポストの取材を受けました！全国の高齢者向け施設の中から「終の棲家の絶品グルメ」として掲載されました。プロのカメラマンによる写真撮影は、ローズガーデン倉敷の自分たち

“歩く”という事

「翁草」と云う書物がある。徳川吉宗の時代に京都の町奉行所与力だった神沢貞幹と云う人が書いたものだ。「翁草」は江戸期の代表的な随筆で、全200巻、原稿用紙1万枚に及ぶ大作だと云う。作者の神沢さんは「人間50年」の時代に、86歳の人生を全うされている。現在の医療が発展した時代とは訳が違う。“老い”に対し、いかに“生きる”の知恵がある。彼は「歩くことが 健の源」と述べている。彼は非常に元気だったと思われる。なんと日に5里も7里も歩いたという。それが80歳の時！1里は4キロだから、20キロから28キロも歩いていたことになる。昔の人は良く歩いていたと言われるが、80歳にしてこの距離を歩くとは・・・

小学校時代の私は運動会が大嫌いだった。かけっこをすればビリ、鉄棒はぶら下がれない。運動会の練習時、足を痛めたら内心うれしく思った。そんな私に明治生まれの叔父は「郵便屋さんはみんな長生き。元気だ。毎日歩いているからだ。お前も歩け！！」と言った。おかげで私は歩くことが好きになれた。80年、毎日歩いてきた。明治生まれの人も「歩くことが健康に良い」ことを知っていた。「歩くこと」は、私の第2の定年、73歳の翌日から私の「仕事」となった。私の日課となった「歩くこと」は、少ない時は5キロ、多い時は10キロになる。15年間毎日歩いてきた。

「歩くこと」が日課になっているある日、ひらめきを感じた。「歩くことは“生きる”ことだ！見つけた！！」私は嬉しくなった。

それから2、3か月後のある日、「古代ローマ語では“歩く”と“生きる”は同じ語だ」と云う、曾野綾子さんの随筆に出会った。「自らの体験から湧き出たものが、古代ローマ語に通じていた。」少し嬉しくなった。

ローズガーデン倉敷に入居して、2年になる。今日は雨の降る中、運動公園まで歩いた。6千歩である。

歩くことは “生きる” と云う事 天高し
歩けなくなったらどうする？足が駄目なら心があるさ！！

T. S



が気付かなかった新しい魅力を
引き出してくれました。皆様
是非、4月1日発行の週刊ポ
ストをご覧ください！！



倉敷美観地区周辺の催し物のご案内

《ハートランド倉敷》

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2日(木)～5月6日(月)

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。今年も様々なイベントが開催されますので、乞うご期待！！



出演日 5月
出演内容：くらしき藤娘川舟流し、藝文鑑賞会
②2日(木・休)、3日(金・祝)、6日(月・休)
③4日(土・祝)、6日(月・休)
④5日(日・祝)、6日(月・休)

くらしき藤娘

「くらしき藤娘」川舟流しの藤娘役3人

出演日 5月
出演内容：瀬戸の花嫁川舟流し
3日(金・祝)、4日(土・祝)、
5日(日・祝)、6日(月・休)

瀬戸の花嫁

「瀬戸の花嫁」川舟流しの花嫁役1人



職員ごあいさつ&お知らせ



皆様の生活をしっかりとお支えできるよう、笑顔と真心を込めて頑張ります。また、より多くの方にご入居して頂けるよう、ご案内サポートをして参ります。

総務部長 西坂孝治



この度、ドリームガーデン倉敷から異動となりました。今までの経験を、ローズガーデン倉敷でも活かせるように頑張りたいと思います。ご指導、ご鞭撻よろしくお願い致します

介護副主任 三宅賢



5月1日付けで、ピースガーデン倉敷の特養へ異動となりました。ご入居の皆様には大変お世話になりました。ここで学んだ経験を活かし、新しい部署でも精一杯頑張っていきたいと思っております。

相談員 小林博子

☆☆好評！春・秋の日帰りバス旅行☆☆
今回は 5月22日(水)
「“風薫る神戸北野！”お洒落なフランス料理と異文化を巡る旅！！」です



《入居者受付中》

入居者募集を行っておりますので、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