

ローズライフ

Rose Life Vol.1 秋2009 創刊号

特集 中世の奈良を想う

知られざる魅力にあふれた中世の奈良。

奈良の歴史といえば、飛鳥、古墳、平城京といった古代、あるいは近世に形づくられた奈良町を思い浮かべます。平安遷都後、政治の中心は鎌倉、京都へと移行し、中世の奈良は、ぼつりと置き忘れられたような存在に。でも、奈良には鎌倉・室町時代といった中世期に作られた建築物、記録などが数多く現存しています。歴史の表舞台から一歩退いた中世の奈良。そこは一体どんな様子だったのでしょうか。奈良大学の坂守教授のお話から、創刊号はスタートします。



東大寺二月堂裏参道

ローズライフ インタビュー
丹羽ふみ子さん 92歳 (大正6年5月15日生まれ)

どんな時でも人生は楽しく。それが大切やと思います。



私は京都生まれの京都育ち。京都高等女子専門学校を卒業して、京阪電鉄に入社しました。会計課で毎日、売上の報告をしていたの。当時の計算機、知ってはる？ 四角い箱みたいなのでレバーをクルクル回して、パンチして。当時は兵隊にとられて男性が少なかつたから、電車の運転も女性ですよ。職場は楽しかったわね。仲間とおしゃべりして、話すことがなくなつたから、そろそろ仕事しようって(笑い)。

学校を出て結婚して、昭和18年に主人が戦死して、いろいろあつても35年間ずっと働いてよかつたと思つてます。

ここで暮らして2年になりますが、ほんとうに来てよかつた。私は子どもがいらないから家ではひとりでしょ。ここには話し相手がいるから、それが一番。毎日30分、このあたりをぐるっと散歩するのも私にはちよつどいいわね。体調もよくなつたの。

私ね、毎日、食事の前に晩酌するのよ。ビールでも焼酎でも日本酒でも何でも。そんなんしてるのは、ここでは私だけらしいけど(笑い)。

昔から手先が器用でね、お裁縫も得意やつたのよ。それでいまはね、ビーズでネックレスを作つてますの。はつきりした色の無地の服が好きやし、無地にはアクセサリがあるでしよ、だから自分で作るの。まあ、性格もはつきりしてるわね(笑い)。嫌なものはいや。思ったことはお腹にためずに口にするしね。昔も今も、私は私で、ずっとこんな調子。どんな時でも人生は楽しく。それが大切やと思います。

(「ローズライフ」は「自室にて」)

発行 京阪ライフサポート株式会社 〒573-1121 大阪府枚方市楠葉花園町14番1号 京阪くずは体育文化センター2F 電話 072-868-0321

京阪グループの「新しい高齢者の住まい」

ローズライフ高の原

Rose Life Takanohara



お客さま相談会 申込受付中!

9/28(月)
10/1(木)
10/7(水)
10:30~

※事前にお申し込みください。

快適な交通アクセス 「奈良駅」まで 「京都駅」まで 大阪「難波駅」まで
近鉄京都線「高の原」駅前 約10分 約35分 約40分

「ローズライフ高の原」は、京阪電鉄グループ・京阪ライフサポート株式会社が運営する新しいタイプの住宅型有料老人ホームです。お元気な時から、また万一介護が必要となられても、生涯にわたって安心で夢のある暮らしをお過ごしただけです。11月1日のグラントオープンに向けて、現在内装工事とお客さまをお迎えする準備が着々と進んでいます。

11/1(日) いよいよ グラントオープン!

お問い合わせ・ご相談は... 0120-716-602 http://www.roselife.jp
ローズライフ高の原 モデルルーム・入居相談センター 10/21(木)より「ホーム内覧会」開催予定 要予約

和州奈良之圖



僧侶が民主的に運営。特別な緊張感があつた仏都、奈良。

来々、奈良は平城遷都千三百年を迎え、多くの観光客や古代史ファン皆さんの注目を集めることと思いますが、平城京だけではない奈良の歴史にも、少し関心を持っていただければと思います。

奈良県＝大和の国は戦国時代まで守護や大名がおらず、寺社の管理・運営のもと門前町、仏都として発展してきました。人々の暮らしも寺社との強い結びつきのおかげで、この町に入るといっただけで、特別な緊張感のようなものがあつたのではないのでしょうか。

この時代の奈良で興味深いのは、町のルールが僧侶たちの合議によって決

定されていた点です。独裁的なリーダーによる支配ではなく、ある意味、とても民主的だったんですね。寺社の記

情報の発信、集積地で文化レベルや教育水準の高い町。

仏都としての奈良は、情報の発信地、集積地でもありました。例えば、応仁の乱の折、都＝京都は混乱してしまいましたが、奈良は少し離れた所から冷静に現状分析をしていたようです。また、奈良の寺社には公家や上級貴族の子が入りますから、教育水準が非常に高く、町の人々の全体的な文化レベルも高かったと見ていいと思います。

京都は江戸時代に三度の大火に見舞われ、市の中心部にあつた古いものは焼

録の中に議事録のようなものがきちんと残っています。

興福寺、春日大社、東大寺、元興寺などが力を持っていた時代ですから、そこに残る史料を研究していけば、まだまだおもしろいものが出てくるはずですよ。

これからは気候もよくなります。奈良に足を運ばれるなら、コスモスの寺として有名な般若寺など訪ねられてはいかがでしょうか。秋には一面のコスモスに目を奪われがちですが、鎌倉時代の優美な楼門(国宝)や巨大な石塔(三重石塔(重文))など、中世期の建物にもぜひ注目してください。他の著名な大寺社よりも皆様には気に入っていただけるはずですよ。いまそこにある物の姿だけを見るのではなく、当時の人々の暮らしを思いながら散策すれば歴史の奥行きが感じられ、より趣き深く楽しめることと思います。



※般若寺 西国薬師第三番札所 開西花の寺第十七番札所
コスモスの見ごろ(9月中旬～10月中旬) 近鉄奈良駅下車 奈良交通・青山住宅 奈良阪行バス10分 般若寺下車すぐ。

片足立ちにご用心。生活動作を見直して転倒を防ぐ。

株式会社 株式会社 株式会社
ケア事業部課長 眞藤英恵
理学療法士。病院、在宅訪問で高齢者ケアと健康増進に携わり、2003年京阪ライフサポート(株)入社。現在に至る。



私の所属する京阪ライフサポートは、在宅介護や看護からスタートし、いまでは介護・看護だけでなく、高齢者の健康づくりをさまざまな面からサポートしています。私自身も理学療法士になって22年。その経験をかき、この紙面では健康づくりのヒントになる情報をお届けしていきたいと思ひます。第一回は、転倒とその防止法についてお話しします。

高齢者の転倒というと、段差によるつまづきをイメージしがちですが、片足立ちをした際の、バランス欠如から起こる場合も多いと言われています。

洗面所など、スペースがない場合は、壁の隅の三角になった部分にもたれて身体を支えるといいですね。これだけで転倒の危険性がグンと軽減します。段差の解消ももちろんですが、こういったところにも転倒を防ぐヒントがあることを知ってください。

なにごない生活動作を見直し、ひと手間かけて安全に元気に暮らせば、それだけ長く好きなことが続けられます。なるほど、と思つた方は、明日からといわず、いまから実践!

片足をあげてパンツをはく、靴を履くといった「片足立ち動作」。足腰が弱るとこの動作が不安定になり、身体がグラつきを支えきれず転倒につながります。

これを防ぐのはとても簡単。答えは「椅子に腰をかけること」。浴室や

今回のテーマは「ながら動作」。立ちながら歩き始めるといった動作にも転倒の危険が...

京のお菓子歳時記「秋」

いのししの子に見立てた「亥の子餅」

平安時代から伝わる官中行事で、亥の月・亥の日・亥の刻に食すると無病息災と子孫繁栄が叶うとされる「亥の子餅」。また、いのししは火の神様の使者でもあり、火災から逃れるため、この日に炬燵や火鉢に火を入れる習慣がありました。今年初の亥の月・亥の日は十一月二日。ご家族の健康を願ひながら亥の子餅を召し上がってはいかがでしょうか。(文/十代目女将)

創業享保元年 京菓子司 笹屋伊織
本店 京都市下京区七条通大宮西入 TEL:075-371-3333

高の原 お店探案

三尺三寸箸 イオン高の原店

選ぶのも楽しいビュッフェレストラン

和・洋・中の料理からデザート・ドリンクまで、約80種類の中から好きなものをお好きなだけお召し上がりいただけます。この秋は食物繊維が豊富な根菜サラダ、鮭の子あんかけなど、体に優しい旬味をご用意。ご家族みんなで楽しみたい。大人料金(税込)昼/1680円 夜/2100円 ※65歳以上はお得なシニア料金もあります。

営業時間 昼 11:00~17:00 夜 17:00~23:00 (受付終了22:00)
イオン高の原ショッピングセンター2F TEL:0774-71-8682