

ゆうゆう 100 STAGE

京都〈ゆうゆうの里〉
〒611-0022 宇治市白川鍋倉山14-1
☎0120-8739-65



〈NO.85・季刊〉
発行/2017年3月1日

花と緑の京都〈ゆうゆうの里〉

京都〈ゆうゆうの里〉は11万4千㎡の広大な敷地内に四季折々の花々が咲き誇っております。今回は里内の植栽を管理する施設維持庭園管理の戸山職員に話を伺いました。



庭園管理職員
下段中央職員
戸山職員

花はこれからが見頃！

里には大小合わせると約700種類の樹木や草花があります。ご入居者の皆様に、花の開花時期を通して、四季の移り変わりを感じて頂きたい、と日々手入れをしていきます。お越しになるからこれからが一番良い季節です。気候が良くなる4月上旬には集会室の芝桜が咲き始めます。大食堂の枝垂桜の蕾も目を追



集会室の芝桜

うごとにピンクに色づき、4月中旬には開花。お花見をしながら食事や野点を楽しむ事もできます。



大食堂の枝垂桜

これからの成長が楽しみ！

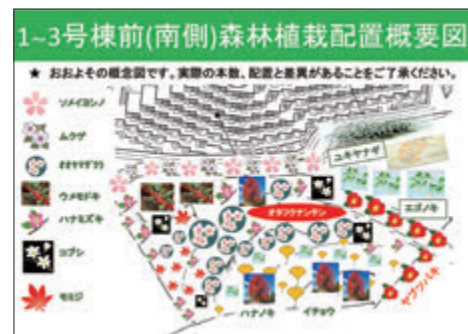
昨年末より大きな植栽工事をおこないました。



4月に見頃を迎える里の花

ひとつは一昨年リニューアルした自然遊歩道にアジサイの株を約300株植えました。まだ新芽ですが成長すれば青やピンク色のき

れいな花を咲かせてくれそうです。また、1〜3号棟前の森林を整備しました。ご入居者にも協力を



頂きソメイヨシノやオオヤマザクラ、ハナミズキ、ヤブツバキ等、約180本の苗木を植樹しました。木々が成長し花をつける事を楽しみに見守っていきたいと思います。

入居者の声

気候や天候によって同じ花でも毎年違った咲き方をします。今年はどうなる顔を見せてくれるのか今から楽しみにしています。

皆様も花と緑があふれる京都〈ゆうゆうの里〉に是非お越しください。

京都〈ゆうゆうの里〉入居者インタビュー

〜確かな安心があるから

元気に好きな事を続けられます〜

久場 實 様 (82歳)・晴子 様 (75歳)



今回は入居1年目の久場様ご夫妻にお話を伺いました。

元気に過ごせる施設に

入居したかった

夫婦二人の将来の生活を考え、施設への入居を検討し始めました。私達が大事にしていたのは、これまでどおり元気で活発に過ごせるかどうかでした。色々な施設を見学したけれど、自分達が理想としているようなところはなかなかありませんでした。最後に京都〈ゆうゆうの里〉を見学して、広々とした敷地の中にプールやジムがあり、医療や介護の確かな安心がありながら入居者が生き生きと元気に暮らせるように考えられているんだと実感する事ができました。サークル活動も盛んですし、入居するならここだと思

二人で入居を決めました。

僕の元気の秘訣

(ご主人) 二十歳の頃、何かしてみようと思ってその当時ブームだったダンスを始めました。競技ではない社交ダンスなので、みんなでわいわいできて、練習するのも楽しくずっと続けています。退職してからは、週に4回違うグループでダンスを教えています。習っているのと教えているのでは自分の意識が全然違って、頭もはっきりしていないとできないんです。それが今のバイタリテイになっていきますね。とにかくこの大好きなダンスを続けたい。体験入居をした時に、里から教室までシャトルバスと電車を使って行けるとわかって、これからもまだまだ続けられるんだと嬉しくなり

ましたね。こちらのフォークダンスサークルも参加させていただこうと思っています。



華麗なダンスを披露

やりたい事がいっぱい

(奥様) 私は仕事を退職してからは、何か人の為になる事がしたいと思っていました。市の広報で見つけた福祉施設に行って、歌にあわせて体操をする「生き生き歌体操」というボランティア活動を始めました。また、お顔や手のマッサージをさせていただく「ビューティーケア」というボランティアも

始めました。利用者さんが喜んでくれるのが嬉しくて生きがいになっています。その他にも、大阪府高齢者大学の上方演芸科に入学しました。桂文枝さんの2番弟子の桂枝三郎さんに教えてもらって、『淀乃晴幸(よどの はるこう)』という芸名で月に1回、落語の講演もしています。人が笑ってくれたり喜んだりしてくれるのが嬉しくて、これからも続けていきたいです。里でも、ジム・プール・サークル等、まだまだやりたい事はいっぱいあります。



落語会名人寄席にて

いつまでもやりたい事に、積極的に取り組む久場様ご夫妻。これからも、久場様らしく人生を謳歌してください。



「里内のご入居者の生活をもっと詳しくのぞいてみましょう」

「サークル紹介」「太極拳(簡易24式太極拳)」

今回は、サークル『太極拳(簡易24式太極拳)』をご紹介します。

現在、毎週木曜日(月4回)の午後2時から、先生の指導を受けながら活動されています。経験者も初心者も参加されている太極拳サークルの魅力を探ってみました。

みんなと楽しみたい

サークルの代表者石川様にお話を聞きました。以前に太極拳を習っていました。膝を痛めて辞めてしまいましたが、「もう一度太極拳をやりたい」「同年代の方と一緒にできたら楽しいだろうな」と思っていた時に素晴らしい先生と出会い、サークルを立ち上げました。ここでは、『楽しむことが第一』それで結果が出たり、効能があればいいかなと思っ



太極拳サークルの仲間

経験者も初心者も

楽しく体を動かしています

サークルの参加者にもお話を聞きました。「もともと太極拳を習っていたので参加しました。簡易24式ではなかったのですが大丈夫でした。太極拳は年齢や体調に合わせてられるので、いくつになってもできる健康体操です。いろんな年代の方と知り合いになれて楽しい

です」「体が柔らかくなってきました」気持ちがいいです。終わった後は体の中がぼかぼかしています。体幹を鍛えられますし、風邪もひきにくくなりました。力を抜くことでリラックスできるのがいいですね」「まったくの初心者ですが楽しく参加しています。型はなかなか覚えられないですが、先生が何回も丁寧に教えて下さるので頑張っています。結構運動量があり汗ばむほどで、終わった後は本当に気持ちがいいです。皆さんのお食事会も楽しみです」



息を深く長く…

太極拳サークルの魅力!

最後に先生の園田さんにお話を聞きました。太極拳は手・足を使った円運動で、24の動きを一つずつしていきます。最初はできないと思われませんが、何回も繰り返して練習するので、体が自然に覚えていき、だんだん重心がしっかりしてきます。高齢者の方も無理なくできるようにアレンジしていますので、どなたでも参加していただけます。



興味のある方は、一度太極拳サークルをのぞかれてはいかがでしょうか!!



前を向いてゆっくりと動く

▼2000本の桜並木を眺めながら
宇治川沿いをウォーキング

「お花見ウォーキング」

毎年ご好評いただいている「お花見ウォーキング」を今年も開催いたします。施設内の遊歩道から桜並木が素晴らしい宇治川沿いを、ご入居者と一緒にごウォーキングします。

▼開催日▲

日時／4月7日(金)
集合／近鉄大久保駅前
京阪宇治駅前
午前9時00分
午前9時10分

参加費／500円(昼食付・税込)
J R 宇治駅前
午前9時20分

定員／10組20名(事前申込が必要です)

▼バス見学会のご案内

左記のとおり、バス見学会を開催します。ぜひ皆様お誘い合わせの上、ご参加下さい。

日時／3月23日(木)

4月14日(金)・20日(木)
5月17日(水)・25日(木)

集合／●四条烏丸コース(京都駅経由) ●

四条烏丸交差点付近 午前9時40分
京都駅八条口・ホテル京阪前【経由】
午前9時55分

●宇治コース ●

近鉄大久保駅前 午前10時15分
J R 宇治駅前【経由】
午前10時30分

京阪宇治駅前【経由】

午前10時35分

参加費／お一人様一〇〇〇円(昼食付・税込)
定員／四条烏丸・宇治コースとも各25名
(事前申込が必要です)

お申し込み・お問い合わせは

0120-8739-65
京都へゆっゆっの里くまで



中の島・桜並木



朝霧通り・桜道



枝垂桜「宇治川しだれ」



宇治十帖モニュメント