

# ゆうゆう 100 S T A G E

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



〈NO.87・季刊〉  
発行/2018年1月1日

**無料シャトルバス  
増便しました!**

新年、明けましておめでとうございませう。今年もよろしくお願ひいたします。

京都へゆうゆうの里では、JR宇治駅、京阪宇治駅方面（宇治便）と、近鉄大久保駅方面（大久保便）へ、無料シャトルバスを運行してあります。今年9月から、宇治便を1便増便（14時45分里発）し、1日8便になり、ますます外出が便利になりました!

これまででは、宇治便、大久保便共に1日7便運行してあります。ご入居者から、「便を増やしてほしい」との希望が多くあったため、職員とご入居者との協議の結果、増便に至りました。

ご入居者からも、「これまで、この時間帯の便が無かったので、便利になってとても助かります!」など、嬉しい声が届いています。

**愛称は『里バス』です**

無料シャトルバスは、ご入居者や職員からは、『里バス』の愛称で親しまれています。ご入居者の生活の足として、毎日多くの方にご利用いただいております。最寄りのバス停で降りて、スーパーや薬局、ホームセンターなどへ日用品の買い物に行く、習い事、図書館、シニア大学などへ通う、観光や遊びに行く、など様々な理由で多くの方が午前中から外出し、各々の生活を楽しんでおられます。



宇治便 (上)  
大久保便 (右)



**時刻表とマップ**

始発は、午前8時45分（里発）、最終便は午後4時45分（里発）、午

後5時27分（里着）です。始発に乗って、1時間買い物をして次の便で帰る、または、少し早く用事が終わったので路線バス（京阪バス）で帰る、など工夫しながらバスを利用していただいております。



（里バスマップ）

路線	発着時刻	備考
宇治便	8:45	里発
宇治便	9:15	里着
宇治便	9:45	里発
宇治便	10:15	里着
宇治便	10:45	里発
宇治便	11:15	里着
宇治便	11:45	里発
宇治便	12:15	里着
宇治便	12:45	里発
宇治便	13:15	里着
宇治便	13:45	里発
宇治便	14:15	里着
宇治便	14:45	里発
宇治便	15:15	里着
宇治便	15:45	里発
宇治便	16:15	里着
宇治便	16:45	里発
宇治便	17:15	里着
宇治便	17:45	里発
宇治便	18:15	里着
宇治便	18:45	里発
宇治便	19:15	里着
宇治便	19:45	里発
宇治便	20:15	里着
宇治便	20:45	里発
宇治便	21:15	里着
宇治便	21:45	里発
宇治便	22:15	里着
宇治便	22:45	里発
宇治便	23:15	里着
宇治便	23:45	里発
宇治便	24:15	里着
宇治便	24:45	里発
宇治便	25:15	里着
宇治便	25:45	里発
宇治便	26:15	里着
宇治便	26:45	里発
宇治便	27:15	里着
宇治便	27:45	里発
宇治便	28:15	里着
宇治便	28:45	里発
宇治便	29:15	里着
宇治便	29:45	里発
宇治便	30:15	里着
宇治便	30:45	里発
宇治便	31:15	里着
宇治便	31:45	里発
宇治便	32:15	里着
宇治便	32:45	里発
宇治便	33:15	里着
宇治便	33:45	里発
宇治便	34:15	里着
宇治便	34:45	里発
宇治便	35:15	里着
宇治便	35:45	里発
宇治便	36:15	里着
宇治便	36:45	里発
宇治便	37:15	里着
宇治便	37:45	里発
宇治便	38:15	里着
宇治便	38:45	里発
宇治便	39:15	里着
宇治便	39:45	里発
宇治便	40:15	里着
宇治便	40:45	里発
宇治便	41:15	里着
宇治便	41:45	里発
宇治便	42:15	里着
宇治便	42:45	里発
宇治便	43:15	里着
宇治便	43:45	里発
宇治便	44:15	里着
宇治便	44:45	里発
宇治便	45:15	里着
宇治便	45:45	里発
宇治便	46:15	里着
宇治便	46:45	里発
宇治便	47:15	里着
宇治便	47:45	里発
宇治便	48:15	里着
宇治便	48:45	里発
宇治便	49:15	里着
宇治便	49:45	里発
宇治便	50:15	里着
宇治便	50:45	里発
宇治便	51:15	里着
宇治便	51:45	里発
宇治便	52:15	里着
宇治便	52:45	里発
宇治便	53:15	里着
宇治便	53:45	里発
宇治便	54:15	里着
宇治便	54:45	里発
宇治便	55:15	里着
宇治便	55:45	里発
宇治便	56:15	里着
宇治便	56:45	里発
宇治便	57:15	里着
宇治便	57:45	里発
宇治便	58:15	里着
宇治便	58:45	里発
宇治便	59:15	里着
宇治便	59:45	里発
宇治便	60:15	里着
宇治便	60:45	里発
宇治便	61:15	里着
宇治便	61:45	里発
宇治便	62:15	里着
宇治便	62:45	里発
宇治便	63:15	里着
宇治便	63:45	里発
宇治便	64:15	里着
宇治便	64:45	里発
宇治便	65:15	里着
宇治便	65:45	里発
宇治便	66:15	里着
宇治便	66:45	里発
宇治便	67:15	里着
宇治便	67:45	里発
宇治便	68:15	里着
宇治便	68:45	里発
宇治便	69:15	里着
宇治便	69:45	里発
宇治便	70:15	里着
宇治便	70:45	里発
宇治便	71:15	里着
宇治便	71:45	里発
宇治便	72:15	里着
宇治便	72:45	里発
宇治便	73:15	里着
宇治便	73:45	里発
宇治便	74:15	里着
宇治便	74:45	里発
宇治便	75:15	里着
宇治便	75:45	里発
宇治便	76:15	里着
宇治便	76:45	里発
宇治便	77:15	里着
宇治便	77:45	里発
宇治便	78:15	里着
宇治便	78:45	里発
宇治便	79:15	里着
宇治便	79:45	里発
宇治便	80:15	里着
宇治便	80:45	里発
宇治便	81:15	里着
宇治便	81:45	里発
宇治便	82:15	里着
宇治便	82:45	里発
宇治便	83:15	里着
宇治便	83:45	里発
宇治便	84:15	里着
宇治便	84:45	里発
宇治便	85:15	里着
宇治便	85:45	里発
宇治便	86:15	里着
宇治便	86:45	里発
宇治便	87:15	里着
宇治便	87:45	里発
宇治便	88:15	里着
宇治便	88:45	里発
宇治便	89:15	里着
宇治便	89:45	里発
宇治便	90:15	里着
宇治便	90:45	里発
宇治便	91:15	里着
宇治便	91:45	里発
宇治便	92:15	里着
宇治便	92:45	里発
宇治便	93:15	里着
宇治便	93:45	里発
宇治便	94:15	里着
宇治便	94:45	里発
宇治便	95:15	里着
宇治便	95:45	里発
宇治便	96:15	里着
宇治便	96:45	里発
宇治便	97:15	里着
宇治便	97:45	里発
宇治便	98:15	里着
宇治便	98:45	里発
宇治便	99:15	里着
宇治便	99:45	里発
宇治便	100:15	里着
宇治便	100:45	里発

（時刻表）

ご希望の方にはお送りいたします。

**周辺案内いたします**

里バスコースを職員がご案内させていただきます。スーパーはどこが近いの?この診療科目が入った病院はどこにある?金融機関や郵便局は?など、日々の生活に必要な場所や気になる場所をご案内させていただきます。お気軽にお問合せください。

京都〈ゆうゆうの里〉入居者インタビュー

夢に向かって

自分らしく暮らしたい！

安田 堯 様 (85歳)



里で元気に暮らされている、入居7年8か月目の安田様にお話を伺いました。

職員さんの笑顔で決めました

妻を早くに亡くし、一人暮らしをしていました。22年間過ごした彦根で退職後、胃がんで入院したのをきっかけに老人ホームの見学を始めました。最後に訪れたのが京都〈ゆうゆうの里〉でした。ここは、簡素だけど入居者本位に作られている。きれいに掃除が行き届いていて自然環境もいい。なにより、職員さんが笑顔で挨拶してくれるところに好印象を持ちました。暖かく明るい雰囲気が入り、早速体験入居を申し込みました。ここでの生活を想定して1回目は2泊し、2回目は1週間泊ま

りました。近隣の施設を見たり、歩いたり、近くにある山城運動公園内のテニスクールにも参加しました。ここなら自分らしく暮らせると思い入居を決めました。



アスレチックジムの職員さんと

目標を持ってトレーニング

昔から山登りが好きで、いろいろな山に登っていました。今最大の楽しみは、憧れの地を目指して

の山登りです。そこは、新潟県と福島県の県境の山深く、湧水を湛えた山上の小さな池です。訪れる人もなく、静かにそこに眠っています。「どんなところか見に行こう」を自分の目標にしました。目標があるので、毎日のトレーニングは欠かせません。20キロのリュックを担いで歩いたり、アスレチックジムで筋力トレーニングをしています。夢が達成した暁には、同行する勤務時代の山仲間と盛大に祝いたいと思っています。



トレーニング中!

自分らしく自由に!

趣味のテニスも続けており、地域のテニスクールで週1回汗を流しています。外部のサークルで若い人たちに交じってテニスをしている、いろいろな話が聞けて若

返るような気がします。先日はスクール交流会で優勝しました。



楽しくテニスを続けています

食事は、ほとんど自炊ですが、里の献立表を見て好物のときは食堂で食べています。一坪農園で野菜作りもしており、今年の夏はきゅうりが1株で二百本も採れ、食べ切れなくてお裾分けしました。何よりも、里は自由に生活ができ、介護になっても安心して暮らし続けられるのがいいですね。



自分のペースで生活を楽しまれている安田様、素晴らしい夢がかなえられることをお祈りしております。



「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「社交ダンス」魅惑のワルツ」

今回は、今年発足したサークル『社交ダンス」魅惑のワルツ』をご紹介します。

現在、第二・第四日曜日（月2回）の午後1時30分から3時30分まで、活動されています。（レッスンは無料）初心者から経験者まで楽しく活動されている社交ダンスサークルの魅力を探ってみました。

### 社交ダンスって

奥が深いんです

サークルの代表者・久場様にお話を伺いました。社交ダンスをはじめ、今では教える立場になりました。社交ダンスには、ワルツ・タンゴ・ルンバなど、たくさん種類があるんですが、ワルツひとつとっても色々な踊り方があるんですね。ダンスは3分間の恋人と言われますが、パーティーで初めて

会った男性と女性が3分ぐらいの曲に合わせて踊る事があります。男性は日頃から様々なフィギュア（踊りの足型）のストックが必要ですし、女性は男性のリードに合わせて瞬時に対応するので、お互いに幅広い種類の踊り方を知っていないとできないんですよ。



音楽に合わせて練習中

### みんなに楽しんでもらいたい

サークルを立ち上げたきっかけは、「教室の月謝が高い」「難しい

う」といった敷居の高いイメージがある方にも、ダンスはどなたでも楽しめるものだという事を知って欲しかったのと、昔楽しんでいた方にも、もう一度楽しんでもいただければという思いから。社交ダンスは本当に奥が深いんです。ひとつレベルアップしても、また次のステップが待っているから、もっと上を目指したくなるんです。これが、みんながダンスを辞められない理由なんですよ。一生続けられるスポーツだと思います。僕自身も、ダンスを教えながら頭を使う事は健康の秘訣だと思っています、この活動を続けていきたい理由になっています。

### 楽しみ方は人それぞれ

サークルメンバーの方々にもお話を伺いました。「初心者でもオツケー」という掲示を見て申し込みました。ずっとやってみて申し込みました。新しいステップを覚えるのが楽しいです。里の中でできるのが通いやすいのも魅力です。「持病があつて激しい運動はできない

けど、社交ダンスなら丁度良い運動になります。リズムに合わせて体を動かすのが本当に楽しいんです。」「辞めてからだいぶ経つけど、どこかでまたやりたいなと思つていたんです。サークルを立ち上げてもらつて感謝しています。月2回以上練習したいぐらいです。」と、各々が、ご自分に合った楽しみ方をされています。



楽しく活動しています

### 初心者も大歓迎!!

リズムに合わせて、一緒にステップを踏んでみませんか!?

▼▼体験入居をお勧めします！

体験入居とは、京都〈ゆうゆうの里〉に宿泊して、里での生活を体験し、入居後の暮らしをイメージしていただくものです。

例えば、シャトルバスに乘車して、スーパーや病院、銀行などの周辺環境を確認したり、自然遊歩道を散策しながら、森林浴も楽しめます。また、施設内の温水プールやアスレチックジムを利用したり、興味のあるサークルに参加して、ご入居者に日々の生活について伺うこともできます。

体験入居のプランはお客様によって様々です。ご希望をお伺いし、体験入居の過ごし方を提案させていただきます。皆様も、是非この機会に京都〈ゆうゆうの里〉の暮らしを体感してください。

～体験入居のプラン(例)～

- 13時 施設見学や個別相談
- 15時 シャトルバスに乘車
- 17時 アスレチックジム体験
- 19時 夕食
- 20時 大浴場（入浴）
- (翌日)
- 7時半 ラジオ体操
- 8時 朝食
- 9時 自然遊歩道の散策
- 10時半 温水プールの利用



体験入居の費用

お一人様 1泊2日（夕食・朝食付）

三〇〇〇円（税込み）

お部屋には、浴衣・タオル類・洗面道具一式をご用意しております。2〜3泊することも可能ですので、是非、お気軽に体験入居にお越しください。（事前申込が必要です）



(上) 体験入居部屋〈Eタイプ〉

(左上) ジムトレーナーによるアスレチックジムの様子

(左下) 25mの温水プール

▼▼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。是非、皆さまお誘い合わせの上、ご参加ください。

日時／2月25日（日）

3月11日（日）

集合／●四條烏丸コース（京都駅経由）●

四條烏丸交差点付近（北東角）

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

JR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／各日先着25名様

（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〈ゆうゆうの里〉まで