

## お買い物ツアー

アウルのご入居者様が楽しみにしていることのひとつに、お買い物ツアーがあります。毎週1回午前中で、スタッフの運転する車に乗り、ポスフルなど近隣の商業施設でショッピング。趣味のビーズ手芸のパーツ、ご仏壇に供えるお花、好物の



ビールなど、生活に必要な品々を購入されています。

通年行っているお買い物ツアーも、外に出ることが億劫に

なりがちな冬場には、お散歩としての運動効果も。ちょっとした街歩きの感覚は、気分もリフレッシュしてくれます。

### スタッフ リレーエッセー

## 今日も元気に アウルコートの機能訓練について

機能訓練指導員 山本 智子

転倒の予防には、座る、立つ、歩くといった動作や自分の体重を感じる運動で身体のバランスを保ち、骨密度を維持することが肝心。アウルではストレッチングや全身運動、下肢筋力強化運動、バランス運動などを、ゆっくりとマイペースで行っていただいています。長年の習慣を

変えられなくても、ご自身の生活リズムを優先して、無理強いないことが大切。毎日ご自分なりの運動を習慣化されている方もいらっしゃいます。

日々の生活の中で、快食、快眠、快便、快湯(心地よい入浴)がバランスよく保たれ、さまざまな慢性疾患を抱えながらも、皆



様が一日一日をよい状態で過ごされるよう願っています。



### 今日のらんこ

甘酒の香りに誘われて

アウルコートのセラピー犬  
キャバリアの「らんこ」です



## 入居相談 受付中

ご見学やご相談は随時受け付けています。  
お気軽にお問い合わせください。

☎フリーダイヤル  
0120-916-768

●介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護)

## アウルコート真駒内

〒005-0016 札幌市南区真駒内南町4丁目5-3

TEL.011-588-1122 FAX.011-588-1133

- 地下鉄南北線「真駒内」駅下車
- じょうてつバス「真駒内駅前」停で真駒内線に乗車(約5分)「南町4丁目」停下車(徒歩約4分)

アウルコート真駒内   <http://www.owlcourt.jp>



# ふくろうの家 その6 2008年4月 だより

●発行/株式会社私の青い空

●編集/アウルコート真駒内広報室 〒005-0016 札幌市南区真駒内南町4丁目5-3 ☎011-588-1122



## アウルという選択肢

ライフマザー(施設長) 武田 ひろみ

穏やかな日差しが降り注ぐ4月、そろそろ桜の開花時期が気になる頃です。気象庁はまだ道内の開花予想を発表していませんが、民間の気象会社は、札幌では平年よりやや早く、ゴールデンウィークに花見を楽しめそうと予想している記事を見つけました。「アウルコート真駒内」の中庭にも、2本のソメイヨシノがシンボルツリーとして植えられており、しばらくの間毎日花見ができるのを、今から楽しみにしています。

さて、アウルでは開設以来、2度目の春を迎えます。この間、ご縁があって出会った入居者様やご家族、たくさんの地域の方と、大切な時間を積み上げてまいりました。私たちは、さまざまな高齢期の生き方がある中で、有料老人ホームで

暮らすというスタイルを選ばれた方々から多くのことを学ばせていただいています。「老い」を現実的に見つめ、受け止め、自らの人生を、自らの選択と責任で生きていこうという、はつらつとした自立の精神を持たれている先輩にお会いする時、「あなたならどう生きますか?」と問われているように感じることがあります。

誰もが避けて通ることができない高齢期だからこそ、その時になって思い悩むことなく、「わたしはこのように暮らしたい」と伝え、できないことに支援を受けられる“有料老人ホームで暮らす”という選択肢があることを、これからも私たちのメッセージとしてお伝えしていきたいと思っています。

## 建築家の役割を広く紹介し、ともに「豊かな暮らし」を考える展覧会

2月1日(金)から10日(日)までの10日間、北海道立近代美術館で日本建築家協会(JIA)北海道支部20周年記念の建築家展「ココでくらす。ココロでくらす。」が行われました。JIAに所属する建築家が、「であう」「ねづく」「かんじる」「よみがえる」「くらす」「ささえる」の6つのキーワードを掲げた各コーナーに自身の作品の模型や写真パネルなどを出品し、建築家の姿勢と実績を多くの人に紹介しながら、豊かに暮らすことをともに考えていこうというものです。

会場には、建設関係者や建築を学ぶ学生だけでなく、建

築に関心を持つ一般の方々も数多く来場し、期間中に行われた講演会やワークショップも盛況を博していました。



▲写真提供:日本建築家協会北海道支部

## 設計された遠藤謙一良氏の作品のひとつとして展示

積雪寒冷地の建築に挑戦し続ける上野野邸や古い建物を活かした再生住宅など多彩な作品が並ぶ中、「アウルコート真駒内」も、設計者である遠藤謙一良先生の作品のひとつ



つとして、「ささえる」のコーナーに展示されました。数ある作品の中からアウルを選ばれた理由を、遠藤先生は「“ささえる”というテーマに適性があり、コンセプトとデザイン性の両方で美術館に出品するに値するレベルを得ているので」と説明されました。

建物を建てる人のイメージを具体的にどのようなかたちで表現するかは、建築家の技術と経験とセンス次第。遠藤先

生は、アウルのテーマ「旅するように暮らしたい」を具体化するために、旅での発見・喜びを日々感じ楽しめるような魅力的な生活環境の実現をソフトとハードの両面から追求。美しく機能的であることはもちろん、居場所を変えることが気ままな旅の感覚につながるように、回遊式の基本デザインを軸として四季折々の表情を持つ多様な空間が生まれました。

「アウルコート真駒内」の館内見学は、随時受け付けています。皆さんもアウルでの“旅”をぜひ体験してみてください。

# 「ささえる」がテーマの建築として



## 建築家展に出品された「アウルコート真駒内」

### アウルの四季彩々日記

●2/6(水)

#### 運営懇談会でスライド上映

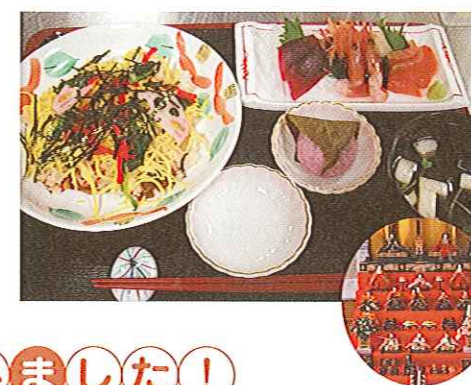
職人が腕をふるったにぎり寿司の昼食後、3回目となる運営懇談会が行われました。前回のように、お誘いしたご家族も参加されました。和菓子をつまみながらの和気あいあいとした雰囲気の中、アウルでの生活スナップを集めたスタッフ制作のスライドを上映し、この1年間を振り返りました。



●3/3(月)

#### 特別メニューのひな祭り

アウルのひな祭りは、昼にちらし寿司の「ひなまつり膳」、ティータイムに「桜もち」と「ひなあられ」というおいしい一日となりました。ひな人形は、2月4日(月)にご入居者様とご一緒に飾りました。「息子だけだから、おひな様には縁がなかったの」と喜ぶ方など、会話の弾む楽しいひとときでした。



### 冬を楽しみました!

#### 中庭に雪だるま登場

制作中のスタッフを眺めていたご入居者様も楽しそうでした。



#### 節分の昼食は恵方巻き

言われに従い恵方巻きを一本丸ごと召し上がった方も。(一本丸ごと召し上がるのが正式)



#### 幻想的なスノーキャンドル

真っ白になった中庭を利用して、ロマンチックな演出。



#### ティータイムに甘酒

甘酒はご入居者様の差し入れ。館内が甘い香りでいっぱい。

