

ゆうゆう便り

2017年10月 第40号

〒413-0232 静岡県伊東市八幡野 1027
一般財団法人 日本老人福祉財団
伊豆高原 〈ゆうゆうの里〉

大好き♪伊豆高原

早く検討を開始して得られたこと

伊豆高原〈ゆうゆうの里〉のご入居者は356名。(H29.6.30現在)契約時平均年齢は70.9歳です。その中で、70歳以下で入居された方は159名、全体の約45%です。

今回、70歳以下で入居された方々から無作為に選んだ7名の方に、お話を伺いました。

早い時期に検討を開始

お話をうかがって、全員が50~60代の早い時期に検討を開始されていることがわかりました。

「50歳で急に一人になり、50歳半ばで今後の生活を考えるようになりました。その頃、テレで“孤独死”のニュースをよく見るようになり、こんな風に死にたくないと思うようになって、ホームの情報を集め始めました。」

「60歳頃より考え始め、63歳の時に体調を崩し入院をきっかけに“これは”と真剣に考えるようになりました。」(Y様)

「63歳の時、そろそろ仕事も辞めようと思いついて、姉夫婦の入居がきっかけで何度か里に遊びに来るようになり、考えるようになりました。」(N様)

早くてを打ち、安心したい

何故、早くから検討を開始したのでしょうか。共通するのは、ご自分の将来に起こるかもしれない問題をかかり明確にイメージしていることでした。早めにてを打ち、安心を得たいという強い動機を感じます。

「家族が近くにいない私は入院時大変で、友達に買い物をお願いしていました。体調が悪い時、そこに水があっても飲めない、とても辛かったですよ。だから早く決めようと真剣になりました。」(Y様)

「一軒家を維持するのは大変、片づけも大変。主人は私が面倒をみたからいいけど、私の面倒をみってくれる人はいないなど。娘には世話になりたくないし、今の年齢だからこそ色々出来ると思いました。」(N様)

「特養に行った事があって、こういうところは何百人待ちと聞いて、違う所を探しておかないと大変な事になるなと思っていました。自宅で介護保険を使ってというのは難しいと思っていたので、その選択肢も私達にはなかったです。」(K様)

安心はもちろん、新たな楽しみ手に入れました。

早期入居の方々は、入居してどのように感じているのでしょうか。入居動機の安心を手に入れたのはもちろん、入居後に新たな楽しみを見つけ、更に充実した暮らしにご満足いただいています。

「マラソンが趣味で、伊豆は環境がよく走るのにはいいなと思いました。入居当初は毎日11km、1ヵ月200kmくらい走っていました。ここを拠点に、“歩こう会”や“ボランティア”等の地域活動にも参加しています。人生が豊かになりますよ。」(N様)



今年もマラソン大会にチャレンジ! (N様)

「仕事をしている時は長期の休みは取れませんでした。ここへ入居して海外旅行に6回程行きました。安心して出掛ける事ができるんです。つい先日も(これが最後の海外かな)とクルージングに行ってきたばかりです。クルージングの良さを知ったのは、この入居者に勧められたからなのです。」(K様)

「自宅を留守にする時は雨戸を閉めるので、留守というのがすぐわかってしまう。ぶっそうなので、近所の方をお願いしてから出掛ける。近所の方のお世話にならないと出掛けられないのでわずらわしかった。ここへ来て、身軽に気楽に外へ遊びに出掛ける事ができるようになりました。東京や横浜へ行き、趣味の仲間との付き合いを楽しんでいます。」(N様)

「一日誰とも話さない日なんてないです。色々な人の生き方を見られるのもいいですよ。」(M様)

入居者インタビュー

「入居三年目！新しい気づきを求めて」
～ お仲間との付き合いを楽しむ毎日 ～

仕事の責任から解放されて

現役時代は仕事のことで毎日が張りつめていました。自宅と職場を行き来する毎日。時には、一日の段取りなどを考え夜も眠れない日もありました。定年になったら、張りつめた生活から解放されたいと思っていました。

定年後は、そのまま東京にいて、美術館巡りやデパートでショッピング、夜は水泳に通い、解放感を楽しんでいました。色々な教室に通い、教室の仲間との付き合いも楽しみました。習いたいと思っていた洋裁も始めました。その時に出会ったのが、洋裁教室の講師である小川方子さんでした。

東京の暮らしに決着をつけるまで

その小川さんが老後の事を考え、伊豆高原ゆうゆうの里に入居を決めました。私も老後の事を考えていて小川さんに相談。小川さんからは「私はここへ決めただけ、あなたはあなたが目確かめて決めなさい」と言われました。敬愛する小川さんが決めた伊豆高原とはどんなところか見てみたいと思いました。

見学に行った時にちょうど文化祭をやっていて、入居者の多才な作品に驚きました。東京のマンションにいたら知り合うことの無いような人生経験豊富な方々に出会い、大変に魅かれました。

さて東京の暮らしにいかにか決着をつけるかです。東京は確かに便利で、ショッピングも楽しめます。しかし、このまま東京にいたら格好よく過ごせるのかな、生き活きと最後まで過ごせる場はあるのかなとも思いました。まだ元気！もうちょっと東京にいたいという気持ちもありましたが、それがいつまでできるのかなと悩みました。でも悩んでいても始まらない。それなら生活を変えて、伊豆高原に住む魅力的な同世代の方々と一緒に過ごした方が楽しいのではないかと考え入居を決断しました。もちろん、緑豊かな環境、コテージ風の建物にも魅かれましたが。

今の楽しみ、これからしたいこと

好きなことを続けていくのが健康維持だと思っています。アスレチックジム、太極拳、グランドゴルフ。グランドゴルフは男女で楽しめます。成績を気にせず、お話ししながら廻るから楽しい。夢中になって気が付いたら4コースも周っていて帰りはフラフラになったこともあります。そして習字、パッチワーク等のサークル活動。同好の方との会話は楽しく時間が過ぎるのを忘れます。

歌ひとつにしても同世代の人が集まって、懐かしい歌が流れれば「あ～！あの頃はこんなだったわね～」と会話が弾みます。元気な秘訣はなんといっても人とのコミュニケーションだと思います。



「毎日忙しいわ」辻井様

ここに入居して本当に良かったと思っています。

ここに来て3年目。今年度から運営連絡委員となり、入居者代表として施設運営に対する意見交換の場に参加します。意見が言えるように、入居者のこと、職員の働きやすい環境について学びたいと思います。

気になるお店♪

～そば處 明日葉～

今回は本格的な「日本そば」が食べられる、「そば處明日葉」をご紹介します。

地元客や観光客で店内はいつも活気に溢れています。

伊豆高原駅から歩いて10分、車をご利用の方でも国道135号線沿いにあるのでわかりやすい場所にあります。店内は落ち着いた雰囲気でもカウンターやテーブル席、お座敷もあり、ご家族はもちろん、大人数でもご利用になれます。

お店のこだわりは、何と言っても『そば粉100%の十割そば』です。そば粉100%ならではのそば本来の香りと味を堪能できます。また、歯ごたえやコシが強いのも特徴です。蕎麦を洗う水にもこだわりがあり、店主が週に一回伊豆市まで水を汲みに行っています。

おすすめのメニューは、「大えびつけ天」です。こだわりの十割そばに加え、迫力のある大きなえびと店名にもなっている明日葉の天ぷらが付いています。ゆうゆうの里のそば好きのご入居者に聞いたところ「いつもえびが大きくて美味しい」と満足の様子でした。伊豆高原ゆうゆうの里の見学の際には、是非いらしてみたいかがでしょうか。



カウンター席やテーブル席



落ち着いたお座敷



一番人気の大えびつけ天です♪

- 営業時間 午前11時～午後3時
(夏期・年末年始・祝日は20:00まで延長)
- 定休日 なし
- 住所 静岡県伊東市八幡野1138-7
- 電話 0557-54-0013
- 駐車場 6台

お知らせ♪

新たに伊豆高原に行くことができる 観光列車が増えました♪♪

今、テレビでも何かと話題な観光列車ですが、どこを走っているかご存知ですか？実は伊豆高原駅を通過しているんです！！

『IZU CRAILE』は小田原駅～伊豆急下田駅間を、『THE ROYAL EXPRESS』は横浜駅～伊豆急下田駅間を運転しています。都内の方でも気楽にご利用になれます。

THE ROYAL EXPRESSのデザイン・設計は『ななつ星 in 九州』を手がけた水戸岡鋭治氏が担当されています。

この話題な観光列車に乗って旅行気分でお越しになってみてはいかがでしょうか♪♪



～IZU CRAILE～



～THE ROYAL EXPRESS～

“まずは、実際に見て、ご体感ください！”

終の棲家をどうするか、「元気なうちに、老後の安心を手に入れたい」と思っている皆様。
自立入居型のホームとはどんなところなのか、ご自身の目で体感してみませんか。元気な今だからこそできることがあります。施設の雰囲気や周りの環境、毎日の食事など、確認することはたくさんあります。是非お越しください。

◇東京・横浜駅集合 電車見学会◇

開催日 9月24日(日)・10月22日(日)

◆集合場所・集合時間

【JR東京駅】八重洲中央改札口前・午前8時30分

【JR横浜駅】ルミネ前・午前9時

◆参加費用：お一人様5,000円(往復交通費、昼食代含む)

◆定員：15名(事前予約制)

◇熱海駅集合 バス見学会◇

開催日 9月30日(土)

◆集合場所・集合時間

【JR熱海駅】改札口前・午前10時30分

◆参加費用：お一人様1,000円(バス代、昼食代含む)

◆定員：15名(事前予約制)

◇体験入居◇

日帰りではなく、泊まってゆっくりと見学ができます。

●お一人様 1泊2食 夕・朝食付 3,000円

※事前に予約が必要です。

※昼食をご希望される場合は申込時にお申し付けください。(昼食689円)

◇個別見学◇

お客様の関心やご都合に合わせて、見学ができます。

～期間限定 特典付き個別見学会のお知らせ～

期間：平成29年10月1日(日)～10月31日(火)

★この期間に限り、帰りの交通費を負担させていただきます。

※上限は5,000円までとさせていただきます。

★昼食付

★伊豆高原駅までの往復送迎付

◆ご予約・お問い合わせ(受付時間帯 9:00～17:00)

TEL.0120-084-605

 伊豆高原〈ゆうゆうの里〉