

# 検討を始めてから覚悟を決めるまでは早かったです。 おかげで一人暮らしの不安から解放されました

大阪(ゆうゆうの里) 福嶋桂子様(70歳) 令和3年1月 一人入居

## 守口の支店に長く勤めました

両親と兄の4人家族で育ちました。父が転勤族だったため、私は東京で転校・引越しを繰り返しました。高校最後の年に関西に戻りました。チームプレイや体を動かすことが好きで、中学から高校までバスケットボールをしていました。転校先では勉強範囲が違ったりして、追いつけるように必死で頑張りました。大手の銀行に就職し大阪駅前勤務。その後、守口の支店に転勤となり、守口の勤務が一番長くなりました。時には辞めたいと思ったこともありました。職場の同僚や上司に恵まれて続けることができました。今でも大切な友人として交流を続けています。

## 母の介護をした6年間は母との大切な時間でもありました

定年は60歳でしたが、私は59歳で退職。母の介護が必要となり、転勤の話も持ち上がったからです。母は目が悪く、一人で買物も増えなかったのです。通院の付添いも増えました。母はだんだん動ける範囲が狭くなり、トイレ介助をする私にぐっすり眠れなくなりました。私は自分の用事で出かけることも少なくなり、近所の市民プールで2時間くらい泳いだり、気分転換をはかりました。介護を6年くらい続けて母を見送りました。40歳から母と二人だったので、一人になって心っぽっかり穴が開いたようでした。正直、母に対して「もつとこうしてあげればよかった」という後悔もありましたが、一緒の時間を過ごして家で看取れたことは良かったです。

## 決めるのは早かったです。入居して安心を感じました

母を亡くして2年が経ち、漸く自分のこれからを考え始めました。介護の経験から一人ですと暮らす事ができない事もよく分かっています。



した。母と一緒に暮らしていたマンションにひとりで住み続けるのは寂しいと思いました。大阪(ゆうゆうの里)のことは、守口勤務のときから知っていました。守口ならば信頼できる友人もいますし、すぐに会いに行けます。最初に友人と見学したのもこちらです。立地の良さや周辺環境はよくわかっていました。ひとりで入居することに不安はありましたが、覚悟を決めるのは早かったです。4月に見学、11月に空室の案内が来て、翌年1月には入居となりました。

入居して一人暮らしの不安から解放されました。二年前にコロナに感染したときは、すぐに対応して貰ってとても助かりました。24時間人がいる安心、ごはんを作らなくていい安心を改めて実感しました。私は入居時67歳。母の荷物を整理してからの引越しだったので、早くてよかったです。

ゴルフも友人との外食も続けた。そのために健康第一の努力は惜しまない

入居してから2ヶ月、大浴場で他の入居者からサークルやアスレチック



入居してからゴルフも本格的に



サークルのお仲間と麻雀を楽しむ福嶋様

ジムトレトレーニングに誘われました。タイミングよく私の担当の職員が訪問して相談のつてくれました。コーラスとマージャンのサークルに入り、トレーニングを続けることになりました。どれも参加者の人間関係づくりに役立っています。コーラスはもともと歌うのが好きでした。マージャンは20歳頃に家族でやっていたのですが、長らくやっていないので初心者コースに決めました。今では新しく入った方のお世話をさせていただいています。ジムには、専属トレーナーがいるのがいいですね。入居してから本格的にゴルフを始めました。銀行員時代の上司もよく誘ってくれます。週に一回友達と打ちっぱなしに。コースは気候のいい時、月に一度のペースで回ります。ゴルフも、友人との外食も行きたいし、今の生活をできるだけ長く続けたい。そのためにも健康第一に、自分でできる努力を惜しまず実行したいです。