

素顔のご入居者 第四十二回

前向きに暮らす楽しさ

平松 ひらまつ ヒデ子 ひでこ 様(86歳)

【食事と雰囲気で決断】

社会福祉協議会の理事をやっていた事もあり、ゆうゆうの里の事は知っていました。以前、同じ町内の方がお風呂で急に亡くなった事があり、一人で暮らしていると周囲の人に迷惑を掛ける。それだけは絶対に避けたいと思い、一人になったら、入居しようと思心に決めていました。



犬が大好きな平松様と愛犬(ぬいぐるみ)の『てっちゃん』

ゆうゆうの里は、全体の雰囲気
が良く、職員の皆さんが親切で、

見学に来てすぐに気に入りました。特に食事は、私の好みに合っていました。食事は最期まで頂くものなので、ホーム選びでは肝心のポイントでした。

【興味を持ったものは何でも挑戦】

『今日も楽しかった。良い一日だった。』と思えるように毎日の暮らしの中で楽しみを見つけるようにしたい!』と常々思っています。私にとって外出は、多くの事を見聞きするので刺激を受けますし、刺激を受ける事でいろいろな事に興味を持てます。すれ違う人を観察して元気をもらったり、たくさんの人との出会いで勉強になったりと、世界が広がりますよね。なので、出掛ける事が本当に好きなんです。以前からやっていた地元の習い事も入居と同時に

止めようと思ったんですが、外出する事が私にとって魅力的な事なので、今も通っています。

そして、興味の持ったものはなんでも挑戦するようにしています。ある時、散歩中に『ピアノ教えます』と案内を見つけ、すぐに『私も教えてもらえますか』とお願いをしました。ピアノをやった事はありません。でも、時間があ

る限り、興味を持ったものに挑戦したいんです。なので、どんな時でも時間は有効的に使いたいと思っています。その点、ゆうゆうの里は、炊事やお風呂の事を心配しなくても良いので、やりたい事を中心とした生活が過ごせるので良いですよ。

散歩でも外出でも、外に出ていく事で、毎日の暮らしに張りが出ます。その日その日を楽しく送れると、気持ちも安らぎますよね。

【健康が楽しむための秘訣】

この暮らしを続けるために、足腰を弱らせないように気を遣っ

ています。散歩は欠かせませんし、駅の階段では、若い人に負けないようタッタッタと歩きます。スポーツは苦手ですけど、里のアスレチックジムはやっていますよ。最初は大変だったけど、今では慣れてきました。それだけ成果が出ているってことでしょうね。

今は、ピアノの教室で大人のホームコンサートがあるので、必死に練習しています。左手が思うように動かず苦戦中です。



▲ホームコンサートに向けて練習される平松様

何事も前向きに考え、日々を楽しまれている素敵な平松様。平松様の原動力となっているお出掛けをいつまでも楽しんでいただきたいと願っております。