

素顔のご入居者 第四十四回

人生の褒美に値する貴重な時間

大森 嗣朗様 桂子様

【入居後ますます健康に！】

第一線をリタイヤした後はできるだけ子供達の世話にならない生活を以前から考えていました。私達は地元の浜松市出身ですが当施設は地域での評判が良く、総合病院聖隷三方原病院が近くにあり、気持ちの良い印象に好感を持ち入居を決めたんです。入居後、私は体重減量を目的に早朝40分程度のウォーキング後、



▲インタビューさせて頂いた大森様ご夫妻

ラジオ体操をし、夕方30分程度ウォーキングと体操。そして食事は3食ゆうゆうの里の献立を利用。このパターンを1年間ほぼ毎日続けた結果、体重が約10キロ減少しました！体が軽く体調も良く、血圧が安定し薬の量も大幅に減りました。健康のありがたさに心から感謝しています。

【好きな事ができる環境に感謝】

私達にとってサークル活動は生活の中で大切な楽しみ。ハーモニカサークルでは今年7月に当施設で発表会が行われ、サークル参加者と外部のメンバーとの合同演奏会でしたが好評でしたよ。将来ボランティアでメンバーの方々と施設等の慰問に参加し、皆に喜ばれることを夢見ているんです。カラオケサークルには入居1年前から参加していて、今年の文化祭には

出演することに。いずれのサークルも趣味を共有するメンバーと同じ高さの目線で親交を温め合いながらとても楽しく活動させてもらっています。

妻は毎日夕方に約1時間のウォーキングが習慣。ゆうゆうの里の周辺は緑が多く、恵まれた環境の中、季節感を味わいながら楽しんで歩いています。私よりも足が達者で歩くスピードも早いのでウォーキングは別々なんです。

【文化祭のステージに立つて】

艶歌『明日坂』をカラオケサークルから発表。間奏の詩吟は藤野君山作の宝船で七福神を宝船に乗せて皆様のご多幸を願いながら歌いました。熱心に聞き入って下さる方々が多く、元気が湧いてきて心を込めて歌い切れたと思います。



▲文化祭の舞台にて熱唱

発表会終了後も皆様から温かい言葉を頂き、里の絆に心から感謝しています。今後も新しい課題に取り組み喜んで頂けることを夢見ています。

【医療・介護の安心の上に】

浜松ゆうゆうの里では、今後自分の身の回りの事や自立した生活ができなくなってしまう時は職員が助けて下さいます。その安心の上にこれからの人生は何事もゆつくり余裕を楽しむ生活を送りたいと思っています。今私達は、人生の褒美に値する貴重な時間を過ごせている毎日に感謝しています。



▲浜松ゆうゆうの里庭園にて

何事も前向きにゆうゆうの里での日々を楽しまれている大森様。いつまでも健康で好きな事に打ち込んで頂きたいと願っております。