

素顔のご入居者 第四十五回

安心の下に自分らしい生活を

白谷 尚子様

今回は平成25年に入居された白谷様にお話を伺いました。

【友達との見学会がきっかけ】

こういう暮らしがあるんだと知ったのが、約3年前に友達に誘われて参加した浜松ゆうゆうの里の見学会。それが1番始めのきっかけです。もしその時に見学会に参加しなかったら、今でもまだ名古屋のマンションにいたかもしれません。



▲お気に入りのノートパソコン調べ物や写真整理にと大活躍！

ここなら職員もたくさんいて、いざという時に安心して頼れると思えたし、ホームのすぐ近くに医療施設が充実しているのも、安心材料でしたね。それになんといつても浜松ゆうゆうの里のイメージも良かった。私が感じた1番始めのイメージは、緑が多くてゆつたりして静か、まるでリゾートホテルのように、部屋も明るく陽当たりが良い。それと浜松なら名古屋まで新幹線で40分くらいで行けるから地域的にも大丈夫。特に浜松に縁があったわけではないけど、ここで暮らしたら幸せだなと感じて入居を決めました。

【友達との旅をコーディネート】

入居前に住んでいた名古屋の友達との旅行は今でも定期的に行って楽しんでいきます。

春に京都へ桜を見に行つてきま

した。インターネットで桜の開花情報と週間天気をチェックして、友達にもこの日に行こう！と1番見ごろの時に日帰りで行つてきました。ここは外出や外泊も自由だから安心して外出できます。

帰つてきたら早速、旅の思い出の写真や写真をパソコンに取り込んで整理しながら編集します。今回の旅行はこんなふうにできたよ。と写真や編集したものを友達に送つてあげられます。私こういうを作るの好きなんですよ。



▲旅の思い出を編集するのも楽しみの1つ。(京都・鎌倉)

【健康の為に運動も大事】

引越してまもなくこのサービスのアスレ（アスレチックジムトレーニングサービス）を始めました。アスレは準備運動も含めて90分間あるけど、しつかり汗をかから体にとつてもいいと思う。私は以前から肩こりがひどくて名古屋ではよくマッサージに行っていたけど、ここに来てからマッサージに行かなくても大丈夫になったの。これはきつとアスレ効果ね。体力もつくし、リフレッシュもできるしまさに二石三鳥です。



▲トレーナーとアスレに取り組む白谷様

ここ浜松（ゆうゆうの里）での暮らしを満喫し、入居前のご友人との関係も大切にされている白谷様。これからも健康で、ますます活動的にお過ごしただきたいと願っております。