

# 自転車旅行やマラソンを愛した自分にとって理想の老後が待っています

伊豆高原へゆうゆうの里へ 近藤光男様(76歳)

令和4年8月 一人入居

子供の頃からの夢は冒険家になつて世界を旅すること

冒険家になつて世界を旅することが子供時代からの夢でした。家族を守りながら自由な旅を可能にするには、福利厚生がしっかりした大きな組織で仕事をする必要があると考えて、本社が東京・丸の内にある大手に勤務し、その後も地方公務員として働きました。おかげで学生の頃から始めた自転車で、コペンハーゲン、パリ、カサブランカ、リスボンとか世界中を周りました。モロッコでは盗賊に遭遇し怖い目に



パチカンにて近藤様。途中で出会ったロードレーサーチームと

も合いました。それを女房に話したら、もう行つてはダメと言われて困りました。日本縦断もしました。

鹿児島・佐多岬から北海道・宗谷岬まで、4回に分けて走り切りました。剣道もやっていたのですが手を痛めてしまい、その代わりに55歳からマラソンも始めました。

妻が生きている時は、老後のことなんて考えもしなかった

女房を亡くして10年になります。

「病氣一つしたことがない」と言っていた女房が先に逝きました。私は退院した女房を自宅で世話をしましたが、亡くなった時はとても寂しく、気持ちが折れました。一人になつてから老後の心配をするようになったのは、足を怪我して入院したのがきっかけです。入院手続きと手術の時には保証人がいるし、息子は海外にいて頼れないし、退院してからも何がまた大変で、足を引きずりながら、何でも自分でやらなければいけない。食事は宅配のお弁当等色々頼んでみたが美味しくない。これからは体調を壊したり、怪我をしたら大変なことになると不安にな



りました。しかし、解決策が見つからないまま時が経ち、自転車でお遍路の旅から帰って何気なく見ていたYouTubeに、伊豆高原へゆうゆうの里へが出てきたんです。「長年求めていたのはこれだ！」と目の前が開けました。

ここには理想の老後生活がありました

元気な内は自由に外出や旅行ができます。私の趣味の自転車旅行や海外を含めたマラソン旅行も制限なくできます。これまでの自宅だったら、植木の水やりや手紙の保管などを考えると5日の旅行が限度ですが、ここでは安心して出かけられます。自立の時も怪我や病気をすることがあれば助けてもらえます。要介護になった時には、身内をあてにするよりも介護専門のスタッフに頼った方が良いと思えました。管理費など月々の支払いが、私の年金額の範囲で充当できるのも安心です。ここが国立公園内にあ

るのは、友達が羨ましがれるほど、マラソン愛好家には魅力です。アップダウンがあり良い練習になるからです。YouTubeを見てから2ヶ月。即断即決で女房の誕生日の8月31日にはこの住民になりました。引越の時、テレビとレコーダーをつなげると、偶然にも女房のお葬式の映像が流れました。息子が編集してくれたものです。私がここに入居して、女房も安心してくれたんだなあと思います。

ベニスマラソンから帰ったばかりです

朝は6時前には起きています。一日一回、雨の日以外は走っています。走らないと物足りないんですよ。走るとビールも美味しいしね。身体にいいことしていると自分で納得できるんです。旅先でも走れるようにいつもランニングシューズだけは持って行きます。走るだけでなく麻雀、卓球、グラウンドゴルフなどのサークルも楽しいです。

つい先日はベニスマラソンに行ってきました。最後は、ドウカレ宮殿の中を一周するんですが、観光客の大歓声がすごい。「あと一キロだから頑張れ」「もう少し」と声援をもらつて、フラフラになりながらも、こりゃあ最後尾もいいなと感動しました。留守を安心して任せられるおかげです。マラソンも自転車も、まだまだ続けたいです。