

神戸〈ゆうゆうの里〉コミュニティブログ スタート!!



神戸〈ゆうゆうの里〉では、2010年9月より「コミュニティブログ」を開いたしました。ブログを作り上げるようになってから、ご入居者同士やスタッフとの会話が以前よりも増えてきました。自然あふれる里の環境や、隠れた名所、ご入居者の趣味や特技など盛りだくさんの内容が掲載されています。どの記事からも活気と笑顔があふれる暮らしが伝わってきます。皆様もぜひ「ゆうゆうの里コミュニティブログin神戸」をご覧ください。(伊澤)



伊澤(中央)



植田善弘 様

☆ブログに9回投稿☆

うえだ よしひろ
植田善弘 様

●どんな時に記事にしますか？

カメラが趣味で、他の入居者に楽しんでもらえるように、いつも廊下にゆうゆうの里内の自然や、旅行へ行った時の写真などを飾っていました。それをもっとたくさんの人に楽しんでもらえると知って、ブログに投稿しています。



●どんな人に読んでもらいたいですか？

私は、ゆうゆうの里に25年住んでいます。神戸ゆうゆうの里が本当に大好きです。こんなに良いところはないと思えるほどです！ゆうゆうの里の良さをたくさんの人に知ってもらいたいと思っています。



H23.3.29 ブログ掲載
「里の春はもうすぐ」

●取り組んでいる写真のテーマには、どんな想いがありますか？

四季折々のゆうゆうの里の自然のすばらしさや、楽しい行事。又、お祭りが大好きで全国を飛び回っていますのでそんな楽しい様子を撮影しています。今は、阪急電車のフォトコンクールに参加するので阪急今津線にも注目しています。

●ブログをやったよかったことは？

楽しみが一つ増えました！！私は人前で話すのはすごく得意ですがパソコンを使わないし、文章を書くのが苦手です。それが、写真とその時の感想を担当の伊澤さんに伝えるだけで、本当に上手に編集してくれます。友人にもブログに載せていることを宣伝していたら、思ったよりもよく見てくれているみたいで嬉しいです。遠く離れた友人でも、自分の元気な様子を伝える事ができていいですね。

●これからは、どんなことを書いていきたいですか？

これからも色々なアングルで里の四季を撮影してブログにその時の気持ちと共にのせて行きたいです。今度、津島神社の「尾張津島天王祭」や中国上海近くの江南地方の石橋や古い民家を撮影に行く予定にしています。その様子もブログに載せる予定です！楽しみにしていて下さい。

ブログのアクセス方法
<http://www.yuyunosato.or.jp/>
 ゆうゆうコミュニティブログ(神戸)をクリック

神戸〈ゆうゆうの里〉入居者インタビュー

「入居してからできたお友達と 毎日を楽しんでいます。」

さとう ゆたか
佐藤 豊 様

「毎日、とっても元気で体調はすごく良いですよ」と言われる佐藤豊様に元気の秘訣や里での暮らしぶりなどインタビューさせていただきました。

入居までは出身地の舞鶴で過ごしておられ、神戸に土地勘はありませんでした。今は入居して4年が経って三宮の百貨店くらいはひとりで行けるようになりましたが、入居当時は右も左もわからない土地なので、友達に付いて行くのがやっとで、一人で電車に乗ってどこかに行くことは、怖くてできなかったそうです。「今でも里でできた仲良しのお友達に連れて行ってもらうことも多いですよ」笑顔でお答えいただきました。

入居のきっかけは、ご主人を28年前に亡くされたことと、同級生が里に入居していたことです。体験入居も4回来て、〈ゆうゆうの里〉の庭園もゆったり配置されていることや周りの自然環境が良かったことと、スタッフの笑顔の印象がとても良かったので入居を決めました。入居の決断、荷物の整理、手続き、引越しの作業は年々大変になります。元気な時に将来を見据えて入居を決めることは大変でしたが、今となっては良かったと思っています。

毎朝8時30分過ぎからラジオ体操に始まり、毎週金曜日はコーラスサークルに参加、お友達とカードゲーム、ビリヤード、気候のよい日はグランドゴルフを楽しんでいます。

週に一度、アスレチックジムに参加をしています。毎回ウォーミングアップとして、柔軟運動に時間をかけているからでしょうか、ジムトレーニングを続けて3年半になりますが、基礎体力がついて、体が軽く感じられて調子が良いです。怪我をしないように『無理をしない』ことに気を付けています。

食事は3食とも食堂でいただいています。食堂は時間が決まっているので生活リズムを作りやすく、間食を取らないようになりました。食堂で食事をしているので、あまり買い物はしていませんが、出張販売でイカリスーパーやセブンイレブンの来る日は外へ出て行かなくても買い物が楽しめるので、天気が悪い日などは便利に利用しています。



入居してから始めました！！

(写真左 佐藤様)



アスレチックジム
トレーニング

体力増進だけではなく、四文字熟語にもチャレンジされ、頭の体操になっているとのことです。親しいご入居者とカードゲームにも参加されています。「カードゲームには作戦や駆け引きがあるので、頭はもとより手も使うのでやりがいがあります」日々充実した生活を楽しんでおられています。「毎日が充実しており、今がとっても楽しい。不満はありません」体力増進とこころの充実が健康の秘訣だそうです。

西鈴蘭台探索（第1回 駅周辺のご案内）

ぷらっと
西鈴

神戸〈ゆうゆうの里〉の最寄り駅は「神戸電鉄西鈴蘭台駅」です。私たちは、西鈴蘭台のことを略しにせず『西鈴』と親しみを込めて呼んでいます。第1回目の今回は駅周辺のお店を中心にご案内させていただきます。

神戸電鉄 西鈴蘭台駅

里からゆっくり歩いて約15分、距離にして約800メートルです。里から駅までの道のりは下り坂です。

西鈴蘭台駅は改札口が1か所で分かりやすい構造となっています。エレベーターも整備されていますので安心して利用できます。

駅を出ると『神鉄タクシー乗り場』があります。夜遅く駅に到着された場合や里バスに間に合わなかった時などに、利用されています。里までの料金は1メーター（660円）です。



改札口が1か所の
分かりやすい西鈴蘭台駅

神戸〈ゆうゆうの里〉循環バス「里バス」



駅前広場の横の道路に
里バスは停車します

駅の近くには、私たちが「里バス」と呼んでいる神戸〈ゆうゆうの里〉の循環バスの乗り場があります。ご入居者からも「行きは里バスを使わず、歩いて行くが、帰りは買い物の荷物もあるので里バスを利用しています」「里バスがあるので、買い物や病院へ行くのにすごく便利で車はもう使わなくなりました」などお声をいただいています。毎時20分と50分の時間になると、ご入居者の方々が自然と集まって来られます。里バス停車位置の近くには、寿司屋さんや美味しいと評判のコーヒー屋さんがあります。

駅前は、お買物に便利！！『食彩館』『コープ』『イカリスーパー』など

駅を出るとすぐにスーパー『食彩館』があります。1階は食料品・2階は100円ショップ、メガネ屋・本屋・婦人服・薬局・雑貨店やカルチャースクールなどがあります。

専門店も充実していて、花屋・写真屋・ケーキ屋・クリーニング屋・歯医者があります。駅を利用した方や近隣の方で賑わっています。

駅から徒歩5分ほどで、『コープ』や毎週金曜日にゆうゆうの里で出張店舗を開いてもらっている『イカリスーパー』があり、日常のお買い物にとっても便利です！

又、駅前に「みなと銀行」があります。向かいには早朝から自家製パンを売っているパン屋・婦人服店・歯科・耳鼻科・園芸店・JA兵庫農協などがあります。

駅周辺は、平坦なため歩きやすくなっています。

駅前広場 神戸市バス乗り場



横断歩道を渡った所にある
駅前広場ではお祭りを
していました

駅前広場には、市バスのロータリーがあり、【しあわせの村経由神戸駅行き】や【谷上行き】【社会保険中央病院行き】のバスが発着しています。夏祭りが行われたり、地域の方々の憩いの場所にもなっています。

市バス乗り場の横には、「肉屋」や「喫茶店」もあります。

今回は駅の南側のエリアをご案内しました。

次回は、駅前広場の横にあります病院・薬局・郵便局を中心にご案内いたします。ご期待ください。



駅の改札口を出ると
スーパーの食彩館があります

「こんにちは！ゆうゆうの里スタッフです」

～アスレチックジムトレーニングから生まれる信頼関係～

ケアサービス課主事 兼 アスレチックジムトレーナー

にしざと やすひろ
西里 安弘

「ジムが生活の一部になって楽しみでね」「また駅まで歩いて往復できるようになったよ」などのご入居者の声に支えられ、アスレチックジムの指導も6年目を迎えます。

『年齢を重ねること』＝『運動が必要』なぜなら『運動は介護を受ける確率を減らす』。この思いを持って日々トレーニングに携わっています。現在61歳～86歳まで約80名の方が、週1回70分のトレーニングをされ、イスに座ったままできる体操には約20名の方が参加されています。

効果がでるのは半年後ぐらいからですが、なにより嬉しいのは、ご入居者の筋力の向上に加え、マンツーマンならではの信頼関係が生まれてくることです。ご入居者から身体面だけでなく精神面での相談も多く、指導するということは本当に信頼関係で成り立っているものだと、実感し感謝しています。

東日本大震災からひと月も経っていない3月28日から10日間、岩手へボランティアに行きました。泥まみれの車、ガレキだらけで跡形もない町、そして安否確認もままならない状態でした。

私が神戸で被災した経験があるためか、現地の人達は心を開いて接してくれましたが、現実を受け入れるのに無我夢中の10日間でした。全国の〈ゆうゆうの里〉スタッフによるボランティアは、一次隊の自分達から今もなお引き継がれ、活動の絆はまだまだ続いています。

自分の身体を大切にしていくトレーニングも、震災の復興も一朝一夕にはいきません。これからも自分のできることを、誠実に、続けていきたいと思っています。



アスレチックジムトレーナー
西里(写真中央)

神戸〈ゆうゆうの里〉 空室状況 (H23.8.1現在)

居室タイプ	空室戸数
A	5
B	満室
C	1
D	満室
E	3

Aタイプ1年お試し入居が大好評で、残室が少なくなって参りました。
大きいタイプのお部屋も残りあと僅かです。
ご検討の方は、是非お早めにご見学へお越し下さい。

●見学会のご案内●

初めての方に最適な〈ゆうゆうの里〉見学会です

日程

平成23年 9月 7日(水)・23日(祝・金)
10月 6日(木)・19日(水)

今回は祝日にも開催します。
平日はなかなかご都合のつかない方も、是非ご参加下さい!!

集合

◆JR神戸駅 中央改札口前…午前10時25分
◆阪急西宮北口駅 南改札口前…午前9時45分

参加費用

おひとり様 1,000円 (昼食付・税込み)

定員

25名 (申込制)

参加ご希望の方は下記フリーダイヤルまでお気軽にどうぞ！

フリーダイヤル **0120-658-870**

神戸〈ゆうゆうの里〉
事務管理課 募集担当