

かたつむり

一般財団法人 日本老人福祉財団

神戸〈ゆうゆうの里〉

春号

2013年4月

No.33

〒651-1133 神戸市北区鳴子3丁目1番地の2

☎ 0120-658-870



〈ゆうゆうの里〉では、ご入居者の「健康長寿」の実現に、散歩やウォーキングをお奨めしています。散歩の習慣づくりに、敷地内「遊歩道コース」が貢献しています。

敷地内に1.25km 体力に応じた目標設定が可能

元気で長生きする為には「歩く」という事が一番身近で大切な運動ではないでしょうか。〈ゆうゆうの里〉には、平坦な「南面庭園遊歩道（約800m）」と坂道のある「自然遊歩道（約350m）」を含む“全長1.25kmの遊歩道”があります。「足の筋力をつけたいから毎朝自然遊歩道を5～6周、大体1時間位



南面庭園遊歩道



自然遊歩道



距離板

歩いているよ」「全コース歩く日もあれば、少しだけ歩きたい時は南面庭園遊歩道だけを歩いているの。体調にあわせて選べるからいいね～」と、ご入居者は目的や体調にあわせてコースを選んでいるようです。100m毎に距離板を設置しているので「今日は0m歩こう!」と目標を持って歩く事もできます。

安心して歩ける

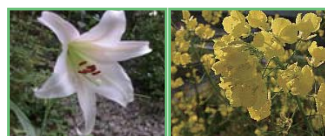
全コース、安心して“歩きやすい道”です。自然遊歩道では安心な道でありながら“まるで森の中を歩いているような感覚”を味わうことができます。「初めて遊歩道を歩いたのは検討者の時。自宅では車の通る街中を1時間歩いていたの。ここだったら敷地内で自然がたっぷり!何より安心して歩けて良いなあ～と感じたわ」と入居前から魅力を感じていたそうです。コース内には休憩やおしゃべりを楽しんで頂ける「ベンチ」「東屋」「見晴し台」があります。「疲れた時は見晴し台で休憩。“自然の音”しか聴こえないのよ。野鳥の声・風の音・木のざわめきを聞いていると癒されるわよ～」と休憩以上の効果を感じている方もいらっしゃいます。



見晴し台

四季折々の自然とのふれあい

1年を通して、数え切れない程の植物達が四季折々の景色を彩ります。「花が咲いたり、実が生ったりどの季節にもあちらこちらに楽しみがあるの」「たくさんの



ささゆり

菜の花



ヒイラギ

ニッコウキスゲ

自然が残っていて故郷を思い出すよ」「めまぐるしく変わる景色を見ながら歩いていると、四季のある日本で生活できて幸せだなあって心から思うよ」と、自然とのふれあいを一番の楽しみにされている方も多そうです。



自然講習会の様子

さらに六甲の自然に親しんで頂こうと「遊歩道散策の会」や、講師を招いての「自然講習会」を開催。「散策の会で、皆で観察しながらワイワイいいながら歩くのも楽しくてね。必ず参加しているの」「講習会では先生が毎回新しい事を教えてくれて遊歩道の楽しみが広がるわ。敷地内に“コルクの木”があるのよ。“蟻蜘蛛”にもビックリ!!」と、皆様積極的に遊歩道を楽しんでいます。

これから遊歩道は花盛り!検討者の皆様も〈ゆうゆうの里〉の遊歩道を一度歩いてみませんか。

「ここは自分の選んだ人生」

きっかけ

いつかホームに入る時が来るだろうと漠然と考えていました。「遠い将来の自分の検討」という気持ちで友人と見学もしていました。ところが、65歳になった頃から体調を崩すと、今までの様に直ぐによくならない…“老い”を実感しました。その頃から真剣に「自分の事」として、検討を始めました。TVで「個人の人生を大切にするヨーロッパの老人ホーム」が紹介されていて、私もそんな所が理想だなあと考えていました。都市型・郊外型・豪華な所等、色々と見学する中で“故郷のように自然のある所でまた生活したい”と思うようになっていきました。ゆうゆうの里を見学して、私の理想とピッタリで自然環境も抜群でした。

バランスのとれた生活

住み心地がとっても良く、一步出れば皆と趣味を楽しんだり運動をしたり、部屋に帰ればプライバシーが守られているし、自分の生活空間が保たれています。私は一人の時間も大切にしたいので、このバランスのとれた生活がとっても気に入っています。

自分から動けば、どんどん世界が広がっていく場所だと感じています。ラジオ体操で出会った方に勧められてプールでの「アクアビクス」や「アスレチックジムトレーニング」を始めました。そこでまた新しい出会いがありました。〈ゆうゆうの里〉で、数珠つなぎのようにたくさんの方と出会って生活の楽しみが広がっています。生活にも馴染んできたので、また四季の花を描いたり大好きな旅行へ行きたいなあと考えています。



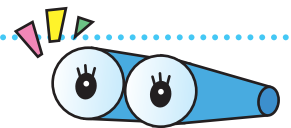
入居者との出会いが教えてくれるもの

入居者との出会いは、自分の将来の姿を直視させられます。老いを受け止めて、素敵に生活されている方からとても良い影響を受けています。才能に長けた人達や、「生きる手本」となる方々とふれあっていると「自分も見習いたい!!」という気持ちにさせられます。里で出会った方がきっかけで、この冬久しぶりに“編み物”をしました。自分の中に眠っていた“新しい感覚が甦ってきているような気持ち”になっています。「住まいを変えるのも良い事だなあ」と感じています。確かに失う物もありますが、私にとっては得るものがとても大きかった。私もここで“良い70代を過ごしていきたい”と思っています。

安心感を得る

65歳くらいから眩暈が起きるようになりました。それはいつも突然で全く予測がつきません。友人という時だったら、まだ安心です。自宅で眩暈が起き、救急車を呼ぶ。玄関まで鍵をあげに行けない…その事が、一人暮らしの不安を増幅していき自律神経にも影響がでていました。

〈ゆうゆうの里〉に入居して、本当に職員の心が温かいそして笑顔!!そんな職員達が見守ってくれている“安心感を得る事”ができました。引越前の月は4回の眩暈に襲われましたが、入居して6ヶ月「1回も眩暈が起きていない」この事が本当に嬉しい。バランスの良い食事・運動・安心感によって、“心身の健康を取り戻すことができた”と感じています。「まだ若いのに」という人も周りにはいますが、判断して決断をするのは自分です。自分の人生、今までもこれからも前向きに自分らしく生きていきたいなと思っています。



近隣紹介 <しあわせの村>

神戸〈ゆうゆうの里〉から車で5分ほどの距離のところに、神戸市の外郭団体が運営している「しあわせの村」があります。自然の地形を生かした一大レジャー福祉ゾーンです。シルバーカレッジでテーマ別で3年間勉強している方から豊かな自然環境の下でスポーツに汗を流している方など、利用法はさまざま。ご入居者のとっておきの利用法などをご紹介します。

🌸 お勧めは4月の桜、毎年見に行っています。



4月は気候もよく、桜の花を見ると心が癒されます。ウォーキングでしあわせの村へ行っています。ゆうゆうの里から歩いて約30分、桜の下のウォーキングは贅沢ですよ。春の陽がやわらく感じる4月の桜の時期は特にお勧めですね。

🌸 シルバーカレッジで新しい友人がたくさん出来ました。

入居後3年間シルバーカレッジに通い、サークルにも参加しました。活動を通じて新しい友人も出来て充実した毎日を過ごしています。卒業後もOBサークルに参加予定です。

🌸 週3回テニスに行っています。

テニスに週3回通っています。テニス後に2回はプールにも行っています。周りの自然環境も気に入り満喫しています。ゆうゆうの里に入居した理由の1つに、しあわせの村が近くにあるからです。

🌸 家族が来たらジャングル温泉に行っています。

しあわせの村にジャングル温泉があり、家族が来たら行っています。のんびりとリラックスしています。しあわせの村も四季の花が咲き気持ちが落ち着きます。

🌸 ショートコースで久しぶりのゴルフ楽しんで。

ゆうゆうの里の気さくな友人とゴルフのショートコースに行っていました。スコアは気にせずに楽しむゴルフが出来てうれしいですね。

ご入居者のしあわせの村の利用法をご紹介します。205ヘクタールの広い敷地があり、皆様それぞれ楽しんでおられます。特にこれから桜の咲く4月前半はお勧めです。体験入居・個別見学でお越の際にご案内させていただきますので、是非お越しください。

新企画!!

とくがわみち

「徳川道新緑ウォーキング」開催



神戸〈ゆうゆうの里〉には、たくさんのご入居者がウォーキングを楽しんでいる「徳川道コース（約8km）」が隣接しています。歩いているとまるで緑のトンネル。カワイイ鴨達が迎えてくれる池もあります。お日様と風が心地よいこの新緑の季節に、スタッフや入居者とともに歩きませんか。

日程 5月16日(木)
集合 JR神戸駅中央改札口前・午前10時25分
参加費用 お一人様1,000円(昼食付・税込)
定員 20名(予約制)



1



2



3

【徳川道】

江戸時代、参勤交代の際に外国人との紛争を避けようと西国街道の迂回路として造られました。現在ではウォーキングコースとして多くの方に利用されています。



4

- 1 ウォーキングを楽しむご入居者
- 2 歴史を感じる茅葺の家
- 3 緑豊かな一本道
- 4 小野池の鴨達

● 体験入居のご案内 ●

神戸〈ゆうゆうの里〉での暮らしを実際に体験してみませんか？ジムトレーニングやサークル活動への参加。駅周辺ご案内等、ご希望に沿った体験入居プランをご提案させていただきます。

費用 1泊2日(夕食・朝食付) お一人様3,000円(税込)

お部屋には浴衣・タオル類・洗面具一式ご用意しております。お気軽にお越しください。(事前にご予約ください)



■ 体験入居居室例
A4タイプ (32.2㎡)

● 見学会のご案内 ●

初めてのの方に最適な見学会です。土曜日開催を企画致しました。お勤め中の皆様も、是非この機会にご見学へお越し下さい。



日程 平成25年 4月24日(水)
5月11日(土)・23日(木)

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 お一人様 1,000円(昼食付・税込)

定員 25名(予約制)

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