

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〉

秋号

2013年9月

No.34

〒651-1133 神戸市北区鳴子3丁目1番地の2

☎ 0120-658-870

プールがある生活

〈ゆうゆうの里〉には温水プールがあります。「水中ウォーキングプログラム」「アクアビクスサークル」「自由遊泳」とそれぞれの楽しみ方で皆様の健康づくりに貢献しています。

敷地内にプールがある魅力

調べた所、関西でプールがある施設はわずか8%でした（有老協加盟ホーム）。とても希少です!!「ホーム選びの絶対条件の一つは“プールがあること”でした」と重要視されていた方もいます。反対にプールに全く関心のなかった方が、整形外科の先生に「プールがある老人ホームなんてどこにあるの?!皆、お金を払って外のプールに行っているのに利用しないなんてもったいない!毎日でも行った方が良い」と言われて初めて利用された方もいます。「雨の日でも交通手段は不要だし、行きたい時にいけるし、お金はいらないし本当にありがたい」と敷地内にある便利さを感じている方や、「プールの窓から見える景色が最高!桜の 때가一番大好き」と里の豊かな自然環境ならではの喜びの声もあります。



窓からの景色も楽しみの一つ☆

水中運動の効果



水中ウォーキングプログラム

足腰への負担が少なく“運動効果は高い”と言われる水中運動。足腰の痛みが解消した方は多数!!その中でも「入居前は坐骨神経痛で注射を打っていたの。水中ウォーキングプログラムで、コーチが効果的な運動を指導してくれて。週に3回は友人と自主練もするようになったら、半年で注射も不要になって階段も平気。買物だって往復30分歩いていけるようになったの。それが本当に嬉しい!!」と絶大な効果を得た方もいらっしゃいます。他には「水の摩擦効果で、全く風邪をひかなくなった」「疲れるんだけど気持ちよくなってスカッとするのよ」「外を歩くよりも涼しくて気持ち良いし、今では生活の中の楽しみになっています」と爽快な気分も味わうことができるようです。

この歳でカナヅチ卒業しました!!

思わぬ喜びの声もあります!!「水がすごく怖くて・・洗面器に顔をつける事もできなくて。でも、関節痛の為と思って始めたの。コーチ指導の下、顎を水につける事からはじまって少しずつ水に慣れていきました。約1ヶ月でもぐれるようになって。入居して2年になります。今では10メートルも泳げるようになりました!!この歳で泳げるようになるなんて夢にも思っていませんでした。これも根気強く教えてくれたコーチのおかげです。」他にも「バタ足しかできなかったのに、コーチが何度も何度も丁寧にクロールの仕方を教えてくれて。息継ぎがどうしても難しかったんだけどそれができた時の達成感!!嬉しかった～」と自分の可能性を感じられた方もいらっしゃいます。

様々な効果のある里のプール!!ご興味のある方は是非、体験入居時に神戸〈ゆうゆうの里〉のプールを利用してみませんか。



信頼のできるコーチ

神戸〈ゆうゆうの里〉入居者インタビュー

「ゆうゆう生活 30年！！」

ふるさわ のぶよ
古澤 伸世様（95歳）

健康長寿の秘訣

入居当時は、平均年齢が60代後半！！みんなまだまだ元気で、私もよく三宮・大阪・京都まで映画や美術館・音楽会、そして買物などと出掛けました。里内では「謡曲サークル」へ入部し、毎週和室に集まり仲間と楽しみました。時々街の能楽堂へお能鑑賞に。ベテランの先輩の方々が次々と逝かれ自然消滅。今も和室の前を通ると当時を懐かしく思い出します。

30年間続けている「ヨガサークル」は、ずっと“素敵なお向山先生”が教えて下さっています。ヨガから教えられることは色々多く、ツボや呼吸法、最近では日常の中でも仕事をした後は少し休んでから次のことをするという事も、身につけてきました。年を重ねると一段と必要なようです。

「農園」も30年間続けています。最初の仲間が減って淋しい限りですが、新しい方も忽ち気のおけないお仲間になっています。設備の整った農園で行き届かない手入れながら実ってくれる野菜達。おかげで今も3食自炊。毎日手帳に何を食べたかを記録しています。メニューや段取りを工夫するのも楽しいものです。



ヨガ 向山先生（左）と古澤様（右）



95歳でこの柔軟性

阪神大震災

30年の生活の中で一番印象に残っているのは、「阪神大震災」です。震度6の揺れにはびっくりしました。幸い里にはさしたる被害ありませんでしたが、ベランダから西の方をみると長田区の辺りに赤い炎が見えました。台湾での太平洋戦争中の度々の空襲を思い出して、胸が痛くなりました。そして、全国からボランティアの方々と支援物資が集まってきました。里では入浴支援をして、被災者の皆様をバスで送迎致しました。私もボランティアを志願して、下着や靴下を湯上りの被災者の方たちにお渡しする手伝いを致しました。あの恐ろしい思いをなさった後なのに「ありがとう」と嬉しそうに穏やかな笑顔で応えて下さった、被災者の方の湯上りの赤らんだ頬が今でもとても印象に残っています。震災の後、街で会う神戸の方たちは一段と優しくなられたような気がします。

しあわせ

里の生活は何の束縛も不安もなく、本当に自由に楽しませてもらっています。皆さんとても親切で優しいし、入居してから厭な思いなんて一度もしたことがありません。戦中戦後は筆舌に尽くし難い苦しく辛い思いをしたこともありますが、入居後はとても幸せで満足しています。ここは鶯やホトトギスの声も間近にしますし、街も近く希望すれば花壇も畑も持てる。六甲の山の新緑紅葉も見事。ゆうゆうの里は本当に良い所だと30年住んで見てしみじみ感じています。



農園の野菜で3食自炊！！

六甲ハイキングツアー

イベント
紹介

～ハイキングを通じてご入居者間の新しい交流～

神戸〈ゆうゆうの里〉では毎月ご入居者向けに日帰りツアーを企画しています。
昨年は33本のツアーに延べ442名が参加されました。

7月2日は「夏の六甲ハイキング」を実施しました。朝のさわやかな風の中、ご入居者16名、スタッフ6名の計22名で出発です。



山道を抜けると大きな池が広がりました

トルの道程でしたが、ケガもなく全員元気に帰路につきました。

再度公園、修法ヶ原を經由して、ようやく昼頃『神戸市立六甲森林植物園』の門が見えました。まずは、腹ごしらえ、ということで「ハイキング弁当（食事サービス課の自信作）」でお腹を満たし、その後、紫陽花ロードを散策し溢れんばかりの花を堪能しました。全長7.6キロメートル



あじさい園にて
あじさいがちょうど見ごろでした

● 参加されたご入居者から

入居してまだ日が浅いので、挨拶程度の付き合いの方がほとんど。でも、一緒に歩いていると普通に話ができるようになった。自然の中だとあまり気をつかわないでおおらかな気持ちになれるものね。

紫陽花がすごくきれいで良かったけど、池に一面に咲いている睡蓮や黄色い花（アサザ）にもびっくり。自分で来ようと思っても、つい先延ばしにしてしまうけど、こうして見頃に合わせて連れてきてもらって本当に良かった。

紫陽花の種類の多さに驚いた。山歩きは少し不安だったが、列が延びることなくみんなについていけて少し自信がついた。また、違う季節にもぜひ来てみたい。

入居者がアイスクャンディーを持って来ていてみんなで食べた。自然の中なので格別おいしかったし、いつもとちょっと違う感じで童心にかえって楽しかった。次の機会もまた参加するよ。

熱中症の心配もなく、そして山歩きに慣れている、いないに関わらずそれぞれ楽しい時間を過ごされた一日でした。

大好評!!



とくがわみち

「徳川道紅葉ウォーキング」開催



5月の新緑ウォーキングは「気持ちよかった!!」

「空気は良いし、緑には癒されました」と大好評でした。今回はすばらしい紅葉の時期に開催する運びとなりました。豊かな自然が残る“徳川道”。ご入居者やスタッフと約90分間のコースを“秋を探しに”一緒にでかけませんか？



【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。



日 程 11月20日(水)
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)

● 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。

秋の風が心地よいこの季節に是非ご見学へお越し下さい。



日 程 平成 25 年 9 月 11 日(水)
10 月 10 日(木)・16 日(水)

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