

# かたつむり

新春号  
2015年1月  
No.38

一般財団法人日本老人福祉財団

神戸くゆうゆうの里

〒651-1133 神戸市北区鳴子3丁目1番地の2

0120-658-870

## 「体験入居で 確認！納得！そして決断！」

神戸くゆうゆうの里の「体験入居」ではご入居者と同じタイプの部屋に泊まり、里での暮らしぶりやサービスを実際に試していただくことができます。この「体験入居」を利用して、里での生活をイメージしてみませんか。

### ● 「体験入居ってどんなもの？」

どう過ごすか、お客様ご自身の体験入居を想像してみましょう。施設をゆっくりみたり、天気の良い日には遊歩道の散策をして、自然を満喫するのも一案です。「体力づくり」を実感できるアスレチックジムやプールの利用もできます。里バスに乗って街並み拝見の近隣巡り、あるいはご入居者との会話も参考になりそうです。そして灯りがともる頃、大食堂で夕食を楽しみ、かけ流しの湯で溢れる大浴場でほっこりと。試したいことを試してみて、ご自分が里で暮らすイメージをつくるのが「体験入居」の醍醐味です。



真心こめて案内させて頂きます

### ● 「体験入居で里を知る・自分を知る」

里の生活の中で、自分の期待が本当に実現できるか、体験入居で確かめられたご入居者も少なくありません。「長生きの特効薬は歩くこと。来る度に徳川道や近隣を歩き回った。歩ける場所がたくさんあり長生きできると嬉しくなった(70代)」「ケガをしてから、歩く時杖を持たないと不安だった。でも体験入居でアスレチックジムをした後、杖を忘れて帰ってしまいそうになった。びっくりと嬉しさ、そして期待通り今は杖なしで歩いているわ(80代)」「俳句はぜひ続けたいライフワーク。ここは自然もあり人々の生活もあり俳句の素材に事欠かない。ここに来ると、パッと閃き作品が増えるの(70代)」また、体験入居をすることで自分自身の発見に繋がることもあります。「引っ越し思案なので身構えて体験入居に来た。でも大浴場で数人から声をかけてもらい、気持ちが一気に楽になった。普通にしているのが一番(60代)」「自宅では夜中に何度も目が覚めるけど、ここに泊まつたときは朝までぐっすり。都会育ちでも自然の多い環境が合っていたみたい。(70代)」「体育室の窓から見える景色が緑一色で、それを見たとき運動以上に心がスッと軽くなった。この気持ち良さは想像以上だった(70代)」



今もお世話になってます

### ● 「体験入居の極意、開示します」

体験入居をうまく活用するポイントをご入居者に伺いました。

- 其の一 体験入居は何度もすべし・・連泊するとじっくり検討できるので、更に良い。
- 其の二 入居者に声をかけるべし・・思いきって挨拶をすると、話すきっかけになる。
- 其の三 うろうろ迷うべし・・迷えば迷うほど、方向や施設内がよくわかる。
- 其の四 何でも尋ねるべし・・質問や相談ごとは何でも職員にすぐ聞いて解決する。
- 其の五 迷っているなら体験すべし・・とにかく一度でも試してみると、よくわかる。

体験入居は里での暮らしを想像できる最適な方法です。どうぞお気軽にお試しください。



みんなでお待ちしています



美味しい食事を食べてください



喫茶でひといき

# 神戸〈ゆうゆうの里〉入居者インタビュー

## 「人生の最後を輝かてくれるホームに入りたかった」

ひらた みちこ  
平田 道子 様 (75歳)

### 「おひとり様の覚悟」

47年間、仕事に打ち込んできた私は、いわゆる「おひとり様」。

65歳で無事定年退職を迎えてからは、「老後の住まい選び」が私に残された人生の課題となった。

その間母を95歳まで介護をした。母は嚥下状態が悪くなり、やむなく療養型病院（サラモーレ）に4年間入院し、ミキサー食となつた。だんだん弱っていく母の姿を見て、自分も同じようになるかもしれないと思うと、とても不安になつた。母には私がいたので良かったが、自分は子供がいないので絶対にホームへ入居しなければと強く感じた。

ホーム選びのスタートは、パンフレット集めから始つた。

阪神間の主だったホームは殆ど見学、その中から気に入った所をいくつか絞つて、それぞれのホームが開催しているイベントなどに積極的に参加し、体験入居も行つた。そんな中、ゆうゆうの里は初めて見学したときから、すぐ気に入り、入るならここかなと感じていた。



サラモーレにて親孝行

### 「リーマンショックを乗り越えて」

しかしそんな時リーマンショックで株価が大暴落。欲を出して殆ど全財産を投入していた為、老後への備えどころではなくなり、気持ちもどん底で、生きた心地がしない毎日が5年続いた。その後やっとほんの少しずつ景気が上向きだした。株価が戻れば、その時には入居したいと心に決め、その間20回以上、ゆうゆうの里をより知る為に、見学・セミナー・体験入居を繰り返した。幸いその後株価も戻り、何とか資金を調達できるまでに回復。念願かなつて、昨年無事入居に至つた。結果的には10年かかつたが、自分にとっては、色々な意味で、良い人生勉強になつた10年であったと思っている。

### 「長年働いた自分へのご褒美」



フラダンスの発表会にて

ゆうゆうの里は、初めて来たときから、緑が多く、野鳥がさえずり空気がとてもおいしいと感じた。又いつ来ても食事が家庭の味付けでおいしかつた。入居してからは、里のトレーニングプログラムを上手に使って、健康を維持し、自分の為にたっぷり時間を使えるのが嬉しい。ラジオ体操・リズム体操・棒体操・グランドゴルフ・プール・アスレチックジムトレーニング、会員費を支払わなくてもできるのが良い。又農園の横にある広場には、ネットが張つてあって、一人でゴルフの練習もできる。友人とゴルフに行つたり、好きなカルチャー(フラダンス)へも通つて、今とでも楽しい毎日を過ごしている。

人生の総仕上げを目指して、自分磨きをし、自分が最終輝ける場所いきいきと過ごせるホームを、自分へのご褒美として選びたかった。今は、それが実現したと実感しています。

# “いきいき”ライフ～You ゆう～Bar～

ご入居されてからも“いきいき”とした生活を送っていただきたい。日々の生活を楽しんで頂く為に里の中では様々な行事があります。今回のテーマは「You ゆう～Bar」という、「食」と「お酒」を楽しむ月一回の催しです。

## ■月に一度の特別な時間「You ゆう～Bar」

「You ゆう～Bar」は皆でお酒やイベントを楽しみながら、日常の食事とは違う特別な時間を過ごしていただく食事会です。気の合う仲間と気軽にお酒が楽しめるとなつて、毎回 40 名～50 名の方に利用していただいております。お食事はバイキング形式で好きなものを好きなだけ召し上がっていただきます。

メニューも季節に合わせたラインナップ。4月はデザートに「桜餅」、9月は残暑に涼しさを求める「流しそうめん」。

そして、お酒やバイキングの楽しみをより引き立てるため、琴やギターの弾き語りコンサートやマジッショーン、職員も参加してのゲームなどのイベントを毎回開催しています。日頃体験できない楽しみが盛り沢山です。



## ■ You ゆう～Bar は生活のスパイスのようなもの

あなたも今日からマジシャン☆

皆で食事を囲みながら、和気あいあいと楽しくお酒を飲める「You ゆう～Bar」がご入居者の生活に変化をもたらしているようです。「You ゆう～Bar」に参加しているご入居者、何人かのお話をうかがいました。「開放的な雰囲気の中、色々なお料理を好きなだけ食べるのが楽しい」「ずっと参加してきて良い思い出になります」「いつもよりワンランク上の気分にさせてくれ、テーブルに居合わせた仲間と乾杯できる幸せがある」、「節分の時期に職員と一緒に3mの長い巻き寿司をつくったが、私にはおもてなしのイベントとして心に焼きついています」。そんな You ゆう～Barでのお食事を、ご入居者からは「しあわせごはん」と言って頂いています。You ゆう～Barの普段の夕食とは違う解放感やおもてなしは、ご入居者にとって生活のスパイスのようなものになっています。



なんと！3mの巻き寿司 !!

## ■ 入居者同士の「交流」の場

普段の生活や、食堂では出会わないご入居者同士の交流も一つの楽しみです。隣に居合わせた「あなただれ？」という方同士でも新しい友達になれる良いきっかけともなっています。様々なご入居者が歩んだ経験を知り、自身の参考にもされているご入居者もいらっしゃいます。「入居する前からコンパやささやかなパーティーでわいわい騒ぐのが好きです」といった方の参加や食堂では聞くことができないような、体験談をゆっくり聞くことができ、ご入居者からいろいろな話を聞きだすことで、日頃の生活での新たな発見もあります。



気の合う友達と  
かんぱーい !!!

## ■ 食事サービス課からの一言

You ゆう～Barではお客様が自由にお料理を選んでいただけるバイキングスタイルになっております。季節に合わせたお料理やお菓子、揚げたての天ぷらや焼き立てのピザなどを用意しております。調理スタッフ自ら山に山菜を取りに行ったり、直接農家に野菜をもらいに行くなど、出来る限り手作りで美味しいものを安心して召し上がっていただけるよう努めています。



職員も皆さんと一緒に  
楽しんでいます !!



食事サービス課の  
木村・前中です。



雛飾り寿司

# ● 体験入居のご案内 ●



体験入居は、皆様のご都合の良い時にお試しいただけます。里の催しやサークル活動の参加、その他ご希望に合わせて相談させていただきますので、お気軽にお問い合わせください。



年明けは初釜で



龍師団の舞（中国の獅子舞）



正月 おせち料理

## 【2月の予定】

## 【体験入居室です】



### 体験入居費用

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)

## 見学会のご案内

初めての方に最適な見学会です。居室を中心に、大浴場やアスレチックジムなどもご覧いただけます。また食堂では、ご入居者と同じ昼食を召し上がっていただきます。

この機会に、神戸くゆうゆうの里の見学会へどうぞお越し下さい。

**日 程** 平成 27 年 1 月 18 日(日)・29 日(木)  
2 月 10 日(火)・19 日(木)

### 集 合

- JR三ノ宮駅 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**

神戸くゆうゆうの里  
事務管理課 募集担当