

トレーナーがついているから効果も大きい

～豊かな人生のためにアスレチックジムで体力づくり～

元気で、自分のしたい事をして生き生きと暮らしたい。そのためにはやはり体力が必要です。里のアスレチックジムは、専属のトレーナーがご入居者の体力づくりのお手伝いをしています。今回はアスレチックジムに参加されているご入居者の声をお届けします。

「アスレチックジムの魅力」

ゆうゆうの里に入居された皆様には、ぜひアクティブシニアとして豊かな人生を送っていただきたい。そして、趣味、スポーツ、お出かけや好きなことをやり続けてほしい。そのためにかせないのは、なんと言っても活力ある体力です。里のアスレチックジムは、専属のトレーナーが、お一人おひとりの体力や実現したい目的に合わせて成果がでるように、個別にプログラムを作り指導しています。もちろん、運動が苦手な人でも、身体を動かす爽快感を得られ、体力に自信がつきます。体力の維持・向上とともに、元気で過ごす楽しみや喜びを得ることができます。現在150名以上のご入居者が参加されて、体力作りを実践されています。



準備運動もしっかりと

「成果があるから嬉しい」

目に見えて成果があると励みになります。成果を実感するご入居者の声を拾ってみました。「前屈したとき手が床から20cm離れていたが、70歳の今、掌が床にペタンと着くぐらい柔らかくなった。運動もますますやる気がでる」現役のテニスプレイヤーからは「日頃使っていない筋肉の発見もでき、86歳だがテニスのシニア大会で去年は2度優勝できた。まだまだ続けられそう」また、「90歳ですが姿勢が良いせいかわく見え、ダンディだ」とよく言われるんですよ」と照れながらの一言もありました。そして「両足の上下運動をしている時、右足のズボンだけが上がっていた。トレーナーに骨盤の歪みがあると言われ、治す運動を教えてもらったよ。」その結果、バランスが良くなり歩きやすくなったそうです。中には「そう言えば、私ずっと元気だわ」と改めて気づき、元気な日々感謝する声もお聞きしました。



ひとつひとつ
きちんと指導します

「信頼があるから安心」



つい、笑顔もです

暮らしの中ではケガや、体調不良の時もあります。「こちらが何も言わないのに、トレーナーは顔や雰囲気ですちゃんと体調を見抜いてくれるので嬉しい。(70代男性)」「ケガをした時、身体半分だけ動かしたりストレッチだけ参加したりして、私だけのプログラムで対応してもらった。しっかり回復できて今はもとどおりよ (70代女性)」「身体のどこかを傷めると、必ず筋肉の動きやしくみを説明してくれる。納得でき、治そうと頑張れるの (80代女性)」いつもご入居者を見ているトレーナーのお一人おひとりに寄り添う姿勢が信頼関係に繋がっています。

トレーナーの思い

「ケガが一番怖いので、きちんと指導をしようと決めています。準備運動やクールダウンの重要性も浸透し、ご入居者は前向きに、そして楽しみながらトレーニングされています。元氣になりたい気持ちがどなたからも伝わってくるので、それが私の励みになっています。」



神戸〈ゆうゆうの里〉入居者インタビュー

「団塊世代、ひとつの選択」

つちひろ よしお

まり

土弘佳男（65歳）・眞理（66歳）

「同世代より早く始まったシニアライフ」

現役時代、転勤族だった私は、53歳の時、早期退職を決めた。子供も独立し、幸い“自由の身”となる環境になり、故郷神戸に戻ることにした。こうして人より10年早くシニアライフを迎えることになった。学生時代から、カンツォーネに夢中だった私は、長年の夢であったイタリアを中心にヨーロッパ旅行をはじめ、色々なところに妻と二人で旅行を満喫することができた。



フシユル湖畔古城ホテルにて

「両親、そして姉もゆうゆうの里に入居」

私の父は明治生まれであったが、仕事柄、考えは非常に進んでいた。当時世間で知られ始めた有料老人ホーム・神戸〈ゆうゆうの里〉に入居する会社の先輩の話を聞き、自宅の管理が負担となっていたので、入居を決めた。母がクモ膜下出血で倒れ、2年半ゆうゆうの里の診療所で入院、その間、いつも清潔な布団に寝かせてもらい、顔もととてもきれいだった。母の半年後に安心して、父も他界した。行き届いた看護・介護を見て、私達もいつかゆうゆうの里に入居できたらいいなと漠然と考えていた。姉も同じ気持ちだったようで、やがて姉は京都ゆうゆうの里に入居した。その時姉は、いつか入居したいと思っているなら、早いうちに待機登録していたほうが希望のお部屋に入れるのではとアドバイスしてくれた。

「まだ先、なんて悠長すぎる」

私達夫婦はというと、団塊世代として競争社会にいたから、一斉に後期高齢者になる10年後には、老人ホームの入居も競争になるのではという心配が、頭から離れなかった。決断のきっかけは、妻の体調不良で、大学病院の入退院を経験し、私も老後を考えると不安に襲われた。まだ先、なんて悠長すぎるという思いで、待機登録を申し込んだ。そして約1年後希望の部屋に無事入居することができた。引っ越しは想像以上に大変だった。荷物の整理・処分・自宅マンションの売却。少しでも体力がある早いほうが良いと実感した。

「両親が見た景色に今は感慨無量」



レコードがいっぱいの居室にて♪

一步ドアを閉めると、今までと全く変わらない生活ができています。早速夫婦で里のアスレチックジムトレーニングに参加、引っ越し疲れも少しずつ癒えて、妻も元気になり、より充実した時間が戻った。趣味の時間もたっぷり持てるのが嬉しい。学生時代から集めたレコード・CDをまた聞き直したい。旅行も、これからは近いところをゆっくり楽しむ旅をしたい。かつて両親が住んでいた景色を、今自分たちが見ていると思うと、「感慨無量」の気持ちで過ごしている。



“いきいきライフ” グラウンドゴルフ



今回のテーマは老若男女が楽しめるという「グラウンドゴルフ」!!

神戸ゆうゆうの里でもたいへんな人気です。里の「グラウンドゴルフ同好会」にその楽しさを聞いてみました。

● 幅広い世代に人気のグラウンドゴルフ

グラウンドゴルフは鳥取県東伯郡泊村生涯スポーツ活動推進事業の一環として考案されました。技術は他の競技スポーツと同じように、トレーニングによって向上し、競技性も高くなります。子供から高齢者まですべての人が、楽しくプレイすることができます。グラウンドゴルフは公平なスポーツで結果がハッキリしているところも楽しみの一つ。そんなグラウンドゴルフが気軽に施設でも楽しめます。

グラウンドゴルフを通してご入居者同士の友達関係の構築の場として、地域交流の為に地域の大会などに参加しています。



そお〜つとね。焦らずに…

● これぞグラウンドゴルフの醍醐味!



さあ〜! 狙うぞ1打トマリ!!

ご入居者にとってグラウンドゴルフの楽しみ方は様々です。誰からも聞くのは、ホールインワンの喜び。グラウンドゴルフの場合は、「1打トマリ!」と言うそうです。実際にプレイをしているご入居者は「コースを見極めて狙い通りに1打トマリすると、気持ちがいいね〜」(男性 グラウンドゴルフ歴20年)「そりゃ1打トマリすることは魅力!!」(男性 グラウンドゴルフ歴5年)と。

神戸<ゆうゆうの里>のコースは初心者でも1打トマリが狙えるコース設計になっています。「ヘタッピな私でも皆と対等に勝負できるのがいいわ。ビギナーズラックなところ

も魅力ね」(女性 グラウンドゴルフ歴3年) トマリはベテランだけが占有するお楽しみではないようです。実はグラウンドゴルフは結果に男女差はほとんどありません。

テクニックのあるご入居者は「いつも負けている相手をいつか負かしたいね〜。僕より年配で女性なのに負けるのがとても悔しい」(男性 グラウンドゴルフ歴5年)と本音をポロリ…

今から始めても皆と対等に勝負ができるところも魅力ですね。

● 「次は優勝を狙います!」

プレイをしている皆様には大きな夢があり、目標があります。

誰にも負けじと日々練習を重ね、大会での優勝を目指しています。インタビューをお願いしたご入居者の皆様からは「実はね…次の里の大会で優勝を狙っているのよ」(女性 グラウンドゴルフ歴5年)「里の大会で優勝するために、体作りもしているよ」(女性 グラウンドゴルフ歴3年)とお話され、大会優勝への意気込みが感じられます。

誰でも気軽に始められるグラウンドゴルフだからこそ、今から始めても上位を目指すことができます。

今日も大きな夢と目標を追いかけてクラブを握ります!!



お見事!! 優勝です!!!



「徳川道新緑ウォーキング」5月18日(月)開催!

さわやかな5月、「徳川道ウォーキング」を今年も開催することになりました。

「青空と清々しい空気と新緑の中、気持ち良く歩けた!」「歩きながら気軽に入居者と話ができ楽しかった」と参加された方からは毎年好評です。ご入居者・スタッフと一緒に90分間のコースを無理のない早さで歩きます。ご参加、お待ちしております。



木漏れ日が輝いて



【徳川道】

江戸時代、参勤交代の際、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。ゆうゆうの里では健康づくりの一つとして ウォーキングの会を行っています。

【徳川道ウォーキング】

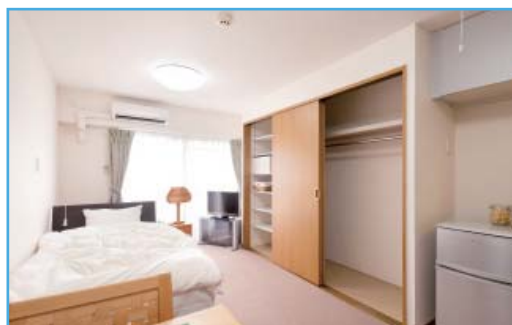
集 合 JR三ノ宮駅中央改札口前
午前10時25分

参加費用 お一人様1,000円(昼食付・税込)

● 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)



体験入居居室例 A4タイプ

● 見学会のご案内 ●

初めての方に最適な見学会です。どうぞお気軽にお越しください。

日 程 平成27年 5月15日(金)・26日(火)
6月11日(木)・23日(火)

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〈ゆうゆうの里〉
事務管理課 募集担当