

「入居したら、どんな暮らしを楽しみたいですか」

入居してご満足いただくために私達募集がお客様に必ずする質問です。お客様は、どんな暮らしを描き入居されたのでしょうか。そして、今どのようなお気持ちでいるのでしょうか。無作為に選んだ10の方に伺ってみました。

【私達募集がこの質問をする意味】

ほとんどの方の入居検討は「入居してから最後まで安心して暮らしたい」から始まります。しかし、入居して得られることはそれだけではありません。〈ゆうゆうの里〉は、住み替え前にも増して楽しみの人生を送っていただくコミュニティなのです。私達募集スタッフの質問の意味はここに 있습니다。ご入居者ご自身が、ぜひここでの生きがいや楽しみを見つけて欲しいと願うからです。

【10人のご入居者が期待したこと】

ご入居者はどのような暮らしを想像し、期待したのでしょうか。10人の入居者の方々からは「入居したらあぁしたい」「こうしたい」と思っていたと、様々な希望を伺うことができました。「主人の食事作りを気にしない、自分だけの時間を持ちたかった。(T様)」「ひとり暮らしの不安が解消されたら、今までと違う生活をしたいと思った。(N様)」「野菜や花を作っていた生活を変えたくなかった(F様)」「65歳で入居したが、今までの趣味や楽しみが減るのはイヤ。フラダンス、社交ダンスはぜひ続けたかった(H様)」「家族の健康を守るため畑づくりは土からこだわっていた。そのままの畑づくりをこれからも続けたいと思っていた(S様)」「主人が亡くなり不安と寂しさの毎日だった。もう一度元気になり人生を楽しむようになりたかった(K様)」「80歳を過ぎているがまだまだテニスのレベルアップをしたい(A様)」

【入居前に期待した以上の暮らしが実現】

今はどのようなお気持ちでいるのでしょうか。入居前に描いた期待はその通り、あるいはそれ以上に実現していることがわかります。「畑三昧を続けられて大満足。汗まみれの後大浴場に入り、明日の野菜のことだけをゆっくり考える。この時間、幸せだとしみじみ思う(S様)」「主人の食事作りを気にしなくてよくなり、時間の余裕も気持ちの余裕もできた(T様)」「60代で入居して今までの趣味を楽しんでいたが、年上の入居者が活動的なのをみて、私ももっと動きたくなった。早速自転車を購入して、今、近隣散策にハマっている。(H様)」あるいはケガや病気や辛い体験をしても希望を捨てずに立ち直ることができた、という証言もあります。

「ケガをした時テニスができなかった。焦る気持ちと不安がいっぱいだったが、心のケアとりハビリをきっちり教えてもらったので筋力も回復し、また活躍できている。(A様)」



「行ってきまーす。自転車最高!」

できなくなった。もう楽しみはなくなったと落ち込んだが、元気なまわりの人達を見てまた何かしたいと思った。吹き矢サークルを立ち上げるとどんどん仲間が増え、今、みんなで体幹を鍛えている。(F様)」「伴侶を亡くした同じ境遇の人達が、私の寂しい気持ちをわかってくれ励ましてくれた。だんだん前向きに考えられるようになり、今は体操、ジム、そして囲碁と忙しく笑うことも多くなった(K様)」

お一人おひとりの言葉から、暮らしを楽しみ入居に満足されていることが伝わってきます。

目指すは “生涯現役薬剤師”

田中 潤子様（85歳）

【誇りを持てる仕事】

薬学部を出て県庁で5年間働きました。結婚、子育てで仕事をやめて家庭に入りましたが、子供が中学校に上がる頃再び働こうと思いました。神戸には大正6年に日本のGNPの1割を売り上げた世界的な総合商社「鈴木商店」がありました。その主力になっていた薄荷事業と屋号を引き継いだ「鈴木薄荷」で、管理薬剤師として蒸留時の純度を分析する仕事に携わりました。純度が日によって変わる仕事はおもしろくやりがいもあり、一生懸命働きました。働くにつれこの会社の一員であることが喜ばしくなり、自社製品を見る度自分もこの中に関わっているのだととても誇らしい気持ちになり、今でもその気持ちは変わりません。



田中 潤子様

約40年勤め70歳近くなるとき一旦退職しました。しかし社長から頼まれ、実は85歳の今でも顧問として名刺を持っています。そのため薬剤師会の研修会に月1~2回は参加し、専門誌も毎月読んでいます。そして認定薬剤師の更新もずっと続けています。日々新しくなっていく薬の世界は奥が深く、勉強はかせません。目標は「生涯現役薬剤師」。努力はありますが、いつも前を向いていたいと決めています。

【いつも支えてくれる主人】

仕事をしながらも、もちろん家事はしています。けれどどちらかと言うと料理はちょっと苦手です。主人はお寺さんの息子だったので、幼い時から「作ってもらった料理に文句は言わない」という環境で育ってきました。だから私が作った料理もいつも感謝して食べてくれます。これには私の方こそ主人に感謝です。また私が誉められると私より主人の方が喜んでくれます。主人の応援が、私の元気を引き出してくれます。7年前、たまたまバス停にいた時、隣にいた人達が「ゆうゆうの里って良い所よ」と話しているのが聞こえてきました。調べてみると、なんと診療所がある。数ヶ所問い合わせしてみたけれど、医師が常勤している施設はここだけでした。関東にいるひとり息子は忙しく、もしもの時世話になるのは無理だと考えていたので、すぐ主人に相談。私の気持ちを聞いた主人は賛成してくれ、ふたりで入居を決めました。主人が80歳、私が77歳の時でした。

【入居したからこそ、現役で頑張れる】

主人が最近少し弱ってきて職員さんの手を借りるようになりました。歩行器を使っている時は並んでゆっくり歩いてくれたり、一日数回薬の塗布のために訪室してくれたり、そして見守りもしっかりしてくれています。だから私は自分の時間を持ち、制約を気にせず行動しています。午後から夜にかけての研修会にも参加したり、大好きな絵を取り入れた作品を作ったり、充実した生活を続けられています。もし入居せず自宅にいたなら、ヘルパーさんを頼むにしても限られた時間だけなので、主人のことはほとんど私が手伝う毎日になっていたと思います。そうすると自分の勉強がはかどらず、それと共に好奇心や意欲も減り、今ほど私は生き生きと暮らせてはいないでしょう。そしてそういう私を見た主人も元気がなくなり、マイナスの循環がどんどん広がるかもしれません。こうしてサポートを受けてみて、入居していて本当に良かったと思います。「行ってらっしゃい」と主人に見送られ、これだけ好きなことをさせてもらい、働ける環境も応援もある。これほどありがたい人生があるのでしょうか。本当に良い人生。生涯現役、我が人生に全く悔いはなし、こう言い切れる幸せに感謝しています。



発案 なっとうあーと

納豆の蓋に描いています



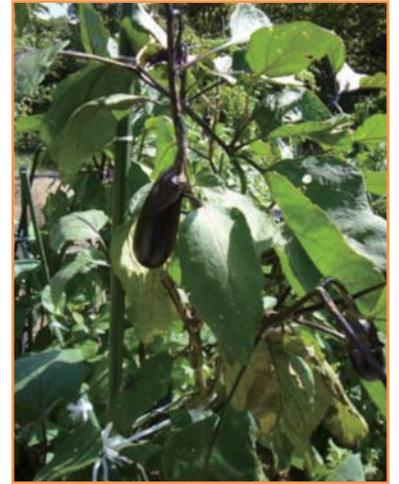
土いじりに精を出す人たちがとても元気

土に触れ「花作りや野菜作り」に精を出すご入居者がとても元気です。どんな人たちが土いじりをしているのか、どんな喜びがあるのか8名の方に聞いてみました。

「ずーっと趣味だった人も、入居して始めた人も」

貸農園利用者は35名、貸花壇利用者は27名、1F庭付き居室でガーデニングを楽しむ方は24名、のべ86名の方が土に触れる生活を楽しんでいます。皆様に始められた時期をお聞きしました。

7割の方は入居前とわかりました。「小学生の頃から花が大好きで、夏休みの水遣り当番も率先して引き受けていた記憶があるの（T様）」、中にはホーム選びの条件の一つとしていた方も「自宅購入がきっかけ。入居するまで自治会館の花壇の世話役もしていた。ホーム入居の条件は庭ができる所だったのよ（M様）」「現役時代から自宅の周りを農園にして楽しんでいた。農園のあるホームを選んで見学して決めたんだ（S様）」逆に、約3割の方が入居してから始めています。「畑作りに憧れはあったけどマンション暮らしだったから叶わなかった。できるか不安はあったけど入居後半年して主人と“やって見よう！！”って始めたの。最初の一年は酷いでしたよ。笑（H様 写真①）」



写真①：人生初の家庭菜園
今では立派に育てています！

「土を作り、手をかけて立派に育つ」

立派な花、野菜を作るためにとても工夫されていることがわかりました。

やはり土と肥料の工夫が一番なんですね「種は栄養がありすぎると芽がでないからバーミキュライトの土が一番良い。バラは花を切ったらお礼に水と肥料をあげる。これがとっても大事!!木が強ければ虫もつきにくいのよ（T様）」「植え替えの時には苦土石灰を入れて土を消毒。油粕や肥料を混ぜて土を掘り起こしています（N様）」「土の環境改善。堆肥・鶏ふん・石灰などをどう使い分けるか。経験と仲間のアドバイスも大切（S様）」「今年バラの肥料にいわしの頭をあげてみたら、今までにないくらい綺麗に咲いてくれたの（M様）」と、独自の方法を試して、バラの改良にチャレンジしている方もいます。

そして、何と言っても愛情。「やっぱり手間隙をかけてあげること。子供と一緒に、草花も生き物なのよ。手間をかけた分だけ答えてくれるからとっても可愛いわ（N様・M様）」「桜草は日当たりがよすぎると花がしおれるので手作り日除けを作ったよ。毎年2月の一番寒い時に50鉢ほどの全部の根を洗って新しい土に植え替える。我が家の風物詩みたいな物だよ（M様 写真②）」と、水の冷たさもお花を想う気持ちで吹き飛ばすそうです。



写真②：桜草 手作り日除け

「何故、元気の源なのか」

成長を心から楽しみ、育てることが生きがいに繋がっています。また育てる使命があれば、休めません。自然と「元気でいよう」と励みになります。

「次の誕生日で90歳。最近よく“年になりにはけり”って感じるの。だけどお花の為ならしんどくてもスコップで土を掘り返すパワーも、肥料を買いに行く気力も湧いてくる（N様）」「職場でも子供達と花壇を作っていたし今もこうやって花を育てる事に生きがいを感じている。もしできなくなったらすぐに神様にお迎えに来てほしいくらい（T様）」「毎朝水をあげなくちゃと思うと早起きするし、雨が降った日も“見守ってくるね〜”と主人に言って1日に2回は農園の様子を見に行くのよ（H様）」「太陽の日を浴びる。草むしりや水遣りで身体を動かす。土いじりで元気になれるから私にとっては健康づくりそのもの（S様）」育てるという事は、責任を持つこと。だからこそ皆様健康でハツラツとされています。

徳川道&あいな里山公園紅葉ウォーキング

江戸時代、西国街道の迂回路として造られた「徳川道」をご入居者と一緒にウォーキングしませんか。ご入居者と気軽にお話しして頂ける絶好の機会です。

そして、昨年オープンした「あいな里山公園の茅葺の家」でスタッフ手作りの“紅葉弁当”を食べた後は、“野草茶作り体験”“野菜の収穫（お土産）”を予定しております。片道約30分の初級者向けのコースです。一緒に秋の1日を楽しみませんか。

- 日 程** 平成29年11月29日(水)
- 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500円(昼食付・税込)
- 定 員** 25名(事前予約制)



見学会開催日

初めての方に最適な見学会です。
秋風のさわやかなこの季節に、是非ご見学へお越し下さい。

- 日 程** 平成29年 11月 7日(火)・16日(木)
12月 6日(水)
- 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)
- 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