

### 「入居してからできたお友達と 毎日を楽しんでいます。」

さとう ゆたか  
佐藤 豊様

「毎日、とっても元気で体調はすごく良いですよ」と言われる佐藤豊様に元気の秘訣や里での暮らしぶりなどインタビューさせていただきました。

入居までは出身地の舞鶴で過ごしておられ、神戸に土地勘はありませんでした。今は入居して4年が経って三宮の百貨店くらいはひとりで行けるようになりましたが、入居当時は右も左もわからない土地なので、友達に付いて行くのがやっとで、一人で電車に乗ってどこかに行くことは、怖くてできなかったそうです。「今でも里でできた仲良しのお友達に連れて行ってもらうことも多いですよ」笑顔でお答えいただきました。

入居のきっかけは、ご主人を28年前に亡くされたことと、同級生が里に入居していたことです。体験入居も4回来て、〈ゆうゆうの里〉の庭園もゆったり配置されていることや周りの自然環境が良かったことと、スタッフの笑顔の印象がとても良かったので入居を決めました。入居の決断、荷物の整理、手続き、引越しの作業は年々大変になります。元気な時に将来を見据えて入居を決めることは大変でしたが、今となっては良かったと思っています。

毎朝8時30分過ぎからラジオ体操に始まり、毎週金曜日はコーラスサークルに参加、お友達とカードゲーム、ビリヤード、気候のよい日はグランドゴルフを楽しんでいます。

週に一度、アスレチックジムに参加をしています。毎回ウォーミングアップとして、柔軟運動に時間をかけているからでしょうか、ジムトレーニングを続けて3年半になりますが、基礎体力がついて、体が軽く感じられて調子が良いです。怪我をしないように『無理をしない』ことに気を付けています。

食事は3食とも食堂でいただいています。食堂は時間が決まっているので生活リズムを作りやすく、間食を取らないようになりました。食堂で食事をしているので、あまり買い物はしていませんが、出張販売でイカリスーパーやセブンイレブンの来る日は外へ出て行かなくても買い物が楽しめるので、天気が悪い日などは便利に利用しています。



アスレチックジム  
トレーニング



入居してから始めました！！

(写真左 佐藤様)

体力増進だけではなく、四文字熟語にもチャレンジされ、頭の体操になっているとのこと。親しいご入居者とカードゲームにも参加されています。「カードゲームには作戦や駆け引きがあるので、頭はもとより手も使うのでやりがいがあります」日々充実した生活を楽しんでおられています。「毎日が充実しており、今がとっても楽しい。不満はありません」体力増進とこころの充実が健康の秘訣だそうです。