

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！！