

神戸〈ゆうゆうの里〉入居者インタビュー

「毎日を精一杯楽しむ」

のぐち やすこ
野口 康子 様 (74歳)

入居のきっかけ

69歳で宮崎県から引越してきて6年目を迎えています。主人とその土地の人柄や雰囲気惚れ込み「老後も住み易いようにと建てた家」に住んでいました。ところが思いがけず早く主人に先立たれました。葬儀をすませた夜に倒れてしまい、近隣の方やたまたま通りかかった医師に助けられました。一人暮らしとなり、元気かどうかの確認に「朝起きたらカーテンを開けてね」と近隣の人達に優しく見守られながら生活をしていました。でも、いつまでも皆の世話になって暮らす訳にはいかないと決断して一周忌をすませた後、神戸に住む妹を頼りに神戸〈ゆうゆうの里〉へ入居しました。

旅行

旅行が大好きで主人とは、あちこち国内外を旅行しました。今はひとりになりましたけど、自分では考えもつかない国に行き、日本にはない景色を見ることが毎回とても魅力的です。例えば壮大なイグアスの滝、マチュピチュ、ナミビアではアザラシに好かれてしまいました！笑 ガラパゴス諸島では、カツオドリの求愛やイグアナも目の前で見る事ができました。そして世界各地の料理を食べたり飲んだり本当に旅行は楽しい！！また次の予定も立てている所です。

帰ってきたあとも旅行の余韻に浸りながら写真や資料を整理するのは楽しい。里のパソコン教室で教えてもらいながら作ったシルバーカレッジ卒業旅行アルバムはとっても気に入っています。ゆうゆうの里に入居して鍵一つで長期旅行も安心して出掛けることができて助かっています。

手作りアルバム



ナミビアのアザラシ



イグアスの滝



卒業旅行

☆毎日を精一杯楽しむ☆

私は嫌な事は先延ばし！「明日目が覚めなくてもいいや」って気持ちで「毎日を精一杯楽しむ」事にしていきます！！バドミントン・テニスはそれぞれ週2回。テニスはシルバーカレッジへの通学をきっかけに始めて、卒業した今も仲間と楽しんでいます。お酒が大好きで、サークルの後に友人と飲みに行く事もしばしば。韓国語教室へも行っています。

そして、里では気の合う友人と月2回麻雀。去年から、里でバーテンダーを招いての“YOUゆう～BAR”も始まって毎月楽しみにしています。麻雀仲間“お酒が飲めなくても雰囲気を楽しみたい”という方もいらして、いつも皆で一緒に参加してワイワイいいながら夜のひとときを過ごしています。

こんな毎日を楽しむ為には、体力が必要です。アスレチックジムトレーニングには毎週参加。「本当にすごく良いと実感しています！！」

体重管理をしっかりやっているので、1回ジムを休んでしまうと体脂肪率に影響があるほど。スタッフが付いてくれて施設内で体力作りができることがとってもありがたいの。

それと自然環境が抜群！！「ゆうゆうの里は四季がすぐ身近で感じられて良いね～」ってしみじみ話をしたの。私は、とっても眺めの良い部屋にいるから「霧が出たときの景色」が幻想的でお気に入り。朝のゴミ出しも、朝日と澄んだ空をすごく楽しみにしています！！終の棲家の安心を得る為に入居して、こんなに自然に癒されながら充実した毎日を過ごすことができて幸せです。



“YOU ゆう～BAR”で麻雀仲間と乾杯！！
(真中 野口様)