

京都（ゆうゆうの里）入居者インタビュー

勤めながら進めた

終のすまい選びは正解でした！

宮崎 満壽子様（72歳）



今回は里で澁刺と暮らされている、入居1年4か月目の宮崎様にお話しを伺いました。

退職した翌月に入居

「働きながら入居を検討していましたが、こんなに早く入居するとは思わなかったです。」「75歳くらいに入居しようと思っていたら、んな施設へ見学に行き、ゆうゆうの里にも何回も来ました。体験入居やイベントに参加するうちに、ここは自分に合っているな、早く入った方がいゝんなことが楽しめるのではないかなと思い、仕事を辞めたらすぐに入居しようと思心しました。引越の準備は忙しかつたけれど、今ではそれが良かったと思っています。」



アスレチック・ジムにて

膝の不安も消えて、体が締まった

「膝が悪いので、アスレチックジムとプールは里に来たら絶対にする決めていました。5月にジムを始め、8月に水中アクア運動を始めました。ここは、いつからでも始められるし、自分に合ったプログラムなので、無理をしないでずっと続けられるのがいいです。それぞれ週1回の利用で、膝の調子、体調もとてもよくなりました。体重は変わらないのに、体が

引き締まってきたように思うの。ウエストがワンサイズ細くなってきたかな…？元気でいたいので、ジムとプールは休まないように、これからも続けていきたいと思えます。」

人の輪に入ることが楽しい

「水彩画は、30年前に少ししていたので道具は持っていました。もう一度始めたくて、里の水彩画サークルに引越の次の日に参加しました。サークルの皆さんとお話ししながら楽しく過ごしています。色の使い方・影のつけ方などアドバイスをもらって、だんだん描けるようになりました。皆さんが上手に褒めてくださるので続けられ、感謝しています。今では、花の見方が変わったように思っています。」「月1回の晩酌会にも行っています。お酒が飲めない人も楽しめるし、この前はしゃぶしゃぶの食べ放題もあり、おいしくてたくさん頂きました。多くの方々知り合いになれば、年齢や出身地が違って皆さんいい方ばかりでと



水彩画サークルの皆さんと

ても楽しいです。」「その他、里で声をかけて頂き親しくなった仲間や、トランプをしながらおしゃべりしたり、月2回の書道もしているのよ。」「食事は、朝と昼は自炊で夕食は食堂で食べています。食後はお隣さんと遠回りして坂道を歩いて帰っているわ。」

積極的にいろんなことをされている宮崎様。今まで出来なかったことが出来るようになってうれしいと、素敵な笑顔でおっしゃっていただきました。いつまでもお元気で、里の生活を満喫してください。