

京都〈ゆうゆうの里〉入居者インタビュー

元気の秘訣は明るく楽しく

その日その日を楽しむこと

大寺 英治様（74歳）・サナエ様（70歳）



今回は、ご夫婦で入居された大寺様夫妻をご紹介します。入居されてから七年半。ご夫妻はそれぞれに里での生活を楽しんでおられます。いつまでも仲が良く、ゆうゆうの里でお元気に充実した毎日を過ごされているお二人にお話を伺いました。

夫婦二人ならではの過ごし方

ゆうゆうの里に入居してから毎日欠かさずされている事があるそうです。毎朝5時頃に起きて、まずストレッチをしてから、東海自然歩道を白山神社まで往復1時間程歩きます。マイナスイオンを感じられるし、良い運動になるのでもとても気持ちが良いです。里まで戻ってきて、一坪農園で水やりや草取りなどするとお腹が空くでしょう。それから大食堂で食べる朝

食がすごく美味しいです。これとしないとい日が始まらないですね。2人で話しながら出来るというのも良いですし、お互いにとって良い習慣になっています。これを通り終えてスッキリしてからは夫婦別行動。各々プールやアスレチックジム、サークル等、その日の予定を楽しみます。良い距離感で過ごせる秘訣です。

楽しんでもらえるのが生きがい

ゆうゆうの里に入居してから半年ぐらいが経って里の外でも音楽・身体を動かす事を中心に10教室以上の習い事を始めました。

その中で出会った〈フォークダンス〉と〈スポーツ吹矢〉のサークルを立ち上げられたそうです。フォークダンスはシャトルバスで仲良くなった人達から私達も昔

やっていた事があるので里でもサークルを作って欲しいと言われた事から。少しお洒落をして踊れば心もウキウキして皆さん笑顔になれます。スポーツ吹矢は習っていた先生から里でもどうですかとお話があった事から。大変な事もありますが皆さんに楽しんでもらえたら嬉しいのです。



フォークダンスサークルのメンバー

明るく楽しく活動的に

「健康寿命を延ばすには心身ともに健康でいなければいけないと思っています。明るく楽しく活動的に、自分達の心地良いペースで何でも続けていきたいです。」

《①バランスの良い食事②適

度な運動③便通を良くする④よく寝る⑤ストレスを溜めない》この5つを意識的に取り組んでいきます。ずっと一人で部屋に閉じこもっているのではなく、外に出て人とお喋りする事も大切です。京都ゆうゆうの里はアスレチックジム、プール、サークルも色々あるので健康になって、良い方との出会いもあります。毎日起きた時から今日は何をして楽しくすごそうか楽しみ。こちらに入居して本当に良かったです。」と笑顔で語られました。



ご夫婦でスポーツ吹矢サークルに参加