

# 夫を失った悲しみを乗り越えて入居。 今では、健康を実感し、 お友達の輪も広がっています

大阪へゆうゆうの里

宮下 信子様(80歳) 令和3年10月 一人入居

## 夫と一緒に機械設計の会社を経営

兄、姉、私、妹と4人きょうだいの3番目として育ちました。実家は鉄工所を営んでおり、私はそこで勤務し事務の仕事をしていました。45歳で退職した年に、夫と出会い結婚しました。夫の提案で結婚式は親族のいるサンフランシスコで挙げました。夫は「昭和の男性」らしく気難しいところもありましたが、信頼と尊敬の念を持って27年間の夫婦生活を送れた



サンフランシスコで挙式し新婚旅行に。ご主人との思い出の一枚

ことに心から感謝しています。夫は機械設計の会社を経営。夫は技術者なので事務仕事は大の苦手です。その仕事は全て私が請け負いました。いろいろな大変でしたが、二人一緒だから苦勞も乗り越えられたのだと思います。

## 夫を亡くし、泣きっぱなしの3年間のその先に見えたもの

夫は78歳で生涯を終えました。8ヶ月にわたる厳しい闘病生活でしたが、夫は無理難題を言うことなく亡くなってしまいました。それから3年間、私は泣きっぱなしの日々でした。何も手がつかないまま、辛く寂しい時を過ごす気持ちで短歌に詠んだこともありました。「時過す 術も分ならず 日暮れ待ち 闇に入りしは 尚 恐ろし」



お誕生会の宮下様

みると二百坪の自宅は広すぎました。ポツンとそこにいるだけで寂しさが募り不安が迫ってきます。そんな時に夫が生前にポロッと「老後は二人で老人ホームに入ろうか、お金もここに用意してある」と言ったことを思い出しました。それから不安を解消できるホーム探しが始まりました。友人たちも独りになった私を心配し、老人ホームの広告を届けてくれたり、一緒に見学に付き添ってくれました。

## 〈ゆうゆうの里〉に決めてからの課題もやり切りました

「親族が京都へゆうゆうの里に入居していて、最後までしっかりと面倒を看てもらった。私が入居するなら〈ゆうゆうの里〉ね」という友人の話がきっかけで、こちらを見学しました。京阪守口市の駅前で、アクセスもよく京阪百貨店やスーパーが隣接し生活しやすい環境も気に入りました。決めてからは、家の片付けや荷物整理を全部一人ですすめなくてはならず、本当に大変でした。入居を楽しみにする気持ちがあるのに、体がついて行かないの。引越後の不動産売却も気が抜けず慌ただしい日々を過ごしました。それだけに喜

びも一人です。「里の湯に 桜花眺めつ 身を沈め 亡き人偲び 体暖む」

「いきいき体操」、LINEグループ「ゆうゆうウオーカーズ」「戸塚刺繍教室」と、いくつも楽しみが広がります

今では一日でも長く元気でいられるように頑張っています。里のトレーニング指導や「いきいき体操」などに参加しています。毎朝6時から近隣の大枝公園までウォーキングしラジオ体操をして7000歩程歩いて帰って来るのが日課です。昔から友達に恵まれていましたが、こちらでは知り合いになる機会が多いです。入居後の誕生会でご一緒した柳田さんは、誕生月、名前が私と同じご縁ですぐに仲良くなりました。お友達になると一気に知り合いの輪が広がりました。「ゆうゆうウオーカーズ」と言うLINEグループがあるのですが、出かけた場所や毎日の歩数を共有したりして楽しんでいきます。先日はその仲間が私の歩いた年間歩数を集計し距離に換算してくれました。なんと、1,474km、大阪から宮古島に匹敵するので驚きました。歩くことで肩こりもなくなり、健康でいることを実感しています。新たに百貨店の教室で「戸塚刺繍」を習い出しました。一年かけて完成させるのが楽しみです。