

いつだって人が好き。  
人とのふれあいが私の心を若くする。

大阪(ゆうゆうの里)

藤家栄子様(74歳) 平成28年12月入居 入居時一人入居

「めちゃ面白くてめちゃ怖い先生」

中学校で理科の教師をしていました。授業はキチツとしないと気が済まない性格です。生徒がペチャクチャ喋っていたら「帰れ〜!」と怒る。生徒たちが感心なことをすれば心から喜ぶ。騒ぐ時



今でも訪ねてくる教え子たちと一緒に(後列左から2人目)

は子供に負けんくらい一緒に騒ぐ。そういう態度で生徒と接していました。振り返れば、受け持ったクラスは、私が知らない間に朝練をするような自発的なクラスでした。クラス対抗でも1位になることが多かったです。生徒からは「めちゃ面白くてめちゃ怖い先生」と言われていました。今でも教え子と交流が多く、一緒に食事をしたり旅行に行ったりしています。教師冥利に尽きます。教師に成り立ての頃は「教師なんて向いていない、辞めたい。」と言っていた私ですが、結局校長まで務めさせていただきました。教師時代の全てが楽しかったです。

父母の介護で「いずれ皆が通る道」を知る

退職してから、父の介護、母の介護、父の死、旦那の死、母の死と、順番に遭遇しました。父の介護が始まった時には、「何でこんなことでできへんねんな」と思いました

が、介護の体験を重ねて「歳をとることがどういうことか」「できないことが当たり前」とよくわかりました。父が歩けるようになって欲しいとリフレクソロジーを習得し、母の介護にあたってはヘルパー2級を取得しました。母は弟夫婦と同居していましたが、義妹が大変なので私も半分を分担。特養に入ってから私がメインで2日に1回は通い、食事の介助等をしました。主人は急に胸が痛いと言ったまま大動脈剥離で亡くなりました。両親と主人を見送ってから、初めて自分のことを振り返りました。「自分のことは自分でしないといけない」と。それに一人で住んでいることが怖くなりました。

人と接すれば心が若くなる

古希を迎えるのを機に、年賀状おさめを第一歩に終活を開始。へゆうゆうの里」のセミナーにも参加し、公正証書、エンディングノートを作成もしました。へゆうゆうの里」の入居検査を重ねる内、義妹から「気持ちが悪く固まっているから契約したらええやん」と背中を押してもらいました。おかげで若い時に入れたと感謝しています。でも動いた分だけ人の輪が広が

ります。人と人のふれあいは、私の心を若くしてくれまします。入居時にスタッフがヨガサークルを始め、環境を用意してくださったので、私にはヨガを入居者に教え広める役割ができました。

それから里のトレーナーの下で筋トレにも励みながら、ロコモにならないように日々研鑽しています。里では、サークル活動や大浴場、食堂、晩酌会、セミナーへの参加を通じ、多くの人と出逢う機会があります。人とのふれ合いを大切にし、心身ともに健康で、元気に充実した毎日を過ごして行きたいです。



ヨガサークルの入居者の前で

