

入居者インタビュー

「心がけ次第。楽しくやっています」・・・村上小枝子様(90歳)

～ いざという時の“安心感”があるから ～

〈決断は早かった〉

65歳の時に、ご夫婦で契約された村上小枝子様。東京のご自宅と〈ゆうゆうの里〉を行き来した生活の後、今は常住されています。「子供がいなかったもので、施設への入居は早くから考えていました。緑の多い環境や、昔のままの桜の木々が残っているのが気に入って、佐倉〈ゆうゆうの里〉に決めるのに時間はかかりませんでした。」



〈心がけの次第〉

「普段からなるべく歩くようにしています。電車で東京に出かけるときも駅まで歩く、お買い物も歩いて行く。毎日のちょっとした心がけで4000歩は歩いてしまいますよ。先日、日帰りでお墓参りに出かけた時はなんと9000歩！まあ、よく歩きましたよ・・・」

週に一度は慣れ親しんだ東京に出かけています。デパート、美術館、色んなところに出掛けます。健康のためにも、歩くことこそ大切。歩き方のポイントは健康運動指導士の職員(専任トレーナー)に教えてもらったので、それを守りながらしっかりと歩いています」。

〈盆石を始めて50年に！〉



“盆石”とは、黒塗りの盆に石を置き、白砂を羽根、麻の小箒、さじ、ふるい等を用いて配し、自然の風物を描写するものです。(写真左)

「30歳くらいの時、家には姑がいて、時間の制約もあるから「習い事」になんて通えなかったのよ。そんな時に縁あってお隣の方から「盆石」を教えていただいたの。お隣だからやれたのね。でも、あれからもう50年にもなります。毎年個展を開くのは、里にはギャラリーという場所があるし、作品を皆さんに見てもらうことに張合いを感じ、嬉しくもなるからです。」



盆石個展会場(ギャラリー)にて撮影

〈自由であることの幸せ〉

「緑の環境の中で自由に生活できることがとても幸せ。本当に自分の家(部屋)にも満足しています。食事でも部屋で食べても、レストランで食べてもいいので、自由があります。」

でも先日、部屋で熱湯を足にかけてひどい火傷を負ってしまいました。職員さんはすぐに“お手伝い”を申し出てくれたけど、あの時は援助を断って毎日、自分の足で里の中にある診療所まで歩いて治療(消毒)に通いました。数分のことだけど、通院途中にすれ違う職員さんが、声をかけてくれるのは嬉しかった。これからも自分でできることは、あの時のように、もちろん自分でします。でもね、いざとなったときは職員さんに頼れる安心感がここにはありますよ。人生って色々だけれども、人生後半も本当に楽しいものよ」。

お話の中で、「人生後半も楽しいものよ」と笑顔でおっしゃったお言葉がすごく印象的でした。また普段からの「心がけ」の大切さ、その実行力、加えてそして大先輩のしなやかさとたくましさにお話を伺いながら、惚れ惚れしてしまいました。