

「終わりよければ全てよし」にしたい。
ここは、それができる場所

湯河原へゆうゆうの里 庄司了俊様(80歳) 平成20年12月 一人入居



寺の24代目として生まれ、寺に育つ

太平洋戦争が始まった昭和16年に、代々続く寺に生まれました。食糧難で4歳の時には母の実家に食べ物をもらいに行った記憶も今では懐かしいです。幼児教育が盛んになってきた頃に先代の父が幼稚園を始めました。私も申請や設計から携わりました。自分の考えを形にして行く楽しさを感じたものです。私が先代から引き継ぎ大事にしていたことは子供たちを自由に遊ばせること。子供は言葉で

言われるより実際の体験の中から学んで行くからです。

その後、寺の住職になるため、大正大学で仏教を学び、比叡山延暦寺で二ヶ月の「実践仏教」の体験をしました。結婚は27歳の時。長女・次女・長男と、子供にも恵まれました。子育ては妻に任せましたがおかげで寺の運営も家族で協力してできるほどになりました。感謝しています。55歳の時に先代がなくなり24代目住職を引き継ぎました。

老後検討のきっかけとなった息子の問いは「仕事をいつ辞めるの？」

65才の時、長男から「仕事をいつ辞めるの？」と聞かれて初めて、息子は継ぐ気があるんだと思いました。後を任せただ後に70歳以降の人生をどのようにしようかと考えました。実は50歳頃に訪れた湯河原で、散策中に見えた白く輝く建物は何だかもうと興味を持ったことがありました。後から調べたら湯河原へゆうゆうの里だったのです。「終わりよければすべてよ

し」って言うでしょ。自分はそんな人生にしたい。将来入りたいとふっと思ったものです。すっかり忘れていた記憶ですが、本気でホーム選びが始まりました。妻には、子供に負担をかけたくないので、自分は施設に入りたいと伝えて相談したところ、妻は「まだ仕事をしたい」と言うので「一人入居」を決めました。

湯河原へゆうゆうの里にした決め手は、海が見える南向きの明るい環境に加えてコミュニティがあると感じたことです。ここなら最後まで安心して暮らせると思ったことはもちろんです。先代から寺を引き継いで11年、67歳で息子に寺と幼稚園を任せて引退し、その年の12月に引っ越してきました。

今の目標は「楽しい健康管理」。免疫力を高める健康法も試しています

入居してからマイペースに過ごしています。心にゆとりができたように思います。南向きの明るい

食堂で食事をしながら打ち解けた会話を楽しみ、交流を深めて行く日常は、入居前に想像したコミュニケーションそのものです。老後の孤独感と不安を癒してくれる場所なのです。

健康に良い習慣も身につけました。まず週4回の散歩。朝6時40分に里を出発し、景観を楽しみながら、歩き、7時31分マックスバリュの前でコミュニティバスに乗って帰ってきます。

最近、始めた健康法があります。週3回16時間の「空腹状態」を維持する方法です。長崎大医学部の先生が提唱しているもので、胃を空っぽにすると、代謝を高め、血液をサラサラにし、免疫力を高め、若返りの効果もあるというのです。昨年の11月頃から週3日は、朝ご飯は食べない様になっています。アシレチックジムでトレーニングのある月曜日、仲間とゴルフをする水曜日、ランチ会のある土曜日の週3回です。始めてから体重、便秘、血圧が正常化して気分も体調も本当に良くなりました。

健康を維持して、今の楽しみを続けたい。「終わりよければすべてよし」にしたいと思います。妻はといえば、今年のお正月に、彼女自身の将来について話したところ、「今のままがよい」と言っています。



真鶴のレストランのテラスで「食事会」のメンバーと