

百歳の誕生日には富士山に登って祝いたい。 それまでここで頑張って健康に暮らしたい

京都(ゆうゆうの里) 石原実様(70歳)

令和5年5月 一人入居

母のおかげで良き青春時代を送ることができました

私が中学校の時に父が亡くなり、4歳上の兄と母の3人の母子家庭で育ちました。母は人の悪口は一切言わない人です。生活は苦しかったと思いますが、いつも明るく私達兄弟を育ててくれました。私も晩ごはんを作っておくと母はとても喜びました。高校、大学と進学させてくれた母への感謝を忘れたことはありません。高校時代は部活のラグビーに没頭し、京都府大会でベスト8の成績を収めることができました。後輩達からも



北アルプス、唐松岳の頂上に立つ石原様

「人の役に立つ仕事に就きたい」「母に楽をさせたい」と県警に就職
大学卒業と同時に「人の役立つ仕事に就きたい」と思い、私は滋賀県警に就職しました。兄は既に東京で仕事をしていましたので、私と母は京都から滋賀県に引越しました。近くに住むことにしました。早く就職したい、母に負担をかけたくないと思っていました。で、仕事が決まった時はホッとしました。以来、警察で34年間、市役所に3年間の合計37年間、公務

らった卒業記念のラグビーボールは今も大切にしています。大学進学について母は何も言いませんでした。私自身は下宿代などの負担をかけないように、地元の京都の大学に合格しなければ就職しようと考えていましたが、幸いにも府内の大学に現役で合格しました。大学時代は母に負担をかけまいと様々な職種でアルバイトばかりしていました。また友達とお酒、麻雀、スナック、バイクの楽しみも覚え、自由奔放で良き青春時代でした。



居室前のテラスの花々に囲まれて

員として勤め上げることができました。少しは世の中の役に立てたかなと思います。また、厳格さが要求される警察の仕事のおかげで、私は人に流されやすい性格を変えることができました。

50代から水泳にはまり、近江八幡のシニア大会で優勝もしました。ある日突然、左肩が上がらなくなり、水泳はもう無理と感じていた時に登山に出会いました。その時60歳位、始めてみると魅力がわかり、登山は今も続く趣味になりました。

自立入居ホームに待機した兄の声かけがきっかけに

定年後、仕事のプレッシャーから解放されて過ごしていると、兄が「奈良ニッセイエデンの園」という自立入居ホームに待機したと、私にも検討を勧めてきました。良いタイミングだったと思います。私は一人暮らしで頼る子供もおらず率直に検討することにしました。医療支援や介護が充実しているこ

とを基本に、規模の小さい施設や、居室の価格差が大きい施設は避けることなど、自分なりに選択の根拠を考えて、いくつかの候補を比べました。最終的な決め手はテラスタイプの居室が気に入ったことです。それに入居前に「宇治十帖ウォーキングラリー」に10回ほど参加していたため土地勘があり、生活のイメージが湧きました。

楽しみは登山と園芸。近隣の入居者との会話も楽しい

毎朝、東海自然遊歩道を通って白山神社まで、一時間のウォーキング。朝食と昼食は自炊し、夕食は施設の食堂を利用と、毎日、規則正しい生活、自活する生活、適度な運動を心がけています。楽しみは登山と園芸です。日本アルプスなど日本百名山は20ヶ所ほど登りましたが、もう無理はできませんので、低山中心に目標を決めて挑戦しています。園芸の方は一坪農園や部屋前のプランターで花を育てています。朝顔、マリーゴールド、キンセンカなどが季節毎に咲きます。手をかけただけ綺麗に咲いてくれるのが嬉しいです。花のおかげでご近所の方々と会話も弾みます。入居してよかったことは友人がたくさんできたこと。職員さんやご近所さんなど良い人に出会えたことかな。夢は、百歳の誕生日に、富士山に登ってお祝いしたい。それまで頑張って健康に暮らすことです。