

入居してから、老後が「おまけの人生」ではなくなりました。
すべてがかけがえのない時間です

佐倉(ゆうゆうの里) 疊 サイ子様(75歳) 平成27年1月 一人入居

35年間教師を続けてこられたのは、先生同士、地域、子供たちとつながりがあったから

福島県会津若松市の近くで、5人きょうだいの末っ子として、祖父母もいる10人の大家族で育ちました。小学時代は「農繁期休暇」があつて田植えや稲刈りを手伝う時代でした。やがて私は、新潟の

大学に進学するため故郷を離れました。教育学部を卒業して、就職のため東京に出てきてから小学校の先生になりました。就職した頃は、教えるのが大変な子も

りがいでしたね。しかし昨今、教師の働き方改革が問題になっていくように、私たちの時代も段々とそうなつて行きました。朝の8時から夜10時まで働くような毎日です。それでも35年間も、仕事を続けてこられたのは、先生同士、地域、子供たちとつながりがあつたからと感謝しています。

3・11の地震の体験から老後の結論を出すことができました

退職してからは、先に退職した先輩が合唱や習字をやっています、そちらに参加したりして過ごしていましたので、老後のことは考えもしませんでした。転機となつたのは3・11の東日本大震災です。私は千葉県の団地に住んでいて、手荷物を持って公園に避難し、建物がぐらぐら揺れるのを見ていました。地面の液状化も目の当たりにしてとても驚きました。それ以来、歳をとつて独りでいる自分のこれからが心配になり、いざれどこかのホームに入るのだろうと意識するようになりました。佐倉(ゆうゆうの里)には私の友人や先輩が入居していて、何度か

訪ねたことがありました。それでも自分の入居となれば、3つか4つは見学して比べました。佐倉(ゆうゆうの里)には、森のような木があり気持ちと和みました。入居者に先輩がいたおかげで里の様子が良くわかつたことも決め手になりました。待機登録してから数年たつた時に空いた部屋が気に入りました。

入居早々にお仲間ができたことが励みとなりました

部屋がきまつてから、入居準備の3ヶ月間は本当に大変でした。荷物の整理に追われました。引越しが済んだ時には、とてもくたびれて休んでいましたが、ベランダから見える景色に心が和みまし。それに里のレストランに行くと、同じ頃に入居したご夫妻の奥様が声をかけてくださり、一緒に席で食事を取るようになりました。早々にお仲間ができたことが、ここで暮らす励みになりました。さまざまな暮らし方の情報を得ることができて、とても心強かつたです。入居してすでに9年になりましたが、習字や合唱のサークルを続



習字とお茶、いずれも私の大切な時間です

シネマ会の世話人も好きです。そこからまた、楽しみの時間が生まれます

シネマの会の世話人もやっています。上映するものを話し合つて決めるのはとても楽しい時間です。時代劇や西部劇の時は男性の方が多く来てくれますし、女性の主人公が人生を生き抜くドラマのような作品は、女性が多く見に来てくださいます。難しい映画の時もたくさんの方が参加されます。皆さんに書いていただいた感想は運営の参考に使っています。

4年前に「日々是好日」と言う映画を観て、私は、お茶を習つてみたいなあと思えました。すると入居者に教えてくださる方がいて、少人数で月に二回、お茶を習うことになったのです。こんな風に楽しみの時間が生まれ、広がって行きます。私にとっては、どの時間もかけがえのない時間です。



手内のご案内の映画会

半の子たちは素直で、保護者の方々も協力的で、おおよらかな時代でした。教える内容は自分で工夫できました。工夫した教材に子供たちが目を輝かせて食いついてくるのがや

選んだ仕事をまっとうし、妻との時間も手をぬかず、まっすぐに自分の人生を歩いて来れたのかな

湯河原へゆうゆうの里 若勢憲一様(76歳) 令和4年3月 一人入居

出版社に入社してから引退するまでの間、水道事業のための仕事をしました

大学を卒業した時は全く就職するつもりがなく、翌年の一月に新聞を見て応募したのが水道事業を専門に扱う出版社でした。その年の10月に大阪転勤の話があり、新人のくせに立候補して転勤を勝ち取りました。僕は東京育ちだけど、大阪はとても肌に合っていました。水道の水は絶対安全でないといけない。水道局が管理し、地方自治体や地方公共団体が水道事業を営んでいます。そういう水道事業者の役にたつ専門紙や専門図書を

提供する会社です。全国のみならず海外にも取材に行きました。定年後も非常勤顧問として務めた後、NPO法人の役員に。その法人は水道管の水を止めずに、内視鏡を使って水質評価を行う技術を開発しました。75歳で湯河原へゆうゆうの里へ入居するため引退するまでの間、水道事業のために尽くすことができました。

登山や旅行を同じ趣味にしてきた妻が倒れて

一つ下の妻との出会いは大阪転勤の時代。彼女は僕の下宿先のマンションに住んでいて、思い切った声をかけたことから、お互いを知るようになりました。彼女の勤め先は弁護士事務所でした。彼女の仕事は弁護士事務所です。7人兄弟の末っ子で我慢強く、じつと状況を観察していて、たまに言うことは的を射ていました。冗談も通じるし楽しい。盆暮れにはちゃんと墓参りに行ってすごいなど感じました。

彼女は山歩きが好きで、弁護士事務所の間と一緒に山岳連盟に入っていました。僕も一緒に登山や旅行に行きました。10年前にノ



ルウエー旅行と一緒にいったときに、歩く途中で休むことが多かった。帰って受診すると肺塞栓症とわかりました。肺機能を維持するためにスキューバダイビングがいいと勧められて以来、彼女は50回ほど潜りに、友達とフィリピンや沖縄のケラマに行っていましたね。それだけ元気だった妻が、6年ほど前、くも膜下出血で倒れたのです。手術後、妻は週3回のデイサービスに通い、僕が自宅介護をしました。

残された自分のための選択

彼女が二度目の脳内出血で倒れたときは半年位入院。会話はできましたが、運動機能が落ちてしまいました。車いす生活になりました。それでも彼女を支えながら、安心して眠る妻の横顔を見るたびに幸せだなど感じるようになりました。二年ほど前、妻は74歳で亡くなりました。辛いことでしたが、一所懸命看ることができたのが救いです。

子どもがいないので、実は二人で入居することも考えて、神戸や

ものづくりで熱中し、音楽を友として過ごして来ました。今、40年ぶりの楽器に挑戦しています

浜松へゆうゆうの里 堀内二三夫様(75歳) 令和2年2月 一人入居

幸いにも仕事は面白く定年まで勤めました

静岡県掛川市で農家を営む両親のもと、兄3人、姉2人の6人きょうだいの末っ子として育ちました。一番上の兄とは22歳、すぐ上の兄とも6歳離れており、一人っ子みたいになりました。中学を出て就職することになったのですが、まだ15歳ですからどのような就職先を決めたらいいのかもわかりません。長兄が刈谷市に住み自動車工場に働いていたので、半分旅行気分で見学を兼ねて。同じ刈谷市にある自動車部品工場に決めました。気軽に決めましたが、



エアロフォンを片足立ちで演奏する堀内様 (昨年の文化祭)

幸いにも仕事は面白く定年まで働くことができました。就職して半年後の11月、優しかった母が脳梗塞で突然亡くなりました。たった数か月でしたが実家に仕送りしてきたことがせめてもの親孝行でした。プレス加工、金型製作、自動機製作を経て、50歳からは、それまでの経験を活かして修理部門に異動しました。工場内の設備の故障が試行錯誤の末にピタッと直った時の気持ち良さはたまりません。

幸いにも仕事は面白く定年まで働くことができました。就職して半年後の11月、優しかった母が脳梗塞で突然亡くなりました。たった数か月でしたが実家に仕送りしてきたことがせめてもの親孝行でした。プレス加工、金型製作、自動機製作を経て、50歳からは、それまでの経験を活かして修理部門に異動しました。工場内の設備の故障が試行錯誤の末にピタッと直った時の気持ち良さはたまりません。



音楽が好きになったのはきょうだいの影響です

音楽は兄や姉の影響で自然に好きになりました。幼い頃から兄達の家でハーモニカやギターを練習していましたし、姉は町内の盆祭りでも歌うほど歌が好きで、流行歌のレコードもよく聴いていました。就職してすぐに私は小さなラジオを買いました。あの頃はレコードコンサートというものが流行っていてラジオがよく実況していました。そこで耳にしたタンゴに感動。早速、お給料でステレオを買って、タンゴの世界にどっぷり浸かりました。

定年退職直前の手術で思ったこと

60歳で定年退職したのですが、その直前に内臓の病気で手術をしました。幸いこの時の入院はひとりでこなせました。これを機に「今後動けなくなった時は困るだろうなあ」と考えるようになり、自分は元気なうちに入れる施設にしようと思えました。69歳の頃、NHKの「海の近くの老人ホーム」というドキュメンタリー番組を観

湯河原へゆうゆうの里」を検討したことがあります。入居時自立が条件なので断れましたが、一人になって自分の選択を考えた時、厳格に条件を守っているのは、逆に信頼できると思えました。湯河原には憧れの「緑、海、温泉」という環境があるので、ここに決めました。

入居してからの一日一日は想像を超える楽しい時間となりました

週間リズムは、(月)駅前で麻雀、(火)強い方の麻雀サークル、(金)麻雀を教える日と麻雀を中心に、他にカラオケサークルの日、熱海マリンスパのプールの日もあります。プールでは30分で一キロ位泳ぎます。食堂で三食しっかり食べるようになったので健康な体質に変わってきました。バイクで近隣を走って、気になるものを写真に撮り、文章で記録に残したりするのも楽しいです。

麻雀は上達したいと、駅前の麻雀荘に行くようになりました。そこで麻雀の全国大会に出ないかと薦められ、来年出ることにしています。大会に向けてアベマTVを観て一流のプロの麻雀対局を研究しています。積極的に人間関係を作って行こうと思えば、里の中にはそれに応えてくれる人が必ずいます。そのおかげで楽しいことが広がって行きます。

「浜松といえば音楽の街」と思い立ち、エアロフォンをチャレンジ

朝は4時から5時の間に起きます。すぐにパソコンを立ち上げてYouTubeを観たり、キーボードの練習をして過ごします。朝食後に一時間のんびり散歩。散歩の途中で「おはよう」と声を掛け合う顔見知りがありました。グラウンドゴルフに誘われ仲間に入りました。

入居が決まった時、「浜松といえば音楽の街」と思い立ち、ロードのエアロフォンというデジタル楽器を購入しました。40年ぶりに楽器の挑戦です。去年の文化祭では片足立ちでのエアロフォン演奏を思いつき披露しました。2分30秒の片足立ち演奏が無事終了すると、皆さんから温かな拍手をいただきました。そのおかげで「キーボードミュージックサークル」に誘われたのです。今は秋の文化祭を目指して練習を重ねています。みんなで一緒に上達したいですね。