

# 父・母・兄の三人を看取りました。 今は安心して自分の時間を楽しんでいます。

伊豆高原(ゆうゆうの里) 田中 紘子様 (78歳)

令和元年11月 一人入居

## 変化が欲しいなと思って 始めた山歩き

兄が二人の中で育ちました。女一人、いつも男に負けっ放しでした。子供の頃は消極的でおとなしい子供でした。卒業してからは全日空の関係会社に就職。最初の10年は飛行機を使う旅行を販売する仕事をして、次に20年羽田空港近くの整備場に勤務しました。飛行機の部品を手配するような仕事、それから、人事、経理、総務も経験しました。仕事はどれも楽しかったですね。

時は平凡に会社に行っているのが、ちよつとつまらなくなり変化が欲しいと思ったのです。57、8歳の時梅雨明けに登った富士山の爽快さは今でも忘れられません。その趣味は続いていて、ここへ引っ越ししてきてから大室山にも行きましたよ。

## ほとんど60代は介護をしていました

元々丈夫でなかった父の介護をするため60歳で退職をしました。父が亡くなって3年後には母の介護が始まりました。60代はほとんど介護をしていたことになりました。60代はほとんど介護をしていたことになりました。60代はほとんど介護をしていたことになりました。

元々丈夫でなかった父の介護をするため60歳で退職をしました。父が亡くなって3年後には母の介護が始まりました。60代はほとんど介護をしていたことになりました。60代はほとんど介護をしていたことになりました。



着用されているニットは田中様お手製

## セミナーと出会い、 軽い気持ちで見学に とになりました。

老後を考えるきっかけとなったのは、東京の有楽町で「ゆうゆうの里」の入居者の方の講演会があるのをたまたま新聞で知ったことです。軽い気持ちで参加しました。最初はこういう施設にお世話になるなんて考えてもいなかったし、いざ入るとしても10、20年先かなと思っていました。講演会に参加してみたら無料で一泊泊まれるということだったので、すぐに見学に行きました。どんなところなのか興味が湧きやはり軽い気持ちの行動でした。

来てみて、まずこの自然環境にはまりました。敷地内には色々な植物がたくさん咲いていますし、敷地の外に出たって散歩できるところがふんだんにあります。この自然環境は他を探してもなかなかないです。お部屋も気に入りました。日当たりも良いしお部屋から大室山だつて見えます。こればかりは幸運なタイミングのおかげです。



太極拳のお仲間と (右側が田中様)

経理では、数字がぴったり合うと嬉しいじゃないですか。細かいところが好きだったので、仕事に合っていました。35歳か36歳の頃「自然を歩く会」に出会いました。この

経理では、数字がぴったり合うと嬉しいじゃないですか。細かいところが好きだったので、仕事に合っていました。35歳か36歳の頃「自然を歩く会」に出会いました。この



田中様お手製のニットたち

仕事時代と同じように、土日はスケジュールを入れません。入居して安心が一番感じます。父、母、兄を看ってきたので、どうしても、何かあった時の不安がありました。ここへ来てから何の心配もなくなりました。月曜日と水曜日は里バスで「アピタ」に行きカブス、火曜日はこのアスレチックジムと書道サークル、木曜日はヨガ、月一回のマッサージで介護時代に痛めた腰のケア、金曜日の午前中の太極拳などが週間スケジュールです。でも土日はゆっくり自分の時間を楽しみます。基本的に食事は自炊ですが、食生活に変化をつけるために食堂も利用します。夕食が持ち帰りできるお弁当の時は予約し、部屋でお酒を飲みながらの食事を楽しみにしています。会社を辞めたらやりたいと思っていた編み物も始めました。それにせつかく引越したのですから、これからもあちこち出かけて歩いてみたいな。